



Jugendkommission

«Gsund ufwachse brucht alli»

Gesundheitsförderungs- und Präventionskonzept für Kinder und Jugendliche der Gemeinde Ebnat-Kappel

St.Gallen, Januar 2023
Amt für Gesundheitsvorsorge | ZEPRA
Kathrin Amann | Haennes Kunz



Inhaltsverzeichnis

1	Ausgangslage	4
1.1	Vorgeschichte	4
1.2	Auftrag des Gemeinderats	4
2	Beteiligte der Konzeptentwicklung	4
2.1	Projektleitung	4
2.2	Mitglieder der Projektgruppe	4
2.3	Erweiterte Projektgruppe	4
2.4	Projektbegleitung	5
3	Gesundheitsförderung (bei Kindern und Jugendlichen)	5
3.1	Gesundheitsbegriff	5
3.2	Gesundheitsförderung	5
3.3	Gesundheitsförderung und Prävention bei Kindern und Jugendlichen	5
4	Angestrebte Wirkungen des Konzepts «Ggesund ufwachse brucht alli»	6
4.1	Ziele des Konzepts/ der Massnahmen	6
4.2	Messgrössen/ Indikatoren	7
5	Akteure	7
5.1	Gemeinderat/ Behörden	7
5.2	Jugendkommission (erweitert)	7
5.3	Kinder und Jugendliche (Zielgruppe und Akteure)	8
5.4	Jugendarbeit	8
5.5	Schule	8
5.6	Schulsozialarbeit	8
5.7	Familien/ Eltern/ Elternorganisationen	8
5.8	Vereine	9
5.9	Organisationen und Helfersysteme (z. B. B-Treff, Soziale Dienste)	9
5.10	Kirchen und religiöse Gemeinschaften	9
5.11	Beratungsstellen	9
5.12	Ärzte/ Schulärzte	9
6	Entwicklung des Konzepts	9
6.1	Vorphase	9
6.2	Analyse/ Diagnose/ Standortbestimmung	10
6.3	Entwicklung Massnahmen	10
6.4	Massnahmen ausarbeiten und Konzept verfassen	10
7	Chancen und Risiken für Gesundheitsförderung in Ebnat Kappel	11
8	Einbettung des Konzepts	11
8.1	Gemeinde Ebnat-Kappel	11

8.2	Schule Ebnet-Kappel.....	11
8.3	Kanton St.Gallen	12
8.4	Bund	13
9	Befragung von Kindern und Jugendlichen: Vorgehen und Ergebnisse.....	13
9.1	Schutzfaktoren von Kindern/ Jugendlichen in Ebnet-Kappel	13
9.2	Risikofaktoren.....	13
10	Massnahmen zur Gesundheitsförderung.....	14
10.1	Systemische Sichtweise	14
10.2	Themenbezogene Massnahmen	15
10.3	Settingbezogene Massnahmen.....	15
10.4	Massnahmen-Zeitpunkt, -Zielgruppen und -Ebenen	15
11	Gesundheitsmassnahmen für Kinder und Jugendliche der Gemeinde Ebnet-Kappel im Überblick	16
11.1	Massnahmenideen von Schülerinnen und Schülern bzw. Erwachsenen aus Ebnet-Kappel....	17
11.2	Hinweise zum Umgang mit Massnahmenideen	17
11.3	Massnahmenbedarf und bestehende Angebote	18
11.4	Priorisierte und zur Umsetzung empfohlene Massnahmen	19
12	Kurzbeschreibung der empfohlenen Massnahmen	20
12.1	Haus der Begegnung.....	20
12.2	Jugendarbeit «plus»	20
12.3	Kino	20
12.4	Trampolinhalle	21
12.5	Renovation durch Kinder	21
12.6	Infoplattform.....	22
12.7	Pausenverlängerung	22
12.8	Dönerbude	22
12.9	Ferienjob für alle.....	23
12.10	Stressprävention.....	23
13	Massnahmenumsetzung	24
13.1	Zuständigkeiten und Beteiligte	24
13.2	Planung	24
13.3	Finanzierung.....	26
13.4	Evaluation	27
13.5	Kommunikation.....	27
Anhänge	28
	Bericht Jugendbefragung Ebnet Kappel, Herbst 2020	
	Fotoprotokoll Open Space I «Gsund ufwachse bruucht alli» mit Schülerinnen und Schülern	
	Fotoprotokoll Open Space II «Gsund ufwachse bruucht alli» mit Erwachsenen	

1 Ausgangslage

1.1 Vorgeschichte

Seit 2004 verfügt die Gemeinde Ebnat-Kappel über ein Konzept zur Prävention von Gewalt. Während rund 15 Jahren wurden in diesem Rahmen verschiedenste Aktivitäten geplant und umgesetzt. Ende 2016 hat die Jugendkommission die Idee aufgegriffen, das bestehende Konzept zur Prävention von Gewalt zu überprüfen und gleichzeitig thematisch zu erweitern, um ein umfassendes Gesundheitsförderungs- und Präventionskonzept für Kinder und Jugendliche zu entwickeln. Um die Entwicklung eines neuen Konzepts voranzutreiben, hat die Jugendkommission 2018 eine Projektgruppe gebildet.

Parallel zur vorliegenden Konzeptentwicklung wird die Jugendarbeit der Gemeinde Ebnat-Kappel ab Juli 2023 neu aufgestellt, um die guten Rahmenbedingungen für die Kinder und Jugendlichen von Ebnat-Kappel erhalten und optimieren zu können. Folgende Anpassungen stehen dabei im Zentrum:

- Anstellung einer zweiten Fachperson für die Kinder- und Jugendarbeit
- Schaffung eines Jugendtreffangebots für Kinder der Mittelstufe und andere neue Angebote
- Federführung für die ausgebauten Kinder- und Jugendarbeit durch die politische Gemeinde
- Aufsicht über die Kinder- und Jugendarbeit bei der Jugendkommission als Entscheidungsgremium

Die beiden Konzeptentwicklungen ergänzen sich gewinnbringend, da die Jugendarbeit als wichtige Ressource und Drehscheibe für Gesundheitsförderung genutzt werden kann.

1.2 Auftrag des Gemeinderats

Gemäss Beschluss des Gemeinderats (Protokoll vom 15. August 2019) soll ein neues, themenübergreifendes Präventions- und Gesundheitsförderungskonzept geschaffen werden, das die veränderten Bedingungen berücksichtigt, unter denen Jugendliche heute leben und aufwachsen.

Das vorliegende Konzept beschreibt, wie Kinder und Jugendliche in Ebnat-Kappel zukünftig dabei unterstützt werden, gesund aufzuwachsen und die vielfältigen Entwicklungsaufgaben in Kindheit, Pubertät und Adoleszenz erfolgreich zu bewältigen.

2 Beteiligte der Konzeptentwicklung

2.1 Projektleitung

Susanne Wickli-Läng | Gemeinderätin | Präsidentin der Jugendkommission

2.2 Mitglieder der Projektgruppe

Barbara Hollenstein | Schule Ebnat-Kappel | Schulsozialarbeiterin
Beat Solè | Gemeinde Ebnat-Kappel | Mitglied Jugendkommission | Jugendarbeiter
Michaela Bauer | Mitglied Jugendkommission | AKJ
Stefan Gubler | Schule Ebnat-Kappel | Schulleiter

2.3 Erweiterte Projektgruppe

Hans Rüdlinger | Vertreter Skiclub Speer | Verantwortlicher Sportverein-t
Stefan Schaible | Sportverein-t | Tennisclub
Stephanie Gabathuler, Elternvertretung
Dorothea Kiener, Elternvertretung
Monika Manser, Elternforum Ebnat-Kappel

2.4 Projektbegleitung

Kathrin Amann | Amt für Gesundheitsvorsorge/ ZEPRA | Fachstelle Gemeinden

Haennes Kunz | Amt für Gesundheitsvorsorge/ ZEPRA | Fachstelle Schule & Gesundheit

3 Gesundheitsförderung (bei Kindern und Jugendlichen)¹

Um die Ausrichtung und Massnahmen des Konzepts «Gsuud ufwachse brucht alli» nachvollziehen zu können, werden nachstehend die zugrundeliegenden Annahmen und Modelle erläutert.

3.1 Gesundheitsbegriff

Das vorliegende Gesundheitsförderungskonzept orientiert sich an einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis. Gemäss der Weltgesundheitsorganisation WHO ist Gesundheit ein Zustand umfassenden körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit. Gesundheit ist ein Grundrecht jedes Menschen ohne Unterschied der ethnischen Zugehörigkeit, der Religion, der politischen Überzeugung, der wirtschaftlichen oder sozialen Lage (Präambel der Verfassung der Weltgesundheitsorganisation WHO von 1948).

3.2 Gesundheitsförderung

Gesundheitsförderung hat zum Ziel, allen Menschen ein höheres Mass an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. verändern können (Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung von 1986).

In der Konsequenz bedeutet dies, auch Kinder und Jugendliche an der Entwicklung von gesundheitsfördernden Massnahmen zu beteiligen. Bei der Entwicklung dieses Konzepts wurden Kinder und Jugendliche der Primar- und Sekundarschule Ebnat-Kappel zu ihrer gesundheitlichen Situation befragt und an der Sammlung und Ausarbeitung von Massnahmenideen beteiligt.

3.3 Gesundheitsförderung und Prävention bei Kindern und Jugendlichen

Kinder entwickeln bereits in den ersten Lebensjahren für die Gesundheit entscheidende Verhaltens- und Erlebensmuster, z.B. Vertrauen in sich und Bezugspersonen oder Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten. Später und in neuen sozialen Umgebungen lernen sie ausserfamiliäre Beziehungen aufzubauen, mit Konflikten umzugehen, sich zunehmend eigenständig zu organisieren, ihre Talente und Fähigkeiten gezielt zu nutzen und zu erweitern.

Prävention ist darauf ausgerichtet, Kinder und Jugendliche vor unerwünschten, gesundheitsschädigenden Verhaltensweisen zu schützen, z.B. ungesunde Ernährung (Übergewicht), Aggressivität, übermässige oder riskante Nutzung von (neuen) Medien, Suchtmittelmissbrauch oder Selbstgefährdung und Suizidalität.

Gesundheitsförderung verfolgt einen themenübergreifenden Ansatz, indem Kinder und Jugendliche dabei unterstützt werden, sogenannte «Lebenskompetenzen» zu entwickeln. Lebenskompetenzen sind psychosoziale Fähigkeiten und Fertigkeiten, die Kinder und Jugendliche befähigen, Anforderungen und Schwierigkeiten des täglichen Lebens, Herausforderungen der Kindheit und Jugend – des Lebens überhaupt – aus eigener Kraft erfolgreich zu bewältigen.

¹ Grau hinterlegte Textstellen sind fachliche Erläuterungen zur Nachvollziehbarkeit des Konzepts und seiner Massnahmen.

Lebenskompetent ist gemäss WHO, wer

- sich selbst kennt und mag
- empathisch ist
- kritisch und kreativ denkt
- kommunizieren und Beziehungen gestalten kann

- durchdachte Entscheidungen trifft
- erfolgreich Probleme löst
- Gefühle und Stress bewältigen kann

Gelingende Alltags- und Lebensbewältigung führt zu stabiler Selbstwirksamkeitsüberzeugung und hält gesund.

Gesundheit hängt allerdings nicht nur von individuellen Einstellungen und Verhaltensweisen ab. Ebenso bedeutsam sind die Rahmenbedingungen oder «Verhältnisse», unter denen Kinder und Jugendliche aufwachsen, lernen und ihre Freizeit gestalten. Massnahmen der Gesundheitsförderungen unterstützen deshalb nicht nur gesundes Verhalten, sondern schaffen auch gesunde Lebenswelten, gesunde Verhältnisse in Familien, im Quartier, in der Schule, in Vereinen und im öffentlichen Raum.

4 Angestrebte Wirkungen des Konzepts «Gund ufwachse brucht alli»

Ein Gesundheitsförderungskonzept muss darauf ausgerichtet sein, Wirkung zu erzielen. Dabei werden 4 Wirkungs- und Zielebenen unterschieden:

1. **Gesundes Verhalten und Denken ermöglichen und stärken:** Optimismus, Widerstandskraft, Bewegung und Ernährung, Umgang mit Belastungen, Beziehungsgestaltung u.v.m.
2. **Gesunde Verhältnisse schaffen:** Sichere, belastungsarme Lebensumgebung, Bildungsangebote, finanzielle Sicherheit, Möglichkeiten zur Mitgestaltung und Mitbestimmung, Zugang zu Informationen, medizinische und psychologische Dienstleistungen/ Unterstützungsangebote usw.
3. **Belastungen reduzieren** (individuelle und strukturelle): Überforderung, Stress, Armut, seelische und körperliche Gewalt, Umweltbelastungen (Lärm, Hitze, ...), Suchtverhalten etc.
4. **Ressourcen stärken** (individuelle und strukturelle): Lebenskompetenzen, Ausbildung, Partizipation, Unterstützung ...

Gesundheitswirkung ist selten kurzfristig erreichbar, sondern zeigt sich erst mittel- und langfristig. Grund dafür ist, dass Massnahmen der Gesundheitsförderung oft indirekt wirken. Bewegungsverhalten kann beispielsweise nur bedingt verordnet werden. Gesunde Bewegung entsteht durch Strukturen (sichere, kurze, attraktive Wege), Freude und Lust (Begegnungen, Spass, gemeinsames Tun, Wettbewerbe ...), Verständnis der Bedeutung (Sensibilisierung, Aufklärung), Unterstützung und Belohnung bzw. Abwendung von Schaden, Krankheit und Kosten.

4.1 Ziele des Konzepts/ der Massnahmen

Kinder und Jugendliche in Ebnet-Kappel (und ihre Eltern) kennen und nutzen ...

- vielfältige und erweiterte Möglichkeiten zur Entwicklung und Stärkung ihrer Lebenskompetenzen
- vielfältige Angebote zur sinnvollen Gestaltung ihrer Freizeit
- Unterstützungsangebote (insb. auch für benachteiligte/ gefährdete Kinder und Jugendliche)

Eltern von Kindern und Jugendlichen ...

- kennen Möglichkeiten zur Stärkung von Lebenskompetenzen, Selbstwirksamkeitsüberzeugung und Gesundheit ihrer Kinder
- verstehen ihre Rolle und übernehmen Verantwortung
- erhalten dafür Unterstützung und kennen entsprechende Angebote

Die Gemeinde Ebnet-Kappel mit ihren Körperschaften und Gremien ...

- versteht das Engagement für gesunde Kinder und Jugendliche als permanenten Auftrag
- optimiert laufend die Rahmenbedingungen für gesundes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen
- regelt dafür in Verordnungen und Budgets die finanziellen und personellen Ressourcen
- nutzt die Jugendarbeit als wichtige Ressource und Drehscheibe für Gesundheitsförderung
- erprobt, evaluiert und verankert ggf. Massnahmen für gesundes Aufwachsen in der Gemeinde
- stellt die Vernetzung aller Akteurinnen und Akteure rund um gesunde Kindheit/ Jugend in der Gemeinde sicher

4.2 Messgrössen/ Indikatoren

Die Wirkung von Gesundheitsmassnahmen zu messen, ist anspruchsvoll. Nachstehend eine Sammlung möglicher Indikatoren:

- Kennzahlen zur körperlichen Gesundheit von Kindern/ Jugendlichen in der Gemeinde (bzw. zur Häufigkeit von «Krankheiten»)
- Ergebnisse von Befragungen zu gesundheitsrelevanten Verhaltensweisen und Einstellungen von Kinder und Jugendlichen
- Nutzungszahlen von «Gesundheits-Angeboten» (z.B. Jugendarbeit, Vereinsaktivitäten, Unterstützungs- und Beratungsangeboten ...)
- Verfügbarkeit von personellen und finanziellen Ressourcen sowie von Infrastruktur
- Tauglichkeit von Prozessen und Regelungen hinsichtlich Aufträgen, Zuständigkeiten und Kompetenzen

5 Akteure

Ein wesentlicher Faktor für gelingende Gesundheitsförderung in Gemeinden ist, dass wichtige Gremien und Akteure (Schlüsselpersonen) «im Boot» sind. Sie müssen die geplanten Aktivitäten gutheissen und zumindest ideell mittragen. Wenn möglich unterstützen sie Vorhaben mit ihren jeweiligen Ressourcen wie Knowhow, persönlichem Engagement, Zugang zu Einflussgruppen oder finanziellen Mitteln.

Damit Aktivitäten der Gesundheitsförderung Wirkung entfalten, müssen sie auf die Situation der Zielgruppe(n) – ihre Belastungen und Ressourcen – sowie ihre Bedürfnisse abgestimmt sein. Dies kann nur gewährleistet werden, wenn die Zielgruppe dazu befragt und mit partizipativen Methoden in die Entwicklung und Umsetzung von Massnahmen einbezogen wird.

Verschiedene Akteure haben eine Doppelrolle. Sie sind einerseits in die Entwicklung und Steuerung des Konzepts eingebunden und leisten gleichzeitig konkrete Beiträge zu gesundem Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen in Ebnet Kappel. Letztere sind in der nachstehenden Aufzählung kursiv dargestellt.

5.1 Gemeinderat/ Behörden

- Auftrag zur Entwicklung des Konzepts erteilen und Ressourcen bereitstellen
- Konzept mit Massnahmenvorschlägen zur Kenntnis nehmen, beraten, genehmigen
- Massnahmenumsetzung (u.U. modifiziert) bewilligen, begleiten und überprüfen, Ressourcen bereitstellen
- Prävention und Gesundheitsförderung bei Kindern und Jugendlichen in politischen Prozessen und Gemeindestrukturen verankern

5.2 Jugendkommission (erweitert)

- Auftrag mit Gemeinderat klären, Projektaktivitäten rapportieren
- Öffentlichkeitsarbeit, Informationsflüsse, Kommunikation, Medienkontakte sicherstellen

- Ausgangssituation, Bedarf und Bedürfnisse im Hinblick auf gesundes Aufwachsen in Ebnat-Kappel erheben
- Arbeitsgruppen im Rahmen der Konzeptentwicklung und Massnahmenumsetzung installieren, leiten/ begleiten
- Entwicklung des Konzepts leiten, organisieren, koordinieren
- Umsetzung von Massnahmen leiten, steuern, unterstützen
- Kooperationen mit Projektpartnern und Partizipation von Anspruchsgruppen aufbauen
- Finanzierung von Projektaktivitäten und Massnahmenumsetzung budgetieren, Anträge einreichen/ Fundraising

5.3 *Kinder und Jugendliche (Zielgruppe und Akteure)*

- In der Jugendkommission und in Arbeitsgruppen Einsitz nehmen
- Mittels (Online-)Befragungen oder in direkten Kontakten mit Bezugspersonen ihr Befinden und ihre Bedürfnisse mitteilen
- In partizipativen Gefässen Ideen für gesundheitsfördernde Massnahmen entwickeln
- An der Planung und Umsetzung von Massnahmen mitarbeiten
- Spielräume für eigenständige, gesunde Lebensgestaltung und gesundheitsfördernde Angebote nutzen
- In heraus- oder überfordernden Lebenssituationen Unterstützung finden und in Anspruch nehmen

5.4 *Jugendarbeit*

- In der Jugendkommission und in Arbeitsgruppen Einsitz nehmen
- Konzeptentwicklung und Massnahmenumsetzung mitgestalten und –steuern
- Interessen von Kindern und Jugendlichen «hüten», Partizipation sicherstellen
- Kinder- und Jugendgerechte Angebote für Persönlichkeitsentwicklung, Begegnungen/ Zugehörigkeitserfahrungen, sinnvolle Freizeitbeschäftigungen, Förderung von Lebenskompetenzen bereitstellen
- Kinder und Jugendliche bei der Bewältigung von individuellen Problemstellungen unterstützen

5.5 *Schule*

- Vertretung(en) in die Steuerungsgremien und allenfalls Arbeitsgruppen delegieren
- Synergien von schulischer Gesundheitsförderung und Aktivitäten der Konzeptumsetzung erkennen und nutzen
- Umsetzung von Massnahmen nach Möglichkeit unterstützen
- Gutes, stabiles Schulklima schaffen, positive Beziehungen zwischen allen Beteiligten pflegen
- Hohe Unterrichtsqualität und (Bildungs-)Chancengerechtigkeit als Gesundheitsressourcen verstehen und sicherstellen
- Im Rahmen von Lehrplan und Berufsauftrag Lebenskompetenzen fördern (überfachliche Kompetenzen, ALSV (Arbeits-, Lern- und Sozialverhalten))
- Lernprozesse zu spezifischen Gesundheitsthemen stufengerecht gestalten

5.6 *Schulsozialarbeit*

- In der (erweiterten) Jugendkommission und in Arbeitsgruppen Einsitz nehmen
- Konzeptentwicklung und Massnahmenumsetzung mitgestalten und –steuern
- Interessen von Kindern und Jugendlichen im Schulkontext «hüten», Partizipation sicherstellen
- Kinder und Jugendliche bei der Bewältigung von individuellen Problemstellungen unterstützen

5.7 *Familien/ Eltern/ Elternorganisationen*

- In der (erweiterten) Jugendkommission und in Arbeitsgruppen Einsitz nehmen
- Konzeptentwicklung und Massnahmenumsetzung mitgestalten und –steuern
- Elternforum (www.efek.ch)

5.8 Vereine

- In der (erweiterten) Jugendkommission und in Arbeitsgruppen Einsitz nehmen
- Konzeptentwicklung und Massnahmenumsetzung mitgestalten und –steuern
- Kinder- und Jugendgerechte Angebote für Persönlichkeitsentwicklung, Begegnungen/ Zugehörigkeitserfahrungen, sinnvolle Freizeitbeschäftigungen, Förderung von Lebenskompetenzen bereitstellen
- Kinder und Jugendliche bei der Bewältigung von individuellen Problemstellungen unterstützen

5.9 Beratungsstellen und Helfersysteme (z. B. B-Treff, Soziale Dienste)

- Kinder und Jugendliche bzw. deren Eltern/ Bezugspersonen bei der Bewältigung von individuellen Problemstellungen unterstützen
- Häufungen von gesundheitlichen Problemen von Kindern/ Jugendlichen oder Trends/ Entwicklungen mit gesundheitlichen Risiken erkennen und kommunizieren
- Ev. In der (erweiterten) Jugendkommission und in Arbeitsgruppen Einsitz nehmen
- Ev. Konzeptentwicklung und Massnahmenumsetzung mitgestalten und –steuern

5.10 Kirchen und religiöse Gemeinschaften

- Kinder- und Jugendgerechte Angebote für Persönlichkeitsentwicklung, Begegnungen/ Zugehörigkeitserfahrungen, sinnvolle Freizeitbeschäftigungen, Förderung von Lebenskompetenzen bereitstellen
- Kinder und Jugendliche bei der Bewältigung von individuellen Problemstellungen unterstützen

5.11 Ärzte/ Schulärzte

- Die medizinische Versorgung von Kindern und Jugendlichen sicherstellen
- Kinder und Jugendliche bzw. Eltern/ Bezugspersonen bei der Bewältigung von individuellen Problemstellungen unterstützen
- Häufungen von gesundheitlichen Problemen von Kindern/ Jugendlichen oder Trends/ Entwicklungen mit gesundheitlichen Risiken erkennen und kommunizieren

6 Entwicklung des Konzepts

Das Vorgehen zur Entwicklung dieses Konzepts orientierte sich an den Prinzipien der Organisations- und Gemeindeentwicklung und war als Projekt mit 5 Phasen angelegt, wobei die Umsetzung als letzte Phase hier nicht beschrieben wird.

Zentrale Vorgaben zur Entwicklung des Konzepts waren, dass Massnahmen durch verlässliche Daten begründet sind und Betroffene (Kinder/ Jugendliche) zu Beteiligten werden. Die Grundlage zur Beschreibung von Zielen, Inhalten und Prozessen der Gesundheitsförderung in Ebnet-Kappel bildet daher eine sorgfältige Erhebung des Befindens und der Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen in der Gemeinde.

Die Entwicklung dieses Konzepts dauerte rund 4 Jahre. Dem Partizipationsanliegen wurde höhere Priorität eingeräumt als einem straffen Zeitplan. Deshalb verursachte die Corona-Pandemie erhebliche Verzögerungen.

6.1 Vorphase

- Ausgangssituation beschreiben
- Gesundheitsverständnis abgleichen
- Mögliche Vorgehensweisen erörtern
- Vorgehen, Methoden und Beteiligte beschliessen

6.2 Analyse/ Diagnose/Standortbestimmung

- Befragungsthemen sammeln und festlegen
- Befragungsinstrument entwickeln
- Befragung durchführen und auswerten

In Zusammenarbeit mit Fachpersonen von ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung und der OST Ostschweizer Fachhochschule wurde ein massgeschneiderter Online-Fragebogen erstellt, um Schülerinnen und Schüler der Mittel- und Oberstufe zu befragen. Diese erhielten die Möglichkeit, mitzuteilen, wie sie sich in ihren «Lebenswelten» (Dorf, Schule, Freizeitorte, Familie) fühlen, wie sie ihre Freizeit gestalten und ihre Beziehungen zu Erwachsenen oder Gleichaltrigen erleben. Zudem wurde mit dem Fragebogen erhoben, was Kinder und Jugendliche beschäftigt oder ihnen Sorgen macht, ob sie bei Bedarf ausreichend Unterstützung finden und welche Bedürfnisse sie haben (vgl. Kapitel 9).

- Daten-«Flut» auf wesentliche Ergebnisse reduzieren
- Ergebnisse an erweiterte Projektgruppe zurückmelden, erörtern
- Ergebnisse an Kinder und Jugendliche zurückmelden
- Erste, spontane Zukunftsbilder des SuS sammeln

6.3 Entwicklung Massnahmen

- Handlungsbedarf einschätzen und partizipatives Vorgehen beschliessen
- Open Space mit Schüler/-innen planen und durchführen, Ideen priorisieren

25 Schülerinnen und Schüler der Primarschule und Oberstufe trafen sich am 23. Juni 2021 in der Mehrzweckhalle Schafbüchel, um ihre Anliegen und Ideen im Hinblick auf gesundes Aufwachsen in Ebnat-Kappel einzubringen, zu diskutieren und schliesslich zu bewerten. Die halbtägige Konferenz brachte 13 konkrete Massnahmenvorschläge hervor.

- Open Space mit Bevölkerung planen und durchführen, Ideen priorisieren

Am 2. April 2022 fand der zweite Open Space-Anlass mit Erwachsenen statt. Inzwischen war das Label «Gsund ufwachse brucht alli» als Projekt- und Konzepttitel entstanden. Auch hier wurde von den 20-30 Teilnehmenden intensiv gedacht, erwogen und zusammengetragen, was zu gesunder Kindheit und Jugend in Ebnat-Kappel beitragen könnte. 14 Massnahmenideen waren die Ernte des zweiten Open Space-Anlasses.



- Handlungsbedarf aufgrund der Befragungsergebnisse prüfen und ergänzen
- Handlungsbedarf aus «professioneller» Sicht einschätzen
- Massnahmenideen clustern und priorisieren

6.4 Massnahmen ausarbeiten und Konzept verfassen

- Massnahmenwahl begründen
- Entwicklungsziele beschreiben
- Massnahmenumsetzung / Prozess beschreiben
- Ressourcenbedarf einschätzen
- Umsetzungsprozess(e) und –strukturen planen
- Konzept verfassen, redigieren, überarbeiten und einreichen

7 Chancen und Risiken für Gesundheitsförderung in Ebnat Kappel

SWOT-Analyse (Sammlung aus der Projektgruppensitzung vom 19.09.2022)

<p>Stärken:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Präventionsexpertise (Grundlage) – politisches Commitment für Kinder- & Jugendförderung – Gute Vernetzung (Schule / Jugendarbeit / Vereine) – Sorgfältiges, partizipatives Vorgehen – Datengestützte Massnahmen 	<p>Schwächen:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Spardruck / beschränkte Mittel <ul style="list-style-type: none"> ▶ Förderbeiträge ausserhalb der Gemeinde beantragen (siehe Kap. 8) ▶ Sponsoring und Fundraising betreiben
<p>Chancen:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Prävention als Thema der Stunde – Ebnat-Kappel als überschaubares System <ul style="list-style-type: none"> ▶ Initiativen, Angebote und Aktivitäten im Freiwilligenbereich würdigen und fördern ▶ Synergien nutzen 	<p>Risiken:</p> <ul style="list-style-type: none"> – «Papiertiger»: Konzept wird nicht gelebt – Personenabhängig / abhängig von individuellem Engagement <ul style="list-style-type: none"> ▶ Gesundheitsförderung institutionell verankern (Jugendkommission, Jugendarbeit)

8 Einbettung des Konzepts

Das vorliegende Konzept steht nicht im luftleeren Raum, sondern fügt sich in gemeindeinterne Prozesse, Strategien verschiedener Departemente des Kantons St.Gallen sowie Programme und Strategien auf nationaler Ebene ein.

8.1 Gemeinde Ebnat-Kappel

- Prävention und Gesundheitsförderung in Ebnat-Kappel mit langer Geschichte: Seit 2005 kontinuierliche Aktivitäten und Massnahmen zur Gewaltprävention, dank hohem persönlichem Engagement verschiedener Akteurinnen und Akteure der Gemeinde
- Konsolidierung der Jugendarbeit: Neue Trägerschaft für die Jugendarbeit der Gemeinde Ebnat-Kappel durch Überführung in den Aufgabenbereich der politischen Gemeinde und damit auch langfristig geregelte und gesicherte Finanzierung
- Ortsplanungsprozesse bzw. Richtplanung: Instrumente, die in hohem Mass die Wohn- und Lebensqualität und somit die Gesundheit aller Bewohnerinnen und Bewohner beeinflussen. Bei weiteren Planungsschritten können die Bedürfnisse und Anliegen von Kindern und Jugendlichen explizit berücksichtigt werden.
- Strukturelle Kinder- und Jugendangebote: In Ebnat-Kappel sind in den vergangenen Jahren Angebote aufgebaut worden, die wesentliche Beiträge zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen leisten:
 - Frühe Förderung
 - Schulergänzende Betreuung / Kita
 - Schulsozialarbeit (SSA)
 - Kinder- und Jugendarbeit

8.2 Schule Ebnat-Kappel

In Schulen wird vielfältig gelernt und gelebt, teilweise von Lehrpersonen organisiert und gesteuert, oft in Situation und bei Herausforderungen, die im Alltag, vor und nach dem Unterricht von selbst entstehen und bewältigt werden müssen. Schulen sind deshalb ein ideales Umfeld für Prävention und Gesundheitsförderung:

1. Schulen machen Gesundheits*bildung*. Kinder und Jugendliche erhalten hier Grundlagenwissen zu verschiedensten Themen mit Gesundheitsbezügen: Bewegung, Ernährung, Suchtmittel, Mediennutzung, Stress- und Konfliktbewältigung u.a.
2. Schulen sind dank der Vielfalt und Menge von Menschen der ideale Ort, damit Kinder ihre in den Herkunftsfamilien entwickelten persönlichen und sozialen Kompetenzen, überfachliche Kompetenzen, Arbeits-, Lern- und Sozialverhalten erweitern können.
3. Schulen ermöglichen Zugänge zu Zielgruppen, die sonst mit Gesundheitsförderung und Prävention kaum erreicht werden, z.B. eher bildungsferne Menschen oder Familien mit Migrationshintergrund und wenig Deutschkenntnissen.

Die Schule(n) in Ebnat-Kappel hat eine lange Tradition und breite Erfahrung mit Prävention und Gesundheitsförderung. Sie ist neben Jugendkommission/ Jugendarbeit der zweite, wichtige Akteur im Einflussbereich der Gemeinde, wenn es um gesunde Kindheit und Jugend in Ebnat-Kappel geht. Zum Beispiel mittels:

- Unterrichtssequenzen zu Gesundheitsthemen gemäss Lehrplan
- Infrastruktur für Spiel und Sport/ Bewegung von Kindern und Jugendlichen
- Seit 2005 Aktivitäten zu Gewaltprävention und zahlreichen weiteren Gesundheitsthemen
- Einführung der Schulsozialarbeit (mit Präventions- und Gesundheitsförderungs-Expertise) als niederschwelliges Unterstützungsangebot für Schülerinnen, Schüler, Eltern, u.U. Lehrpersonen und Schulleitungen
- Ab 2022 zyklus- und schulhausübergreifendes Präventionskonzept in Ergänzung zum Konzept «Gsund ufwachse brucht alli», das auf alle Altersgruppen von der Geburt bis ins frühe Erwachsenenalter, auf Familien und den öffentlichen Raum ausgerichtet ist.

8.3 Kanton St.Gallen

Departements übergreifende Strategien

- Strategie frühe Förderung 2021-2026
 - ▶ Kredit Familienzentren 2022-2024²

Bildungsdepartement/ Amt für Volksschule

- Bericht Perspektiven der Volksschule 2030
- Neuer Lehrplan Volksschule von 2016 mit explizit definiertem Auftrag der Schulen, systematisch «Überfachliche Kompetenzen» von Schülerinnen und Schülern zu fördern, die sich in hohem Mass mit «Lebenskompetenzen», also Gesundheitskompetenzen decken
- Seit 2021 Förderung und Beurteilung von Arbeits-, Lern- und Sozialverhalten in der Volksschule des Kantons St.Gallen, auch hier mit starken Bezügen zum Konzept der Stärkung von Lebenskompetenzen
- Amt f. Sport: Sport-verein-t
 - ▶ Sportfonds Kanton St.Gallen²

Departement des Innern/ Amt für Soziales

- Strategie Kinder- und Jugendpolitik 2021-2030
 - ▶ Kinder- und Jugendkredit²
- Strategie Kinderschutz 2021-2026

² Mit Pfeilen gekennzeichnete Zeilen enthalten Hinweise auf Quellen für finanzielle Beiträge an Gesundheitsförderungsprojekte.

Gesundheitsdepartement

- Kantonales Aktionsprogramm «Kinder im Gleichgewicht» (Bewegung und Ernährung)
- Kantonales Aktionsprogramm «Kinder im seelischen Gleichgewicht»
 - ▶ Alkoholzehntel²

8.4 Bund

Die Kinder- und Jugendpolitik in der Schweiz ist auf der Grundlage der Bundesverfassung und der UNO-Kinderrechtskonvention als eine Politik des Schutzes, der Förderung und der Mitwirkung definiert.

- «Strategie für eine schweizerische Kinder- und Jugendpolitik» (2008)
- UN-Kinderrechtskonvention von 1989
 - ▶ UNICEF-Initiative «Kinderfreundliche Gemeinden»²

9 Befragung von Kindern und Jugendlichen: Vorgehen und Ergebnisse

Zwischen dem 16. und 25. September 2020 wurden in der Gemeinde Ebnet-Kappel alle Schüler/-innen im Alter zwischen 9 und 15 Jahren mittels eines Onlinefragebogens zu ihrer Situation, ihren Einstellungen und Wünschen befragt. Die Schüler/-innen füllten den Fragebogen im Klassenverband während der Schulzeit aus. Insgesamt haben sich 264 von 289 Schüler/-innen (134 in der Primar- und 155 in der Oberstufe) an der Befragung beteiligt. Die wichtigsten Ergebnisse im Überblick:

- Kindern und Jugendlichen in Ebnet-Kappel geht es insgesamt gut. Fast alle beschreiben sich als gesund.
- Ein Grossteil fühlt sich in Familie, Schule und unter Peers sicher und wohl.
- Die Kinder und Jugendlichen verfügen über Orte zum Spielen, Treffpunkte sowie sinnvolle Freizeitbeschäftigungen.
- Entwicklungsbedarf zeigt sich hauptsächlich bei der Erhöhung der Akzeptanz von Kindern und Jugendlichen als wichtige Mitglieder der Dorfgemeinschaft und entsprechenden Mitsprache- und Mitwirkungsmöglichkeiten.

9.1 Schutzfaktoren von Kindern/ Jugendlichen in Ebnet-Kappel

Kinder und Jugendliche in Ebnet-Kappel verfügen über eine Vielzahl von Schutzfaktoren:

- Rund 9 von 10 SuS leben mit Familienangehörigen zusammen und verfügen über ein eigenes Zimmer.
- 99% fühlen sich in der Familie wohl. Ebenfalls über 90% verfügen zuhause über ausreichend Platz und Geld.
- 95% der SuS fühlen sich in Ebnet-Kappel wohl.
- 96% sind mit ihrem Freundeskreis sehr zufrieden und fühlen sich von Freund/-innen akzeptiert. 84% sprechen dort auch über Dinge, die sie beschäftigen.
- 9 von 10 Kindern wissen, wo sie Hilfe bekommen, wenn es ihnen oder Freunden nicht gut geht.
- 80% der SuS haben genügend Orte zum Spielen und Freunde treffen.
- Knapp drei Viertel der SuS gehen gerne zur Schule. Fast allen ist Schulerfolg wichtig.
- 95% der SuS bezeichnen ihre Gesundheit als gut, sehr gut oder ausgezeichnet.

9.2 Risikofaktoren

Die hohen Prozentwerte von gesundheitsförderlichen Einflussfaktoren täuschen manchmal darüber hinweg, dass es manchen Kindern schlecht geht. Solche Kinder und Jugendliche zu erkennen und

sie zu unterstützen ist eine wichtige und anspruchsvolle Aufgabe aller Bezugspersonen und Gremien in der Gemeinde. Neben den vielfältigen Schutzfaktoren werden in den Ergebnissen der Befragung auch Risikofaktoren ersichtlich:

- Rund jedes 5. Kind lebt bei nur einem Elternteil.
- Ca. 30 Kinder sprechen mit Eltern nicht über Dinge, die sie beschäftigen. Knapp 20 SuS können sich zuhause bei den Hausaufgaben nicht konzentrieren.
- 2-3 Kinder scheinen in prekären finanziellen Situationen zu leben.
- Die Hälfte der SuS macht die Erfahrung, dass sie an gewissen Orten von Erwachsenen als störend empfunden wird und gibt an, dass es in Ebnet-Kappel Orte gibt, wo sie sich unwohl fühlt.
- Über 80% der SuS zweifeln, dass sie in Ebnet Kappel etwas verändern können. Nur etwas mehr als die Hälfte weiss, wo sie dazu Unterstützung erhalten würde.
- Wichtige Themen – z.B. Ernährung, Nutzung neuer Medien, Erlebnisse im Internet, Streit mit anderen, Suchtmittel oder Liebe und Sexualität – werden von vielen SuS selten oder nie mit den Eltern besprochen.
- Ein Viertel der SuS fühlt sich eher unbeliebt.
- Fast die Hälfte der SuS sind in Schule und Freizeit oft müde, 29% schlafen oft schlecht.
- Ca. 20 SuS werden in der Schule schlecht behandelt, etwa 25 im Kollegenkreis.
- Ca. 30% der SuS empfinden das Freizeitangebot als ungenügend. Ebenso viele kennen die Freizeitangebote in Ebnet-Kappel nicht oder nur unzureichend.
- 22% der SuS haben nicht genügend Zeit, um sich zu erholen und zu entspannen.

10 Massnahmen zur Gesundheitsförderung

10.1 Systemische Sichtweise

Kinder und Jugendlichen sind Teile (Mitglieder) von «Systemen»: Familien, Schulen/ Schulklassen, Vereinen, Jugendgruppen, Kirchen und schliesslich Teil des übergeordneten Systems Gemeinde. Jedes menschliche System besteht aus mehr oder weniger Individuen, die sich als Teil des Systems betrachten, miteinander in Beziehung sind, interagieren und sich gegenseitig beeinflussen. Wie (gut) Systeme «funktionieren» und wie gesund sie sind, hängt ab

- von ihren Strukturen (Grösse, Aufgaben, Prozesse, Ressourcen wie finanzielle Mittel oder Bildung, Rahmenbedingungen etc.),
- von Regeln (auch Werte und Normen)
- und von den Beziehungen zwischen Systemmitgliedern.

Entwicklungen in Systemen setzen voraus, dass sich bei mindestens einem dieser drei systemrelevanten Elemente etwas verändert.

Gesundheit als ein komplexes Phänomen entsteht in den verschiedenen Systemen durch Einflussnahme aller Mitglieder des Systems. Gesundheitsförderung aus systemischer Sicht bedeutet dann, dass bei Aktivitäten zur Stärkung der Gesundheit möglichst alle Teile des Systems angesprochen und beteiligt werden.

Die Massnahmen dieses Konzepts berücksichtigen diese Aspekte:

- Bei der Entwicklung wurde grundsätzlich allen Menschen des Systems Gemeinde Ebnet Kappel und der verschiedenen Subsysteme die Möglichkeit geboten, sich zu beteiligen und einzubringen.
- Die Massnahmen an sich beziehen sich hauptsächlich auf Entwicklung von Strukturen und Beziehungen, die die Gesundheit – also körperliches, seelisches oder soziales Wohlbefinden – stärken sollen.

Massnahmen zur Gesundheitsförderung können nach unterschiedlichen Kriterien sortiert werden:

10.2 Themenbezogene Massnahmen

Am naheliegendsten ist die Orientierung an Themen. So war die Befragung der Schülerinnen und Schüler aus Ebnat-Kappel hauptsächlich thematisch ausgerichtet.

- Sicherheit bzw. Schutz vor Bedrohung und verschiedenen Formen von Gewalt
- Erfolgreiches Lernen in der Schule durch positives Schulklima und hohe Unterrichtsqualität
- Gesunde Ernährung und vielfältige Bewegungs-/ Sportangebote
- Sinnvolle Freizeitgestaltungs-Möglichkeiten
- Konsumkompetenz und Suchtprävention hinsichtlich psychoaktiven Substanzen (Tabak, Alkohol, Cannabis u.a.) und Verhaltensweisen (Gamen, Mediennutzung, Ernährung etc.)
- Zugehörigkeit erleben durch gelingende, stabile Beziehungen zu Peers und Erwachsenen
- Möglichkeiten, sich am Gemeindeleben zu beteiligen und darauf Einfluss zu nehmen
- Unterstützungs- und Beratungsangebote für Kinder und Jugendliche
- Orte, Plätze und Räume mit Möglichkeiten für Begegnungen, Bewegung und Erlebnisse

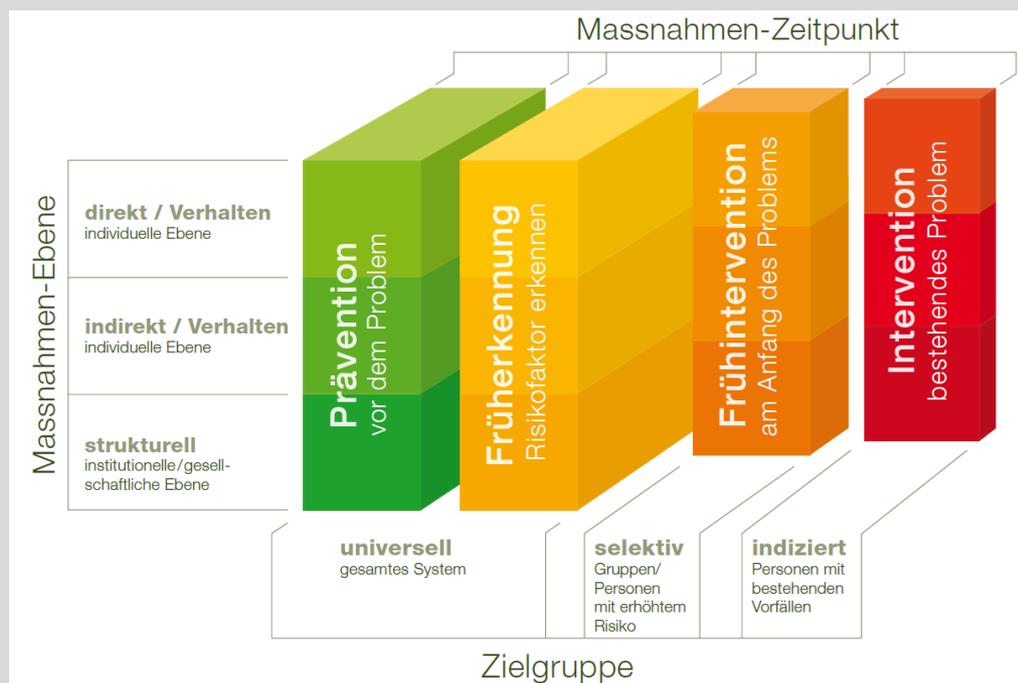
10.3 Settingbezogene Massnahmen

Einen anderen Fokus hat der «Setting-Ansatz». Hier geht es um die Gestaltung gesunder «Lebenswelten», in denen sich Kinder und Jugendliche bewegen. Ziel ist die Schaffung gesunder «Verhältnisse» in Familie, Schule und im öffentlichem Raum bzw. in der Freizeit.

10.4 Massnahmen-Zeitpunkt, -Zielgruppen und -Ebenen

Gesundheitsfördernde Massnahmen werden auch nach dem Zeitpunkt von Interventionen unterschieden, also Prävention bevor ein Problem besteht oder Früherkennung und (Früh-) Intervention, wenn sich Probleme mehr oder weniger stark manifestieren. Je nachdem sind dann auch die Zielgruppen von Massnahmen unterschiedlich, also alle Kinder und Jugendlichen oder solche mit Risiken bzw. bestehenden Problemen.

Schliesslich sind gesundheitsfördernde Massnahmen auf verschiedene Wirkungsebenen ausgerichtet. Strukturelle Massnahmen sollen die Verhältnisse in Organisationen, Gemeinden und der Bevölkerung günstig beeinflussen. Andere Massnahmen haben zum Ziel, gesundes Verhalten von Menschen zu ermöglichen und zu fördern.



11 Massnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche der Gemeinde Ebnet-Kappel im Überblick

Überlegungen zu Massnahmen, die gesundes Aufwachsen in Ebnet-Kappel verstärkt unterstützen könnten, wurden von verschiedenen Seiten beigesteuert:

- Schülerinnen und Schüler
- Erwachsene
- Fachpersonen, Jugendkommission, Projektgruppe

Hintergrund für Massnahmenideen waren einerseits die Ergebnisse der Befragung von Kindern und Jugendlichen, andererseits das Wissen und Erfahrungen zur aktuellen Situation in der Gemeinde.

Die Ideen beziehen sich auf die Beeinflussung von Verhalten und Verhältnissen in den 3 Lebensbereichen/ Settings, in denen Kinder und Jugendliche leben und aufwachsen:

- Familie
- Schule
- Öffentlicher Raum

Inhaltlich hat die Projektgruppe neun Handlungsbereiche identifiziert:

- *Gesundheit bzw. körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden stärken*
- *Partizipation* von Kindern und Jugendlichen ermöglichen
- Sichere, attraktive *Orte/ Plätze und Räume* für Kinder und Jugendliche bereitstellen
- Schwierige Gefühle und *Stress* bewältigen/ *Lebenszufriedenheit* erhalten/ erhöhen
- Vielfältige, niederschwellige, «nonmediale» *Freizeitangebote* zugänglich machen/ schaffen
- Zugang zu *Informationen* mit Bedeutung für Interessen, Vernetzung, Orientierung und Unterstützung von Kindern und Jugendlichen erleichtern
- Tragfähige, unterstützende *Beziehungen* zu Gleichaltrigen sowie in Familien und Schulen stärken
- Sichere und gesunde Nutzung von *Internet, neuen Medien und sozialen Netzwerken* fördern
- *Suchtverhalten* von Kindern und Jugendlichen frühzeitig erkennen und intervenieren

Die nachstehend abgebildete Auslegeordnung von Massnahmen (innerhalb des gestrichelten Rechtecks) berücksichtigt folgende Farbcodes:

- **Massnahmenideen von Schülerinnen und Schülern**
- **Massnahmenideen von Erwachsenen**
- **Massnahmenbedarf gemäss Befragungsergebnissen**
- **Bestehende Massnahmen und Angebote**



11.1 Massnahmenideen von Schülerinnen und Schülern bzw. Erwachsenen aus Ebnet-Kappel

Im Rahmen von zwei Open Space-Konferenzen mit jeweils 20-30 Jugendlichen und Erwachsenen wurden Massnahmen-Ideen entwickelt und mittels Zustimmungspunkten gewichtet. Die Ideen sind nachstehend stichwortartig aufgeführt und gemäss Gewichtung sortiert.

Massnahmenvorschläge Schülerinnen und Schüler	Pte	Massnahmenvorschläge Erwachsene	Pte
Längere Pausen in der Schule	33	Jugendtreff mit Zugehörigkeit (Akzeptanz) und Sicherheit	17
Renovation Räume durch Kinder	32	Haus der Begegnung von Klein und Gross / Jung und Alt	15
Trampolin-Halle	24	Vereinbarkeit Beruf-Familie	13
Grössere Badi-Rutsche	22	Kinder-/Jugendwebsite: Sammlung von Angeboten	12
Laser-Tag	15	Spielräume mit Kreativität und Outdoor-Erlebnissen	9
Schüleraustausch	14	Schüleraustausch	9
Kino	11	Ferienjob für alle	7
Smartphone in der Pause	11	Werken – Technik erleben	5
Haus für Kinder	10	Jugendkonferenz	4
Paintball	9	Kinder-/ Jugendlager	3
In der Schule ein Tier	0	Lebensfragen	2
Skater Park	0	Abenteuerspielplatz	2

11.2 Hinweise zum Umgang mit Massnahmenideen

Wenn in partizipativen Gefässen Massnahmen zur Gesundheitsförderung oder für andere Vorhaben entwickelt werden, sind diese Ideen zuweilen utopisch oder mit hohen finanziellen Investitionen verbunden – mindestens auf den ersten Blick. Dass über «normales» Denken hinaus und ohne «Realitätsguillotine» Bilder einer guten Zukunft entstehen bzw. geträumt werden, ist erwünscht und erlaubt. Bei Kindern und Jugendlichen funktioniert dies manchmal besser als bei Erwachsenen.

Die entstandenen Ideensammlungen sind jedoch nicht als «Wunschzettel» zu verstehen, der von irgendjemandem abgearbeitet werden muss (hier z.B. von der Jugendkommission). Ob und wie weit Massnahmen dann tatsächlich umgesetzt werden, hängt davon ab, ob sie genügend Energien freisetzen können. Das bedeutet, dass sich eine ausreichende Anzahl von Menschen für die Umsetzung einer Idee engagiert, u.U. über mehrere Jahre hinweg und mit kreativen Ideen zur Beschaffung der notwendigen (finanziellen) Ressourcen. Eine erste «Selektion» geschieht bereits durch die Priorisierung von Ideen mittels Punktabfrage (Klebpunkten), wie sie in der Tabelle oben festgehalten sind. Für eine konkrete Umsetzung ist dann oft Flexibilität und Kreativität gefragt. Manchmal bleibt es bei einer «zweit- oder drittbesten» Lösung.

Beispiel Massnahmenvorschlag «Trampolin-Halle»:

Dass in Ebnet-Kappel irgendwann eine Halle ausschliesslich für Trampoline entsteht, wird kaum der Fall sein. Schon eher wird vielleicht eine bestehende Turnhalle mit einer Anzahl Trampoline ausgestattet und von einer «Arbeitsgruppe Trampolin» an schulfreien Nachmittagen oder

Wochenenden für Kinder bereitgestellt und betreut. Falls das nicht realisierbar oder gewünscht ist, beschränkt sich die Umsetzung vielleicht auf einen einmaligen Trampolin-Event im Rahmen eines anderen Anlasses oder auf ein, zwei Trampolin-Nachmittage, bei denen Familien ihre privaten Trampoline allen Kindern der Gemeinde für zwei, drei Stunden zur Verfügung stellen.

Ein guter Umgang mit scheinbar unrealistischen Massnahmenideen ist, ...

- auf Kritik oder Entwertung zu verzichten; stattdessen die Idee als solche ernst zu nehmen, sogar zu würdigen.
- die Bedürfnisse hinter der Idee zu erkennen:
Bei der Trampolinhalle geht es hauptsächlich um die Freude am gemeinsamen Springen auf Trampolins, das angenehme Gefühl von «Schwerelosigkeit», den "Kick" durch hohe Sprünge. Die Halle ist wohl eher zweitrangig, kann vielleicht ein Zelt sein oder gar nicht realisiert werden.
- mit pragmatischen, einfachen Formen der Umsetzung zu beginnen, die Wirkung zu beobachten und bei positiven Effekten schrittweise aufwendigere Umsetzungsarten zu wählen:
Beim Beispiel Trampolinhalle könnte dies eine Outdoor-Durchführung mit 1-2 vorhandenen Trampolins sein. Bei grossem Interesse weitere Anlässe mit mehreren – ev. gemieteten – Trampolins organisieren. Bei anhaltendem Erfolg für ein, zwei Trampoline Geld sammeln, einen Lagerraum suchen, regelmässige Trampolin-Events durchführen ...

Wenn Massnahmen räumliche und personelle Ressourcen erfordern, ist generell ein zurückhaltendes, vorsichtiges Vorgehen empfehlenswert, ganz besonders bei Kindern und Jugendlichen. Kinder, die heute für eine Idee Feuer und Flamme sind, haben nach zwei, drei Jahren als Pubertierende u.U. wieder komplett andere Interessen. Was im Moment ein grosser Trend ist, kann nach kurzer Zeit wieder out sein. Entscheidend ist letztlich die Erfahrung, dass sich Mitdenken lohnt, weil man gehört wird und Engagement tatsächlich etwas bewirkt. So entsteht «Selbstwirksamkeitsüberzeugung», ein Gesundheitsfaktor schlechthin.

11.3 Massnahmenbedarf und bestehende Angebote

In der Projektgruppe wurde aufgrund der Befragungsergebnisse und aus fachlicher Sicht weiterer Massnahmenbedarf aufgelistet. Zudem wurden bestehende Angebote in der Gemeinde festgehalten, die zwar teilweise nicht explizit als gesundheitsfördernde Massnahmen gedacht waren, aber trotzdem wertvolle Ressourcen für gesunde Kindheit und Jugend sind.

Massnahmenbedarf gemäss Befragungsergebnissen/ Einschätzung Fachpersonen		Bestehende Angebote/ Massnahmen	
Mehr Beteiligung/ Partizipation (Bedarf gem. Befragung)		Sport- und öffentliche Spielplätze	
Schülerrat (Bedarf gem. SSA)		Mittagstisch	
Schlafqualität stärken (Bedarf gem. Befragung)		Integrationsaktivitäten	
Reduktion Vandalismus/ Littering (Bedarf gem. GR)		Vereinsangebote	
Gegenseitige Rücksichtnahme (Bedarf gem. GR)		Jungschar	
Abbau Leistungsdruck (Bedarf gem. Befragung)		Kirchliche Jugendarbeit	
Stressprävention (Bedarf gem. SSA)		Jugendarbeit	

Massnahmenbedarf gemäss Befragungsergebnissen/ Einschätzung Fachpersonen		Bestehende Angebote/ Massnahmen	
Gesunde Mediennutzung (Bedarf gem. JA, SSA, Schule)		Kita	
Altersgerechter Umgang mit Medien (Bedarf gem. SSA)		Mütter- und Väterberatung	
Umgang mit Suchtmitteln (Tabak/ Alkohol) (Bedarf gem. JA)		CottaCo (SSA)	
Aufklärung über Suchtmittel (Bedarf gem. SSA)		Schulsozialarbeit	
Genderbezogene Angebote: Jungen-/ Mädchenarbeit (Bedarf gemäss JA)		Schulische Gesundheitsförderungs- aktivitäten und Unterrichtssequenzen mit Präventionsinhalten	
Toleranz (gegen Rechtsextremismus) (Bedarf gemäss Jugendarbeit)		Präventionskonzept über ganze Schulzeit (SPK-Thema ab Herbst 22)	

11.4 Priorisierte und zur Umsetzung empfohlene Massnahmen

In einem letzten Schritt legte die Projektgruppe fest, welche Massnahmen aus ihrer Sicht in einer ersten Umsetzungsphase berücksichtigt werden sollen. Sie unterschied dabei Leuchtturm-Massnahmen, Quick-Win-Massnahmen und Massnahmen zu wichtigen Themen.

- **«Leuchttürme»**
Breit abgestützte und befürwortete Massnahmen mit hoher Wirksamkeit/ «Strahlkraft» aber grossem Aufwand und Umsetzung über voraussichtlich mehrere Jahre hinweg.
 - ▶ **Haus der Begegnung für Klein bis Gross**
 - ▶ **Jugendtreff**

- **«Quick Wins»**
Rasch und relativ einfach umsetzbare Massnahmen mit hauptsächlich «vertrauensfördernden» Effekten in partizipative Prozesse
 - ▶ **Kino**
 - ▶ **Trampolinhalle**
 - ▶ **Renovation durch Kinder (z. B. Umgestaltung Jugendraum)**
 - ▶ **Infoplattform (Schul-App)**
 - ▶ **Längere Pausen**
 - ▶ **Dönerbude (Kochkurs)**

- **Priorisierte Themen**
Massnahmen mit Dringlichkeit, hoher Wichtigkeit oder Innovationscharakter
 - ▶ **Ferienjob für alle**
 - ▶ **Stressprävention**

12 Kurzbeschreibung der empfohlenen Massnahmen

Gesundheitsfördernde Massnahmen sind als Projekte zu verstehen, zu planen und umzusetzen. Nachstehend sind die Massnahmen in möglichst kurzer Form beschrieben.

Titel	12.1 Haus der Begegnung
Zielgruppe(n)	Kinder und Jugendliche aller Altersgruppen Familien, Eltern Seniorinnen und Senioren
Begründung	Bedürfnis von Kindern und Erwachsenen nach Begegnung und gemeinsamen Aktivitäten
Entwicklungsziel(e)	Vielfältig nutzbaren, attraktiven Begegnungsort schaffen
Umsetzungsschritte	1. Anforderungskatalog für Haus der Begegnung erstellen 2. Bestehenden Räumlichkeiten suchen, prüfen/ bewerten 3. Finanzielle Mittel beschaffen 4. Trägerschaft festlegen und Betriebskonzept entwickeln 5. Planung von baulichen Anpassungen und Aktivitäten 6. Erprobungsphase und Evaluation
Zeitaufwand	Mindestens 2-3-jähriger Prozess mit Projektleitung, Arbeitsgruppen, Fachpersonen ...
Kostenschätzung	Raumbeschaffung: Fundraising Betriebskosten/ Unterhalt: öffentliche und institutionelle Finanzierung
Synergien	Massnahme «Renovation durch Kinder»

Titel	12.2 Jugendtreff «plus»
Zielgruppe(n)	Fachpersonen der offenen Jugendarbeit Kinder und Jugendliche
Begründung	Erweiterung von Jugendtreffangeboten ist vorgesehen Bedarf nach Optimierung von Räumen und Betrieb des Jugendtreffs
Entwicklungsziel(e)	Jugendtreff ist räumlich und atmosphärisch ein guter Ort für alle Jugendlichen
Umsetzungsschritte	Gemäss laufenden Prozessen
Zeitaufwand	-
Kostenschätzung	-
Synergien	Massnahme «Renovation durch Kinder»

Titel	12.3 Kino
Zielgruppe(n)	Mittelstufen-SuS, evtl. Eltern, Oberstufen-SuS
Begründung	Gemäss Befragung wenig Mitwirkungsmöglichkeiten, Bedarf nach mehr Freizeitangeboten
Entwicklungsziel(e)	Kinder / SuS erleben Mitwirkung Freizeitaktivitäten in Ebnat-Kappel erweitern

Umsetzungsschritte	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ankündigung des Projekts (bei InitiantInnen / neuen Mittelstufen-SuS) 2. Rahmenbedingungen definieren, interessierte Kinder «rekrutieren» 3. Ideen entwickeln und bewerten (z.B. Wunsch vs. Machbarkeit) 4. Vorführungen organisieren: Raum / Film / Rahmen/ Werbung/ Verpflegung 5. Durchführungen und Auswertung
Zeitaufwand	<p>3-5 moderierte Workshops à 2-3 Stunden</p> <p>Unterstützung für Vorbereitung und Durchführung</p> <p>Begleitung Kinoanlässe</p>
Kostenschätzung	<p>Aufführungsrechte CHF 800.00</p> <p>Raummiete CHF 500.00</p>

Titel	12.4 Trampolinhalle
Zielgruppe(n)	Kinder der Mittelstufe
Begründung	Bedürfnis nach gemeinsamem Spiel und Spass/ Sport und Bewegung/ «Abenteuer»/Erlebnissen
Entwicklungsziel(e)	Trampolin-Events organisieren
Umsetzungsschritte	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bedürfnisse, räumliche und finanzielle Möglichkeiten abklären 2. Fundraising/ Sponsoring bei Bedarf durchführen 3. Pilotanlass (-anlässe) organisieren, durchführen, auswerten
Zeitaufwand	<p>3-5 moderierte Workshops à 2-3 Stunden</p> <p>Unterstützung für Vorbereitung und Durchführung</p> <p>Begleitung Trampolin-Events</p>
Kostenschätzung	<p>Trampolin-Miete CHF 1000.00</p> <p>Raummiete CHF 500.00</p>

Titel	12.5 Renovation durch Kinder
Zielgruppe(n)	Kinder und Jugendliche
Begründung	Bedürfnis nach Kreativität, gemeinsamem Gestalten, Selbermachen können/dürfen
Entwicklungsziel(e)	Gebäude oder Räume für Umgestaltung/ Umnutzung durch Kinder bereitstellen
Umsetzungsschritte	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bedürfnisse sammeln 2. Geeignete Bauobjekte/ Räumlichkeiten suchen 3. Werkzeuge und Baumaterialien bereitstellen 4. Rahmenbedingungen für Nutzung definieren (Sicherheit, Ordnung, Unterstützung ...) 5. Umsetzung
Zeitaufwand	<p>5-8 moderierte Workshops à 2-3 Stunden</p> <p>Unterstützung für Vorbereitung und Durchführung</p> <p>Begleitung Raumsuche, Ausstattung, Nutzungsplanung, Materialbeschaffung, Anleitung etc.</p>
Kostenschätzung	<p>Werkzeug CHF 5000.00</p> <p>Baumaterial CHF 2000.00 pro Jahr</p> <p>Raummiete gratis (Abbruchobjekt oder Mitgestaltung in anderen Gebäuden)</p>
Synergien	<p>Massnahme «Jugendarbeit» (Renovation Jugendtreff)</p> <p>Massnahme «Haus der Begegnung» (allfällige Mitgestaltung/-nutzung)</p>

Titel	12.6 Infoplattform
Zielgruppe(n)	Schülerinnen und Schüler Kinder und Jugendliche
Begründung	Fehlende Infodrehscheibe für Kinder- und Jugendangebote
Entwicklungsziel(e)	Website mit übersichtlich gebündelten Angebotsübersichten
Umsetzungsschritte	1. Fachbegleitung aus Jugendarbeit und IT beauftragen 2. Budget erstellen, bei Bedarf Fundraising 3. Projektgruppe mit Kinder-/Jugendbeteiligung bilden 4. Inhalte definieren, Website designen 5. Redaktion aufbauen, Website erstellen
Zeitaufwand	5-8 moderierte Workshops à 2-3 Stunden Unterstützung Webdesign und Redaktionelles Begleitung Umsetzung Website und Erstellung Bewirtschaftungskonzept
Kostenschätzung	Webdesign CHF 5000.00 Fachberatung CHF 1000.00 Bewirtschaftung CHF 1000.00 pro Jahr

Titel	12.7 Pausenverlängerung
Zielgruppe(n)	Schülerinnen und Schüler
Begründung	Bedürfnis nach Mitsprache/ Einflussnahme
Entwicklungsziel(e)	Selbstwirksamkeit erleben
Umsetzungsschritte	1. Aktionsgruppe gründen 2. Rahmenbedingungen festlegen: Häufigkeit, ev. Animation 3. Antrag an Schulleitung, Verhandlung 4. Umsetzung, Auswertung
Zeitaufwand	1-2 Workshops/ Sitzungen Unterstützung für Vorbereitung und Durchführung
Kostenschätzung	-

Titel	12.8 Dönerbude
Zielgruppe(n)	Kinder und Jugendliche
Begründung	Jugendliche und Kinder mögen «Fast-Food». In Ebnat-Kappel besteht kein entsprechendes Angebot. <i>Hinweis: Ernährungstechnisch ist Fast-Food natürlich nicht wirklich «gesund», sporadisch gegessen allerdings auch kein Gesundheitsrisiko. Die Dönerbude ist deshalb nicht in erster Linie eine Massnahme für gesunde Ernährung, sondern für Selbstwirksamkeits-Erfahrungen. Allenfalls hat diese Massnahme auch Potenzial für ein Integrationsprojekt, indem die Expertise von Einwohnern/Einwohnerinnen mit Migrationshintergrund genutzt werden kann.</i>
Entwicklungsziel(e)	Kinder und Jugendliche entwickeln und betreiben eine Dönerbude Selbst hergestellte Döner sind möglichst «gesund» Alternative: Kinder und Jugendliche finden einen Anbieter für Döner
Umsetzungsschritte	1. Arbeitsgruppe Dönerbude bilden 2. Bedarf/ Bedürfnis nach Fastfood-Angeboten überprüfen

	3. «Business-Plan» erstellen: Angebotspalette, Preisgestaltung, Verkaufsstrategie, Werbung ... 4. Produktion und Verkauf von Dönern z. B. im Rahmen von Dorfanlässen erproben 5. Weiterführung/ bei Bedarf Ausweitung des Angebots prüfen
Zeitaufwand	5-8 moderierte Workshops à 2-3 Stunden Unterstützung bei Bedürfniserhebung und Angebotsentwicklung Begleitung Pilotbetrieb: Dönerproduktion, Finanzielles etc.
Kostenschätzung	Selbsttragende Massnahme Ev. Defizitgarantie CHF 500.00

Titel	12.9 Ferienjob für alle
Zielgruppe(n)	Jugendliche
Begründung	Bedarf nach sinnvoller Freizeitbeschäftigung in Ferien Jugendliche lernen Verdienst von und Umgang mit Geld
Entwicklungsziel(e)	Ferienjob-Verzeichnis ist erstellt
Umsetzungsschritte	1. Bedürfnisse von Jugendlichen und gesetzliche Bestimmungen überprüfen 2. Arbeitsgruppe bilden 3. Job-Börse aufbauen: «Arbeitgebende», Publikations-Plattform (online vs. Druck), Anstellungs-Prozess etc. 4. Umsetzung/ Erprobung
Zeitaufwand	5-8 moderierte Workshops à 2-3 Stunden Unterstützung für Vorbereitung und Durchführung
Kostenschätzung	Kommunikation CHF 2000.00 Bewirtschaftung CHF 1000.00 pro Jahr

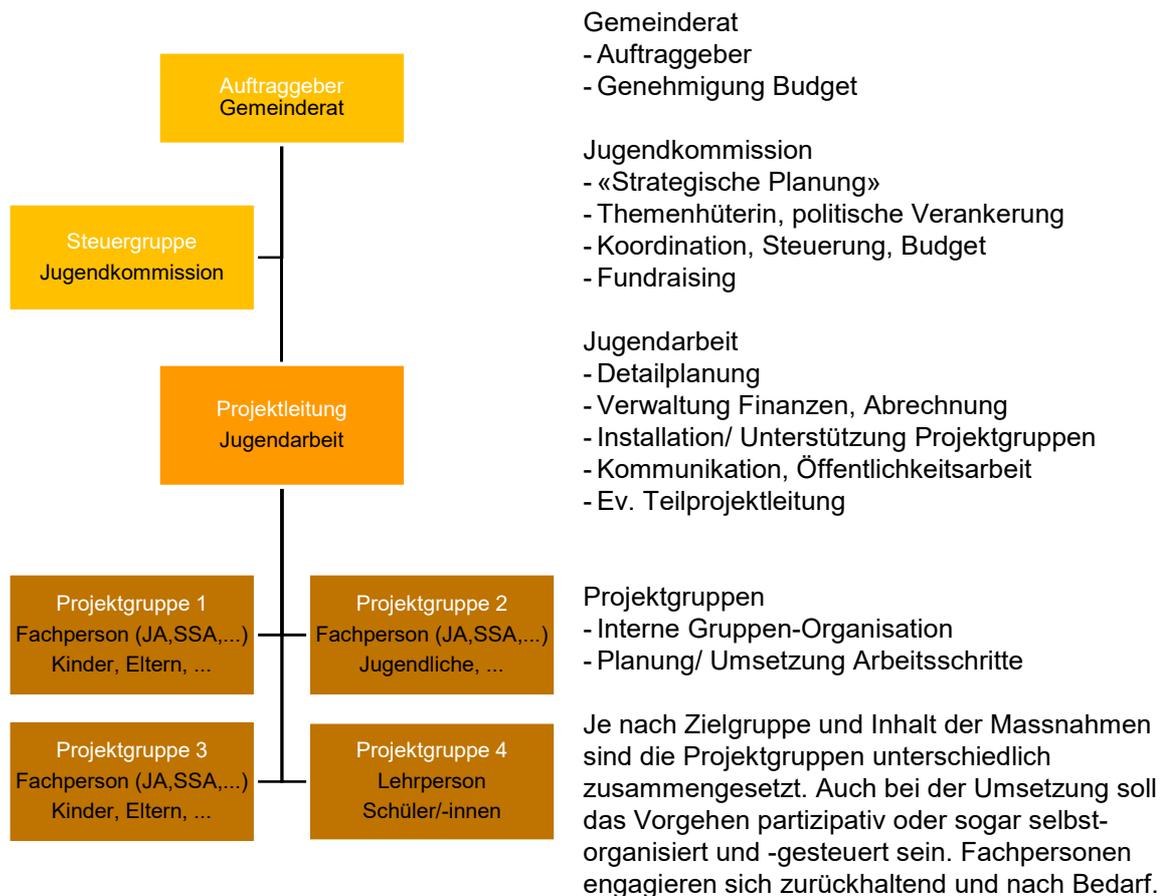
Titel	12.10 Stressprävention
Zielgruppe(n)	Mittelstufen-Schüler/-innen und ihre Eltern
Begründung	Kinder und ihre Eltern erleben steigenden (Leistungs-)Druck
Entwicklungsziel(e)	Gefässe für Selbsthilfe schaffen
Umsetzungsschritte	1. Projektgruppe bilden (Elternforum, interessierte Eltern) 2. Diagnose: Stressquellen und Stresserleben beschreiben 3. Selbsthilfe-Gefässe/-Formen beschreiben 4. Pilotanlass durchführen und auswerten 5. Endform beschreiben und installieren (z.B. Trägerschaft)
Zeitaufwand	Projektleitung: 5 Tage Beteiligte: 5 Sitzungen
Kostenschätzung	Fachberatung: CHF 2000 Marketing: CHF 500 Spesen: CHF 500

13 Massnahmenumsetzung

Der Abschluss der Konzeptentwicklung ist der Startpunkt für die Umsetzung von Massnahmen. Dies geschieht in der Regel mit begrenzten personellen und finanziellen Ressourcen. Deshalb empfiehlt es sich, jährlich eine überschaubare und leistbare Anzahl von Projekten zu bearbeiten. Dabei ist jede Massnahme als eigenständiges Teilprojekt zu sehen, also wiederum zu planen, umzusetzen und auszuwerten.

Für ein langfristig angelegtes Vorhaben mit verschiedenen mehr oder weniger aufwendigen Teilprojekten lohnt es sich, entsprechende Leitungs- und Steuerungsstrukturen einzurichten.

13.1 Zuständigkeiten und Beteiligte



13.2 Planung

Sowohl für das Gesamtprojekt als auch für die Teilprojekte verschafft eine sorgfältige Planung Klarheit und Orientierung für alle Beteiligten. Die Planung enthält Arbeitsschritte und deren Ergebnisse, die zuständige(n) Person(en) sowie Anfang und Abschluss der Bearbeitung. Mehrere Arbeitsschritte können in «Paketen» zusammengefasst werden. Wichtige Teilergebnisse bzw. Zwischenziele werden als «Meilensteine» definiert. Die folgenden «Pläne» stehen exemplarisch für eine mögliche Planung.

Grobplanung zur Umsetzung des Konzepts «Gsund ufwachse brucht alli»

Steuergruppe Gesamtprojekt		2023				2024				2025			
Arbeitsschritte > Ergebnisse	Zust.	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Präsentation Konzept	JuKo	12.1.											
Lesung im Gemeinderat ➤ MS: Umsetzungsauftrag	GR	1.3.											
Planung Umsetzung 2023 ➤ Auftrag an Projektleitung	StGr/ JuKo		StGr Sitz										
Planung mittelfristig ➤ Umsetzungsplan 2023-25	StGr/ JuKo			StGr Sitz									
Finanzbedarf bis 2025 ➤ Finanzplan ➤ Budgeteingabe 2024 ➤ MS: Fundraisingkonzept	StGr/ JuKo			31.8.									
Stand Umsetzung 2023 ➤ Unterstützungsbedarf ➤ Eckdaten Bericht an GR	StGr/ JuKo				StGr Sitz								
Planung 2024 ➤ Jahresprogramm StGr ➤ Sitzungsplan ➤ To do-Liste	StGr/ JuKo												

Projektleitung Gesamtprojekt		2023				2024				2025			
Arbeitsschritte > Ergebnisse	Zust.	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Grobplanung Umsetzung 2023		1.3.											
Bildung AG Trampolin-Event ➤ Datum 1. Sitzung AGTE/ 5 P.			30.4.										
1. Sitzung AGTE ➤ Detailplanung TE: To dos			31.5.										
Umfrage Trampolinbesitzer ➤ Trampolins reserviert				JUN									
Umfrage Raumbesitzer ➤ Raum reserviert				JUN									
2. Sitzung AGTE ➤ Detailplanung Pilot-Event				30.8.									
Bildung AG Renovation Datum 1. Sitzung AGR				30.8.									
Vorbereitung Pilot-Event 1. Sitzung AGR Detailplanung R: To dos				SEP									
MS: Durchführung Pilot-Event ➤ Eckdaten: Besucher, Kosten				??9.	??10.								

Projekt Trampolin-Event (TE)		2023				2024				2025			
Arbeitsschritte > Ergebnisse	Zust.	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
1. Sitzung AGTE ➤ Detailplanung TE: To dos	AGTE		??5. 31.5.										
Konzept Pilotevent	AB			1.7.									
Werbekonzept	CD			1.7.									
Materialliste	EF			1.7.									
Liste Verpflegung	GH			1.7.									
				1.7.									
2. Sitzung AGTE ➤ Feinplanung Pilot-Event				30.8.									

13.3 Finanzierung

Eine der grössten Herausforderungen bei Gesundheitsförderungs-Projekten ist in der Regel die Finanzierung von Massnahmen. Gesundheit ist zwar grundsätzlich überall in hohem Mass erwünscht, die *Förderung* von Gesundheit allerdings selten Kernauftrag. Erste Priorität hat z.B. in Gemeinden die Bereitstellung von Infrastruktur und die Sicherstellung eines geordneten Zusammenlebens, in Schulen die Bildung, in der Arbeitswelt die Wertschöpfung durch Produktion und Dienstleistungen.

Gesundheitsförderung reduziert oder vermeidet Heilungskosten, verursacht durch Stress und negative Umwelteinflüsse. Der tatsächliche Nutzen ist allerdings nur sehr schwer messbar. Entsprechend «bescheiden» sind in der Regel die Budgets für Gesundheitsförderung und Prävention in Gemeinden, Schulen und Betrieben. Neben der Bereitstellung von finanziellen Mitteln geht es deshalb auch darum, die Kosten für Gesundheitsförderung möglichst tief zu halten. Das heisst ...

- Massnahmen mindestens in einem ersten Schritt möglichst pragmatisch und so weit wie möglich mit bestehenden Ressourcen umsetzen statt sofort grosse, teure Projekte lancieren (siehe auch Hinweise unter 11.2. «Hinweise zum Umgang mit Massnahmenideen»).
- Fachwissen in der Gemeinde einsetzen (im Rahmen bestehender Aufgaben und Pflichten) bevor externe Expertise eingekauft wird (Soziale Arbeit, Sozialpädagogik, Medizin, Pädagogik, Beratung/ Coaching, Heilpädagogik, Sport/ Bewegung, Ernährung ...)
- Bestehende Infrastruktur nutzen (mitnutzen, umnutzen) statt neue Infrastruktur aufbauen (öffentliche Gebäude und Plätze, Schulen, Turnhallen usw.)
- Massnahmen über einen längeren Zeitraum verteilt umsetzen statt zu viele Massnahmen auf einmal.
- Engagement von Freiwilligen nutzen statt Dienstleistungen «einkaufen» (Eltern sind oft gerne bereit, ihre Fähigkeiten und ihre Zeit für Projekte einzusetzen, die ihren Kindern guttun, z.B. beim Bau von Spielplätzen).

Finanzierungsmöglichkeiten für die Massnahmen-Umsetzung in Ebnet-Kappel:

- Budget der Gemeinde:
Gesundheitsförderung muss einer Gemeinde «etwas wert sein». Entsprechend muss im Budget der Gemeinde ein jährlicher Betrag für Gesundheitsförderung enthalten sein, der sowohl 1-2 geplante Massnahmenumsetzungen als auch spontane Gesundheitsförderungsaktivitäten ermöglicht. Für aufwändigere Vorhaben müssen die Kosten allenfalls auf mehrere Jahre aufgeteilt werden.

Gesundheitsförderung in der Schule fokussiert auf Gesundheitsbildung (Wissen über gesundheitliche Einflussfaktoren und Wirkungszusammenhänge) und Gesundheitserziehung (Anwenden und Üben von gesundem Verhalten/ Arbeits-, Lern- und Sozialverhalten). Die in diesem Konzept beschriebenen Massnahmen sind darauf ausgerichtet, «gesunde Verhältnisse» im Lebensraum Gemeinde, allenfalls im Setting Familie zu schaffen (Partizipationsmöglichkeiten, Stärkung von Lebenskompetenzen, Räume/ Orte/ Angebote/ Begleitung/ Hilfsmittel für sinnvolle Freizeitgestaltung und Begegnungen, Unterstützung für «vulnerable» Kinder/ Jugendliche/ Familien etc.). Gesundheitsförderung in der Schule und im Lebensraum Gemeinde ergänzen sich gegenseitig gewinnbringend.
- Beiträge von staatlichen und nichtstaatlichen Organisationen, Fonds, Stiftungen usw.:
Für Projekte zur Förderung von Kindern und Jugendlichen stellen verschiedene staatliche Organisationen und Stiftungen finanzielle Mittel zur Verfügung (siehe Kapitel 8.3 und 8.4). Es lohnt sich, zumindest nachzufragen, ob eine Gesundheitsförderungsmassnahme mitfinanziert wird. Voraussetzung für Förderbeiträge ist in der Regel eine sorgfältige Projektstruktur sowie die Einbettung in ein nachhaltiges, also langfristig angelegtes Konzept.
- Fundraising:
Als dritte Quelle von Mitteln zur Finanzierung von Gesundheitsförderungs-Massnahmen bieten sich verschiedene Formen von Fundraising an (Sammlung, Spenden, Aktionen, Sponsoring usw.).

13.4 Evaluation

Gesundheitsförderung unterliegt dem Risiko von Aktivismus mit Beliebigkeit. Viele Aktivitäten lassen sich irgendwie mit Gesundheit in Verbindung bringen. Deshalb ist es wichtig, Rechenschaft darüber abzulegen, was Massnahmen tatsächlich bewirken. Im besten Fall geschieht das mit wissenschaftlichen Evaluationsmethoden. Auf Gemeindeebene bei der Umsetzung von partizipativ entwickelten Ideen beschränkt sich Evaluation in der Regel auf die Einschätzungen von Beteiligten hinsichtlich

- Gesundheitskriterien: Wie geht es Kindern und Jugendlichen in Ebnet-Kappel?
Körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden von Kindern/ Jugendlichen,
Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- Projekt-/prozessbezogene Kriterien: Wie gelang die Massnahmenumsetzung und was bewirkte sie?
Qualität der Massnahmenumsetzung
Beteiligung von Kindern/ Jugendlichen/ anderen Akteuren an der Umsetzung
Nutzung von gesundheitsfördernden Angeboten durch Kinder/ Jugendliche/ andere

Die Evaluation der Massnahmen dieses Konzepts geschieht laufend, mindestens aber jährlich.

13.5 Kommunikation

Krankheit, Stress, Aggression, Gewalt, übermässige Nutzung von Medien – alles was krank macht oder als krank empfunden und bewertet wird, dringt von selbst als «Störung» ins Bewusstsein von Menschen. Wohltuendes und daraus entstehendes Wohlbefinden nehmen wir dagegen kaum zur Kenntnis oder bemerken es nicht einmal (zwei Jugendliche, die am Wochenende betrunken ein Schaufenster einschlagen, werden augenblicklich zum Dorfgespräch. Kinder oder Jugendliche, die sportliche, musikalische oder schulische Erfolge erzielen, eine coole, störungsfreie Party organisiert haben, sich für ein Naturschutzanliegen engagieren werden wahrscheinlich kaum zur Kenntnis genommen.)

Alles was gesund ist und Gesundheit stärkt muss deshalb aktiv kommuniziert werden. Das ist wichtig, um

- Gesundheitsförderung ins Bewusstsein aller Beteiligten/ der Bevölkerung zu rücken
- Gesundheitsfördernde Massnahmen/ Angebote bekannt zu machen
- Vertrauen zu stärken, dass sich etwas bewegt, Gutes und Gesundes entsteht
- Interesse zu wecken, sich selber für gesunde Kindheit/ Jugend zu engagieren

Die Kommunikation von Aktivitäten zur Prävention und Gesundheitsförderung in Ebnet-Kappel geschieht über die bekannten und v.a. gut genutzten Kanäle der Gemeinde (z.B. Mitteilungsblatt), über klassische Medien (Tagespresse) und immer häufiger auch über digitale Kanäle in sozialen Netzwerken. Letztere sind für die Kommunikation mit Kindern und Jugendlichen unverzichtbar.

Kommunikation in Gesundheitsförderungs-Projekten ist so bedeutend, dass die Projektleitung bzw. das Steuergremium dafür die Verantwortung übernimmt und selber kommuniziert oder eine geeignete Person damit beauftragt.

Anhänge

Die folgenden Anhänge sind in einem separaten Dokument im PDF-Format eingefügt:

- Bericht Jugendbefragung Ebnat Kappel, Herbst 2020
- Fotoprotokoll Open Space I «Gsund ufwachse bruucht alli» mit Schülerinnen und Schülern
- Fotoprotokoll Open Space II «Gsund ufwachse bruucht alli» mit Erwachsenen

Jugendbefragung Ebnat-Kappel

Ergebnisbericht

Institut für Soziale Arbeit und Räume, St.Gallen

Tobias Kindler | Axel Pohl | Andrea Thoma

tobias.kindler@ost.ch

16. Oktober 2020

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung	2
2.	Beschreibung der Stichprobe	2
2.1	Alter	2
2.2	Geschlecht	2
2.3	Wohnsituation	3
2.4	Haushalt	3
2.5	Zimmersituation	3
2.6	Schule	4
3.	Leben in Ebnat-Kappel	4
3.1	Allgemeine Aussagen zu Ebnat-Kappel	4
3.2	Orte in Ebnat-Kappel	5
3.3	Mitmachen in Ebnat-Kappel	5
3.4	Regeln in Ebnat-Kappel	6
3.5	Perfekter Ort in Ebnat-Kappel	6
4.	Familie	7
4.1	Allgemeine Aussagen zum Familienleben	7
4.2	Gesprächsthemen in der Familie	8
5.	Schule	9
6.	Freundinnen und Freunde	10
6.1	Allgemeine Aussagen zu Freundinnen und Freunden	10
6.2	Treffpunkte mit Freundinnen und Freunden	10
7.	Freizeit	11
7.1	Allgemeine Aussagen zu Freizeitangeboten	11
7.2	Freizeit und Personen	12
7.3	Freizeitaktivitäten	12
8.	Information	13
8.1	Informationsquellen	13
8.2	Informationsstand und -bedarf	15
9.	Gesundheit	16
9.1	Allgemeine Aussagen zur Gesundheit	16
9.2	Allgemeiner Gesundheitszustand	16
9.3	Sport	17

9.4	Drogen	17
9.5	Zufriedenheit	18
9.6	Gefühle	19
9.7	Umgang mit Leistungsdruck	19
10.	Zukunft	20
11.	Internet	20
12.	Letzte Frage	22
13.	Quellen	23

1. Einleitung

Zwischen dem 16. und 25. September 2020 wurden in der Gemeinde Ebnat-Kappel alle Schüler*innen im Alter zwischen 9 und 15 Jahren mittels eines Onlinefragebogens zu Ihrer Situation, Ihren Einstellungen und Wünschen befragt. Die Schüler*innen füllten den Fragebogen im Klassenverband während der Schulzeit aus. Der vorliegende Ergebnisbericht stellt die im Rahmen dieser Befragung erhobenen Daten dar.

An relevanten Stellen wurden einerseits Vergleiche zwischen einzelnen Teilnehmenden (Oberstufe vs. Primarstufe, männlich vs. weiblich und wohnhaft mit beiden Eltern vs. andere Wohnsituation) und andererseits Vergleiche zwischen den Ergebnissen der befragten Kinder und Jugendlichen aus Ebnat-Kappel mit Ergebnissen aus anderen Studien gezogen. Immer da, wo sich keine Vergleiche befinden, konnten keine statistisch signifikanten und/oder für die Praxis bedeutsamen Unterschiede gefunden werden.

Insgesamt haben sich 264 von 289 Schüler*innen (134 in der Primar- und 155 in der Oberstufe) an der Befragung beteiligt. Neun Teilnehmende hatten maximal die ersten vier Fragen beantwortet und wurden deshalb nicht in die weitere Auswertung aufgenommen. D.h., dass alle hier dargestellten Ergebnisse auf der Teilnehmendenzahl von 255 beruhen. Dies entspricht einem Rücklauf von 88 Prozent.

2. Beschreibung der Stichprobe

2.1 Alter

		Häufigkeit	Prozent
Gültig	7	1	.4
	9	15	5.9
	10	33	12.9
	11	45	17.6
	12	41	16.1
	13	44	17.3
	14	51	20.0
	15	23	9.0
	16	2	.8
	Gesamt		255

2.2 Geschlecht

		Häufigkeit	Prozent
Gültig	weiblich	111	43.5
	männlich	140	54.9
	weiteres	4	1.6
	Gesamt	255	100.0

2.3 Wohnsituation

Mit wem wohnst du hauptsächlich zusammen?

		Häufigkeit	Prozent
Gültig	beide Eltern	184	72.2
	ein Elternteil	46	18.0
	andere Familienangehörige	11	4.3
	Pflegefamilie	4	1.6
	andere Wohnsituation	10	3.9
	Gesamt	255	100.0

Andere Wohnsituation:

- Ein Elternteil mit dem Freund meiner Mutter
- Mutter und Freund von Mutter
- Göt weren amynakoyum
- Grosseltern und Mutter
- mit der ganzen Familie (4x)
- mit meiner Familie
- Angabe einer genauen Adresse

2.4 Haushalt

Wie viele Personen leben in deinem Haushalt, dich mitgezählt?

		Häufigkeit	Prozent
Gültig	2	3	1.2
	3	31	12.2
	4	109	42.7
	5	67	26.3
	6	30	11.8
	7	6	2.4
	8	5	2.0
	10	3	1.2
	12	1	.4
	Gesamt	255	100.0

2.5 Zimmersituation

Hast du ein Zimmer für dich allein?

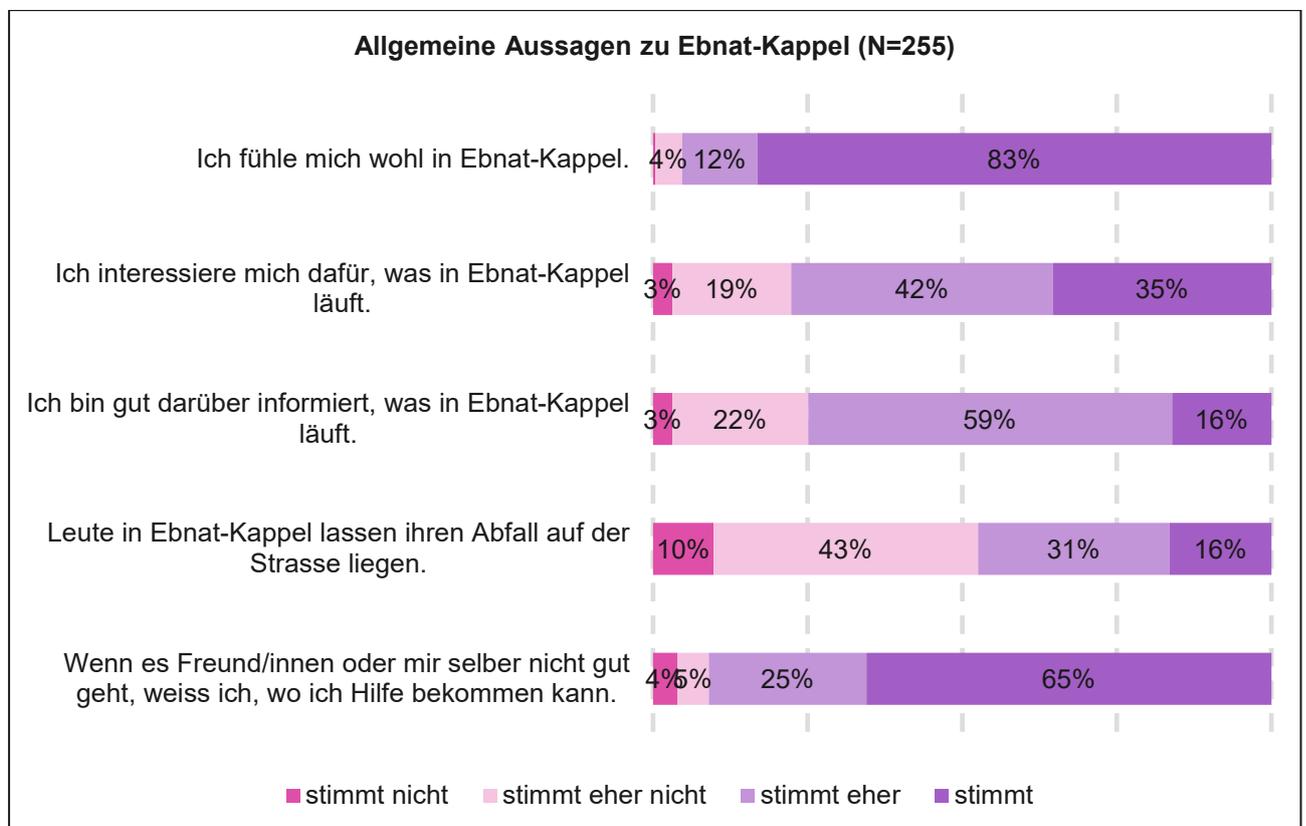
		Häufigkeit	Prozent
Gültig	nein	33	12.9
	ja	222	87.1
Gesamt		255	100.0

2.6 Schule

		Häufigkeit	Prozent
Gültig	OS Wier	141	55.3
	Schafbüchel	65	25.5
	Gill	49	19.2
	Gesamt	255	100.0

3. Leben in Ebnat-Kappel

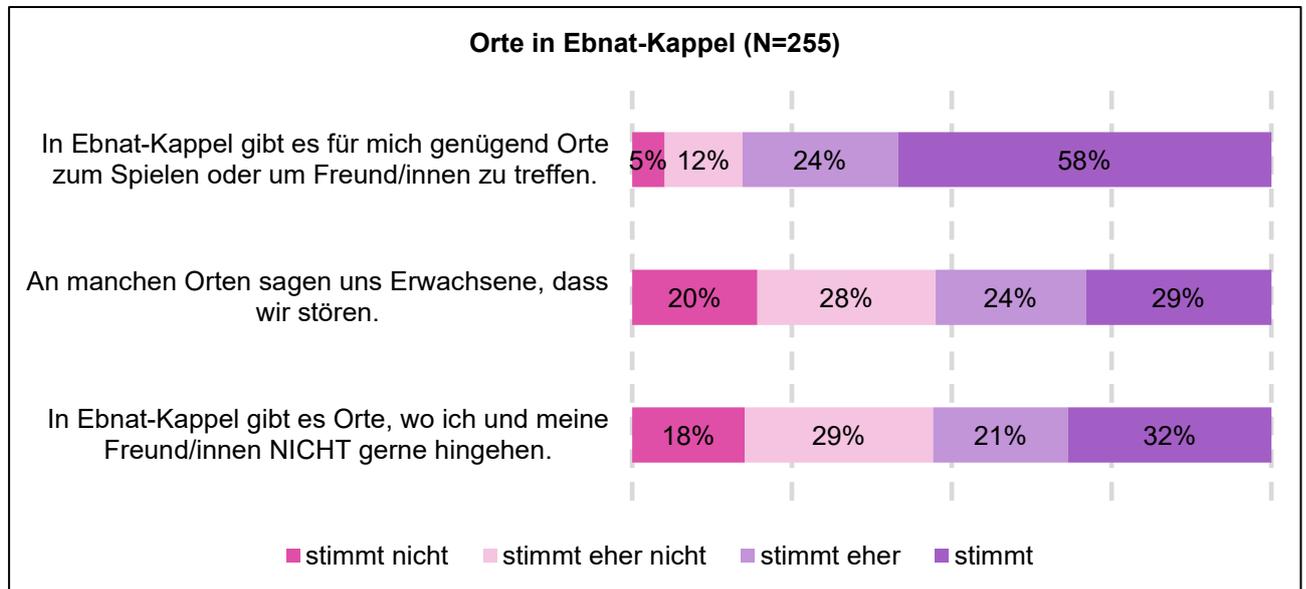
3.1 Allgemeine Aussagen zu Ebnat-Kappel



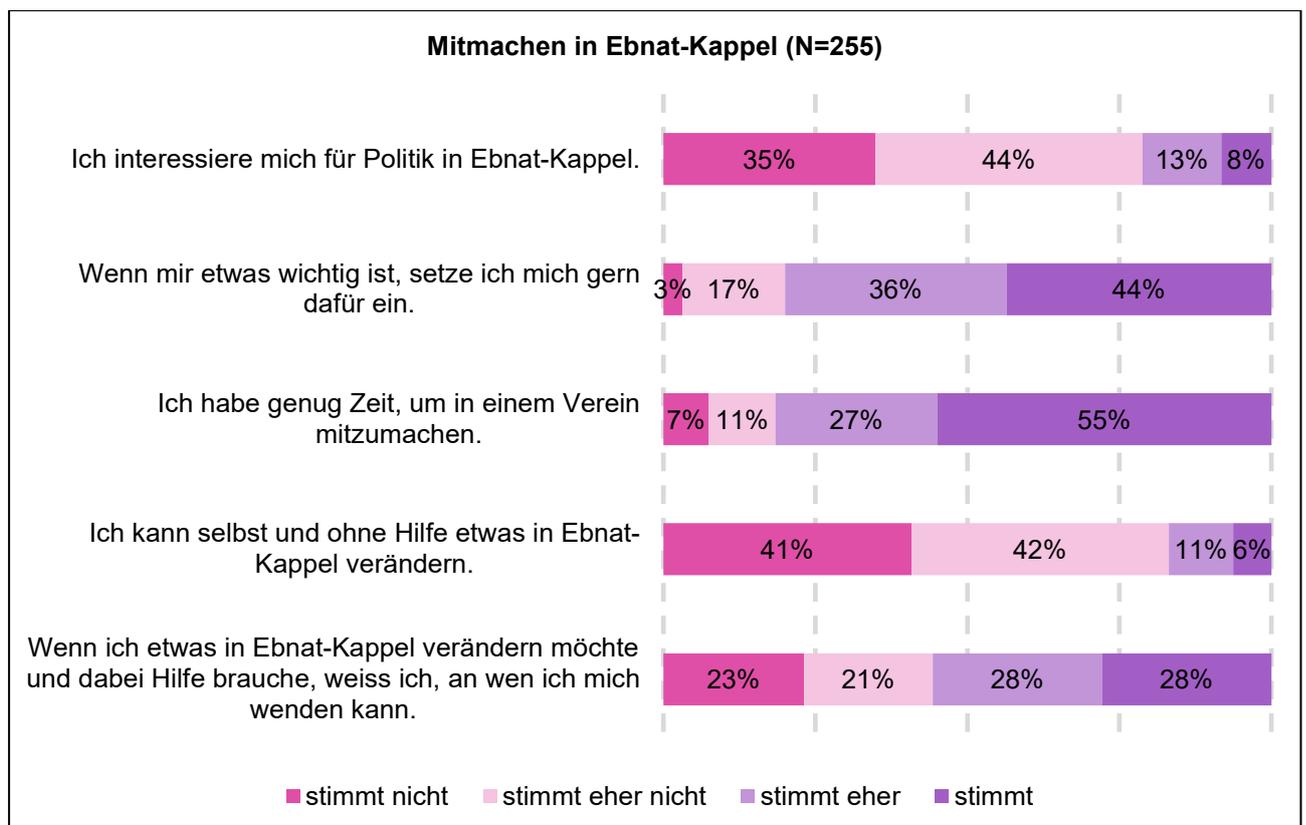
Die Ergebnisse in diesem Bereich bestätigen die Erkenntnisse aus ähnlichen Befragungen, wie beispielsweise der Kinder- und Jugendbefragung 2020 in Rapperswil-Jona (Brandstetter, Kindler & Jäger 2020) oder der Befragung von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz von Unicef im Jahr 2020 (Brüschweiler, Falkenreck, Hinder, Kindler & Zaugg 2021).

Zwischen Altersgruppen und Schulstufen, Geschlecht sowie unterschiedlichen Wohnformen innerhalb der in Ebnat-Kappel befragten Kinder und Jugendlichen bestehen keine signifikanten Unterschiede.

3.2 Orte in Ebnat-Kappel



3.3 Mitmachen in Ebnat-Kappel



Im Vergleich mit der Befragung in Rapperswil-Jona (Brandstetter et al. 2020, S. 18) zeigt sich bei der Aussage „Ich kann selbst und ohne Hilfe etwas in Ebnat-Kappel verändern“ ein Unterschied. In Rapperswil-Jona haben 29 Prozent der Teilnehmenden eher zugestimmt oder zugestimmt, in Ebnat-Kappel nur 17 Prozent.

3.4 Regeln in Ebnat-Kappel

Was denkst du, wer entscheidet, welche Regeln für alle Kinder und Jugendlichen in Ebnat-Kappel gelten?

		Häufigkeit EK	Prozent EK	Prozent RJ
Gültig	Nur Erwachsene	111	43.5	38
	Kinder und Jugendliche zusammen mit Erwachsenen	135	52.9	38
	Kinder und Jugendliche	9	3.5	3
	Weiss nicht	0	0.0	19
	Gesamt	255	100.0	98

EK=Ebnat-Kappel, RJ = Rapperswil-Jona (siehe Brandstetter et al. 2020, S. 5), in RJ gaben 2% keine Antwort auf diese Frage

Möchtest du mehr mitbestimmen können, welche Regeln für alle Kinder und Jugendlichen in Ebnat-Kappel gelten?

		Häufigkeit EK	Prozent EK	Prozent RJ
Gültig	nein	69	27.1	35
	ja	186	72.9	63
	Gesamt	255	100.0	98

EK=Ebnat-Kappel, RJ = Rapperswil-Jona (siehe Brandstetter et al. 2020, S. 5), in RJ gaben 2% keine Antwort auf diese Frage

3.5 Perfekter Ort in Ebnat-Kappel

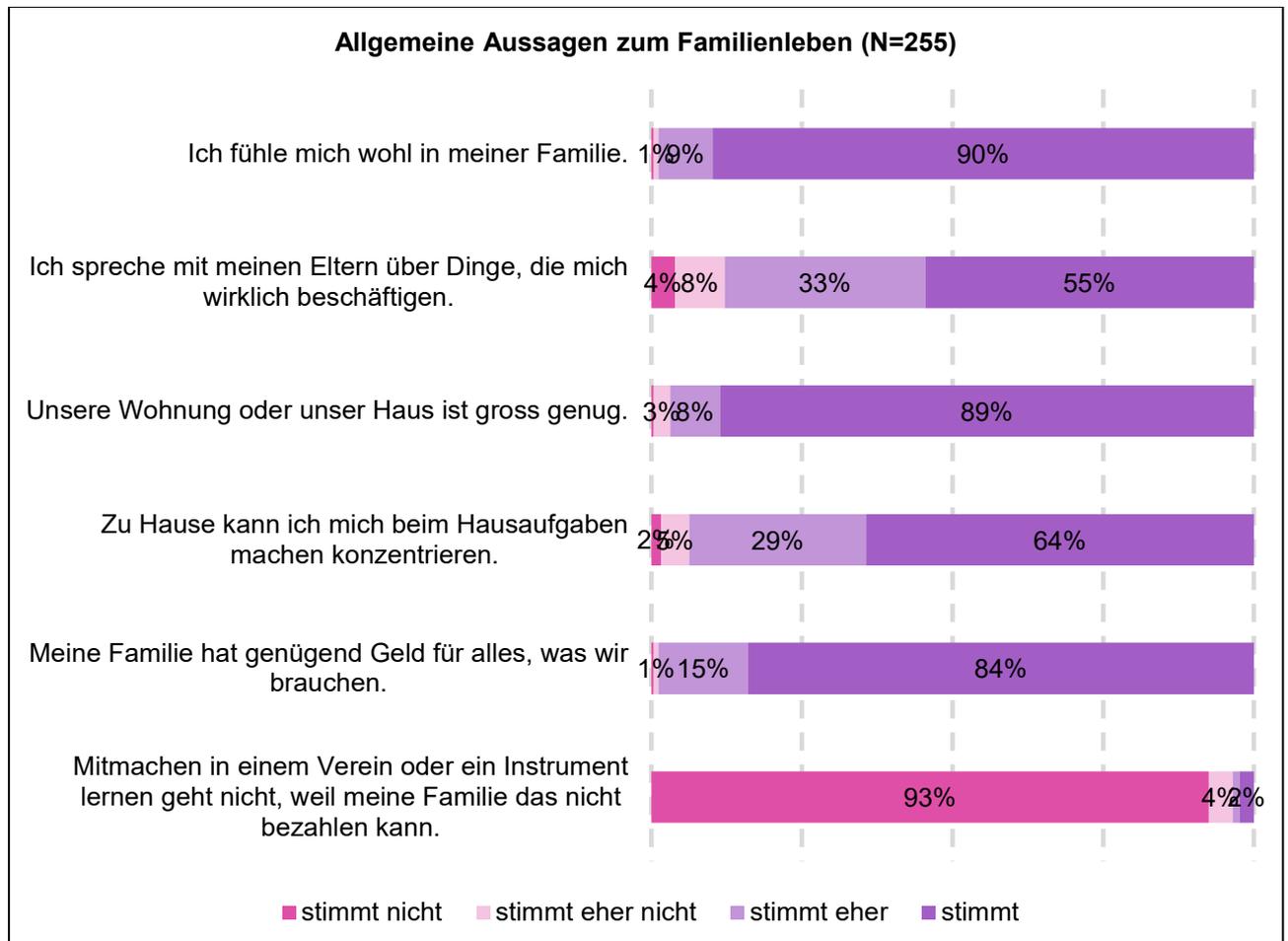
Wie sähe ein perfekter Ort für dich in Ebnat-Kappel aus?

Die befragten Kinder und Jugendlichen haben 214 Antworten auf die Frage „Wie sähe ein perfekter Ort für dich in Ebnat-Kappel aus?“ gegeben. Diese Originalantworten können beim Institut für Soziale Arbeit und Räume angefragt werden. In der Auswertung wurde eine grobe Kategorisierung der Antworten vorgenommen. Die Antworten lassen sich in folgende Kategorien einteilen:

- Ort nur für Jugendliche
- Plätze in Natur/im Freien
- Ebnat-Kappel ist schon perfekt
- ruhiger Ort
- konkrete Beispiele/Wünsche
- Konsumationsorte (Essen/Trinken/Einkaufen)
- weiteres
- Orte für Aktivitäten
- Beschreibung idealer Orte mit Lage, Ausstattung und Hinweise zu Tätigkeiten

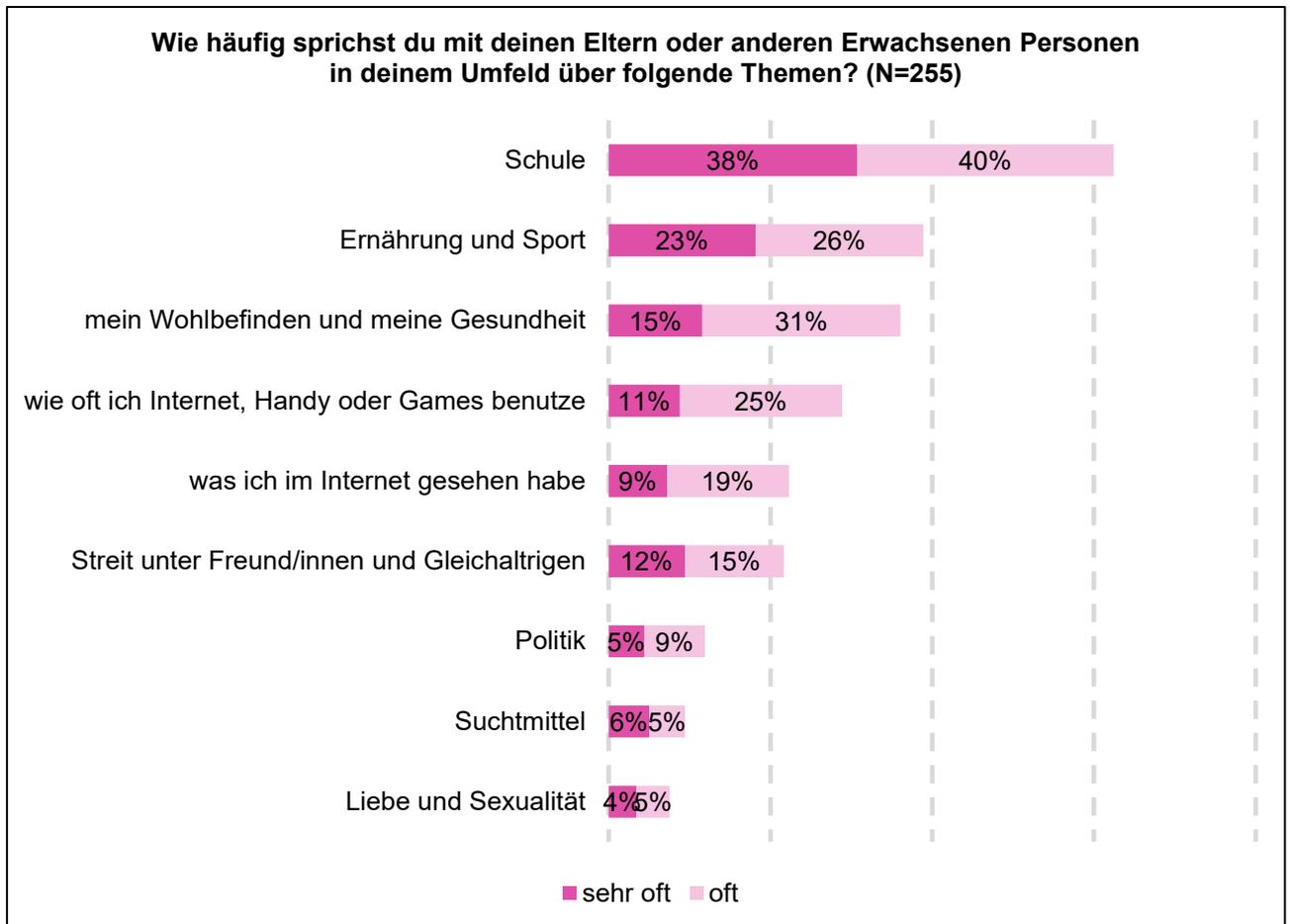
4. Familie

4.1 Allgemeine Aussagen zum Familienleben



Im Themenbereich Familie zeigt sich ein erwähnenswerter Unterschied zwischen den Befragten aus Ebnet-Kappel und den teilnehmenden Kindern der World Vision Kinderstudie 2018. Während 99 Prozent der Kinder und Jugendlichen aus Ebnet-Kappel der Aussage „Meine Familie hat genügend Geld für alles, was wir brauchen“ zustimmen, haben dieser Aussage in der World Vision Studie nur 79 Prozent zugestimmt (World Vision 2018, S. 12).

4.2 Gesprächsthemen in der Familie

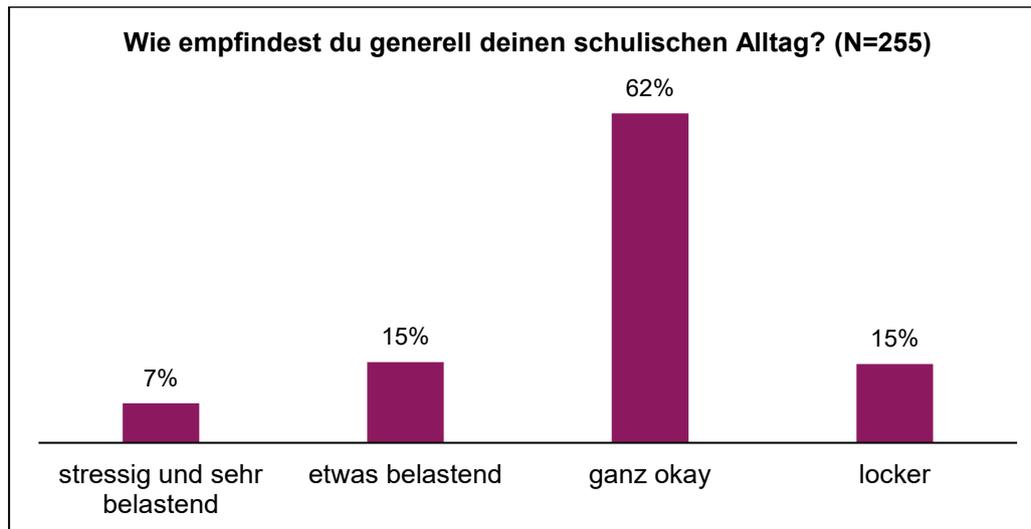


Während die MIKE-Studie 2017 (Genner, Suter, Waller, Schoch, Willemse & Süss 2017) einen Altersunterschied bzgl. Regelmässigkeit der Gespräche zwischen Eltern und Kindern zu Medien, Internet etc. identifizieren konnte (S. 69), zeigt sich ein solcher Unterschied in der vorliegenden Untersuchung nicht (untersucht wurde ein Unterschied zwischen Primar- und Oberstufe).

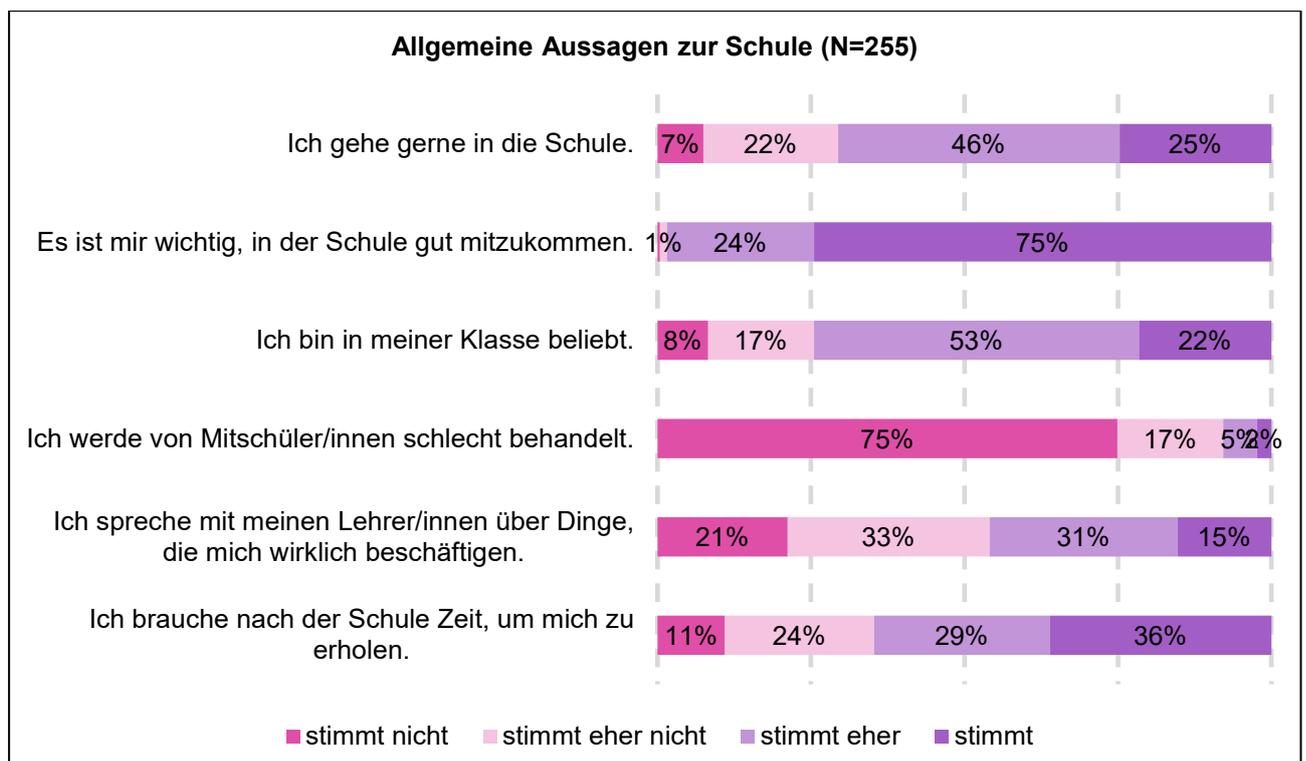
Hingegen kann ein Unterschied zwischen Primar- und Oberstufenschüler*innen ausgemacht werden, wenn es um Gespräche zu Suchtmitteln oder Liebe und Sexualität geht: 50 Prozent aller Primarschüler*innen sprechen mit ihren Eltern nie über Liebe und Sexualität und 29 Prozent aller Oberstufenschüler*innen sprechen mit ihren Eltern nie über Liebe und Sexualität. 57 Prozent aller Primarschüler*innen sprechen mit ihren Eltern nie über Suchtmittel und 34 Prozent aller Oberstufenschüler*innen sprechen mit ihren Eltern nie über Suchtmittel.

5. Schule

Die Fragebogenitems zum Bereich Schule wurden grösstenteils aus der von der Pädagogischen Hochschule St.Gallen durchgeführten Befragung zu den Lebenswelten Ostschweizer Jugendlicher (Beck und Ha 2018, S. 44-46) übernommen. Die Ergebnisse decken sich über weite Strecken. So haben in der Befragung der PH St.Gallen beispielsweise 71 Prozent der Befragten ihren Schulalltag als locker oder ganz okay (in E-K: 77%) und 5 Prozent als stressig und sehr belastend beschrieben (in E-K: 7%).

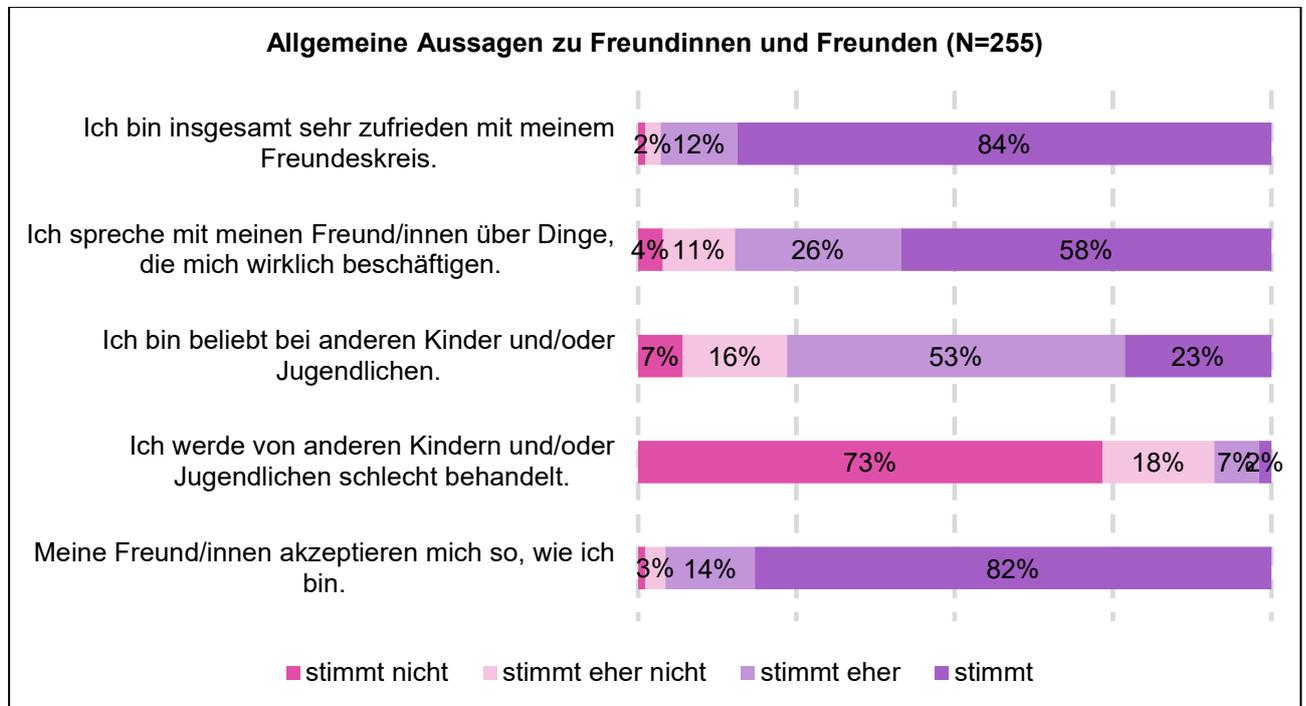


Mit Blick auf die allgemeinen Aussagen zur Schule zeigen sich zwei geschlechtsspezifische Unterschiede. 79 Prozent der weiblichen und 64 Prozent der männlichen Befragten geben an, gerne in die Schule zu gehen (stimmt oder stimmt eher). 69 Prozent der weiblichen und 79 Prozent der männlichen Teilnehmenden geben an, in ihrer Klasse beliebt zu sein (stimmt oder stimmt eher).



6. Freundinnen und Freunde

6.1 Allgemeine Aussagen zu Freundinnen und Freunden



6.2 Treffpunkte mit Freundinnen und Freunden

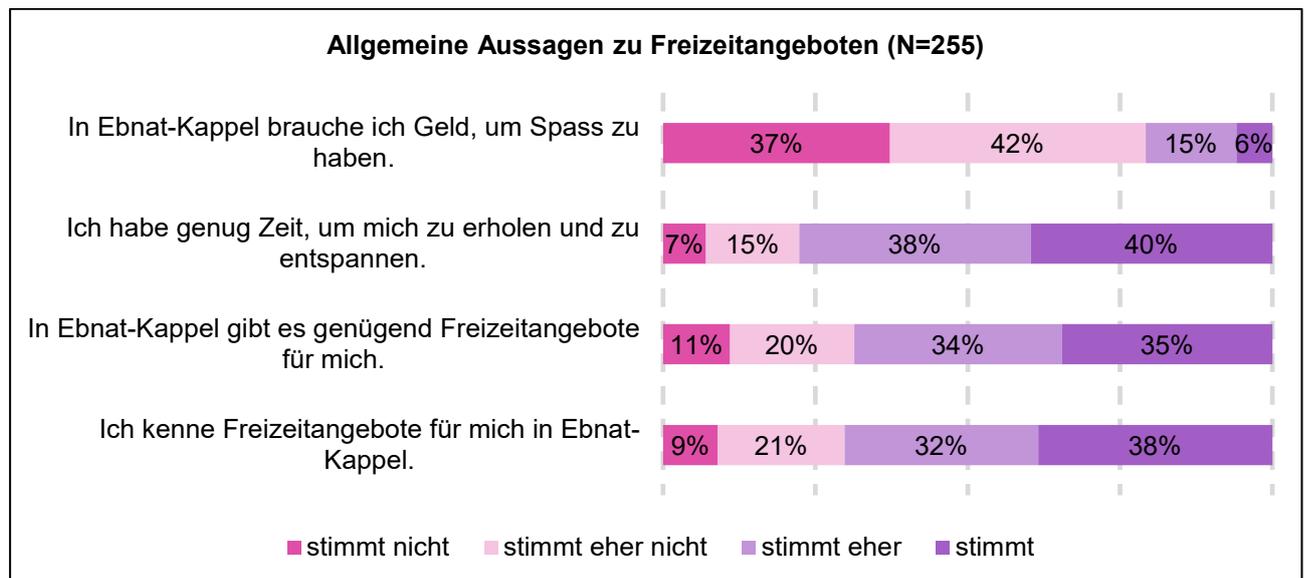


Anderswo:

- bei STOP
- garnicht mer
- Göt weren
- halt wen man sich trifft ist ja gut
- im Garten
- Im Hauptkwatier
- in unserem Viertel
- jugi und joga
- schule
- Schule/Schulweg (5x)
- überall
- Überall
- Wattwil

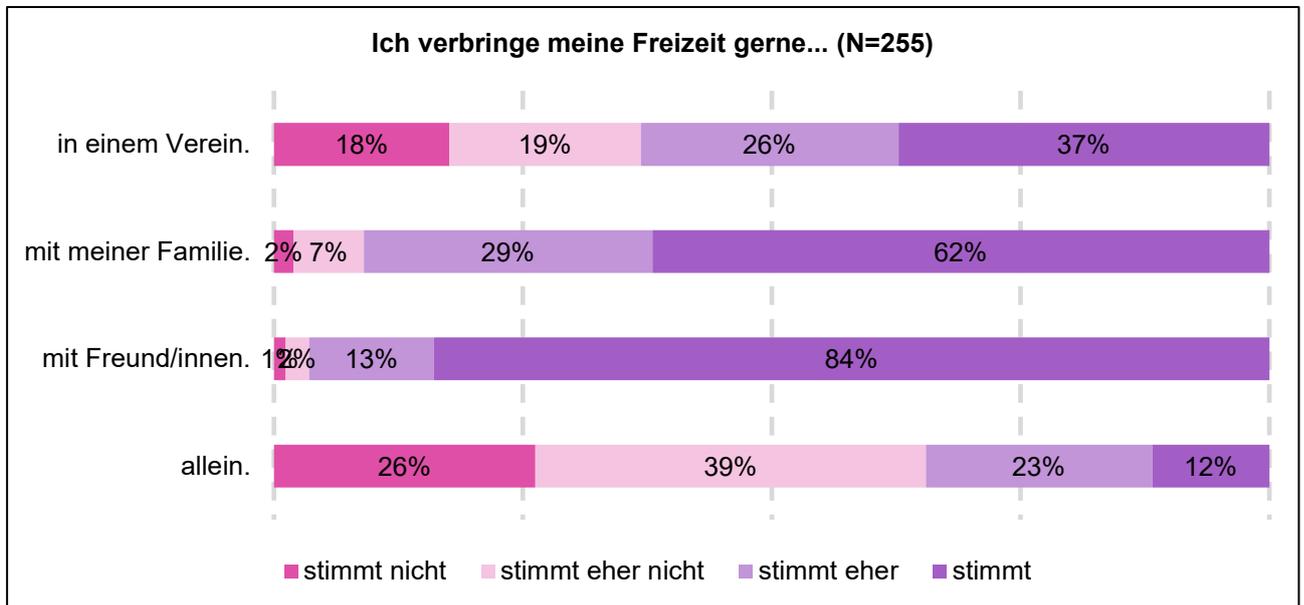
7. Freizeit

7.1 Allgemeine Aussagen zu Freizeitangeboten

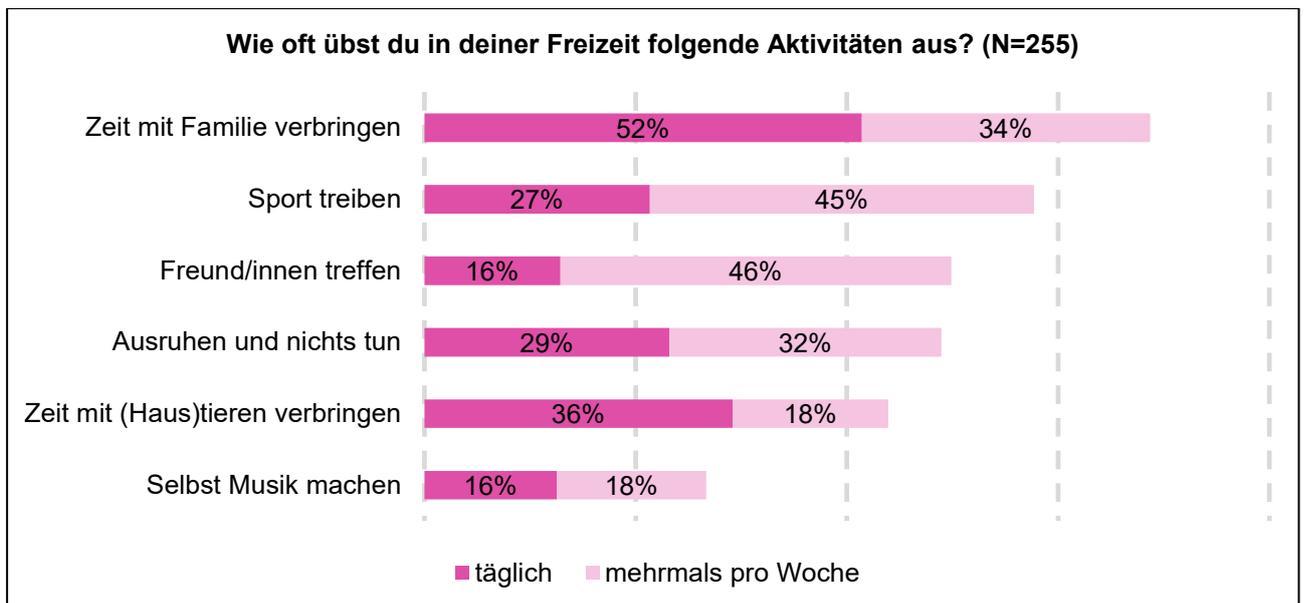


Im Bereich Freizeitangebote zeigt sich ein Unterschied zwischen Ebnat-Kappel und Rapperswil-Jona. In Rapperswil-Jona stimmten 45 Prozent der Befragten der Aussage „In Ebnat-Kappel brauche ich Geld, um Spass zu haben“ eher zu oder ganz zu (Brandstetter et al. 2020, S. 13). In Ebnat Kappel stimmten dieser Aussage nur 21 Prozent zu.

7.2 Freizeit und Personen

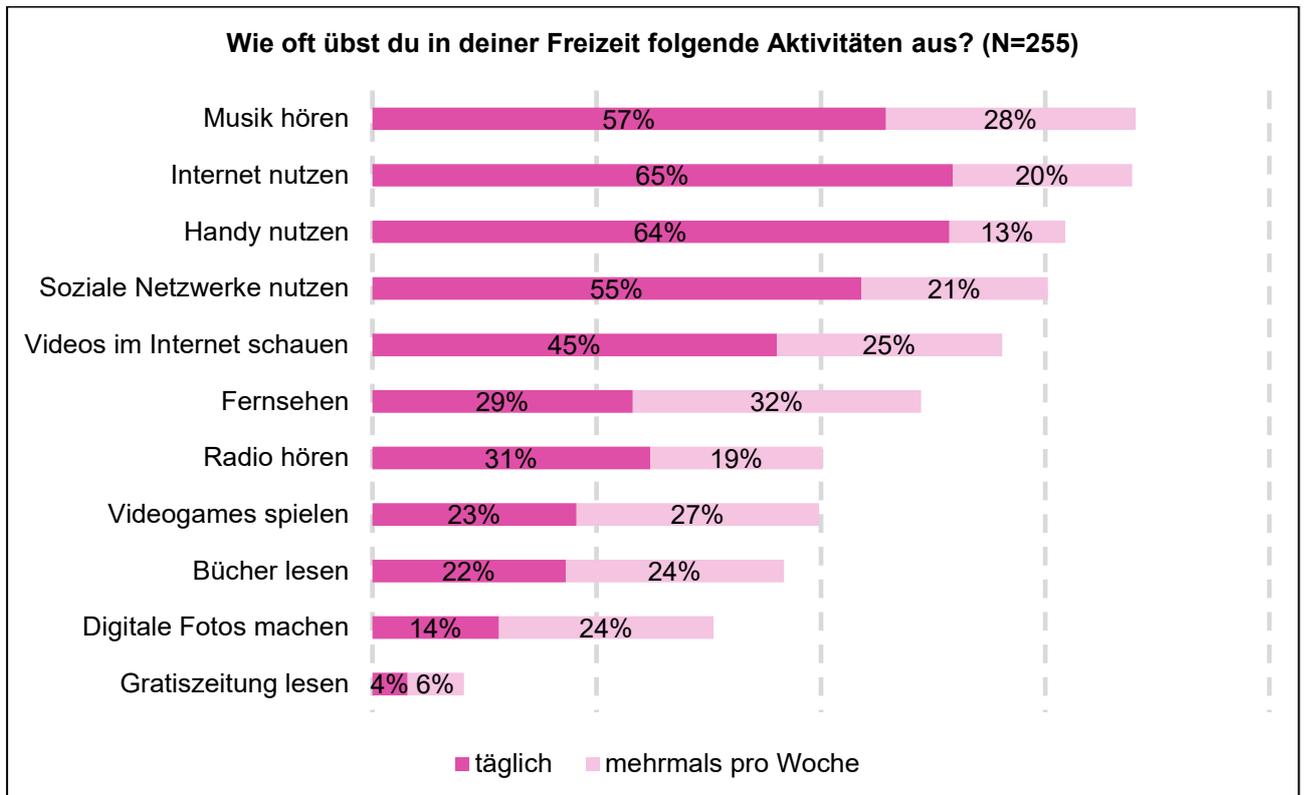


7.3 Freizeitaktivitäten



Die Items im Bereich Freizeitaktivitäten wurden aus der JAMES Studie 2018 (Suter, Waller, Bernath, Külling, Willemse & Süss 2018) entnommen. Die Ergebnisse decken sich über weite Strecken mit den Erkenntnissen aus dieser Untersuchung, wobei in Bezug auf non-mediale Freizeitaktivitäten ein grosser Unterschied hervorzuheben ist: Während in der JAMES Studie 27 Prozent der Befragten täglich oder mehrmals pro Woche Freizeit mit der Familie verbringen (Suter et al. 2018, S. 15), tun dies in der vorliegenden Untersuchung 86 Prozent.

Innerhalb der Gruppe aus Ebnat-Kappel zeigen sich einzelne Unterschiede: Die männlichen Befragten treiben öfter Sport und treffen Freund*innen. Die weiblichen Teilnehmenden verbringen mehr Zeit mit (Haus)tieren und machen öfter selbst Musik. Die Schüler*innen der Oberstufe geben an, öfter auszuruhen und nichts zu tun (72% täglich/mehrmals pro Woche) als die Schüler*innen der Primarstufe (47%).

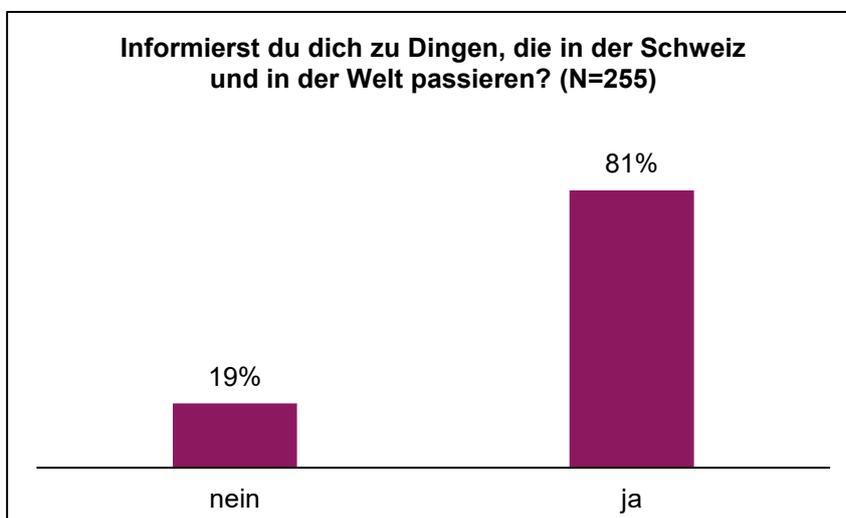


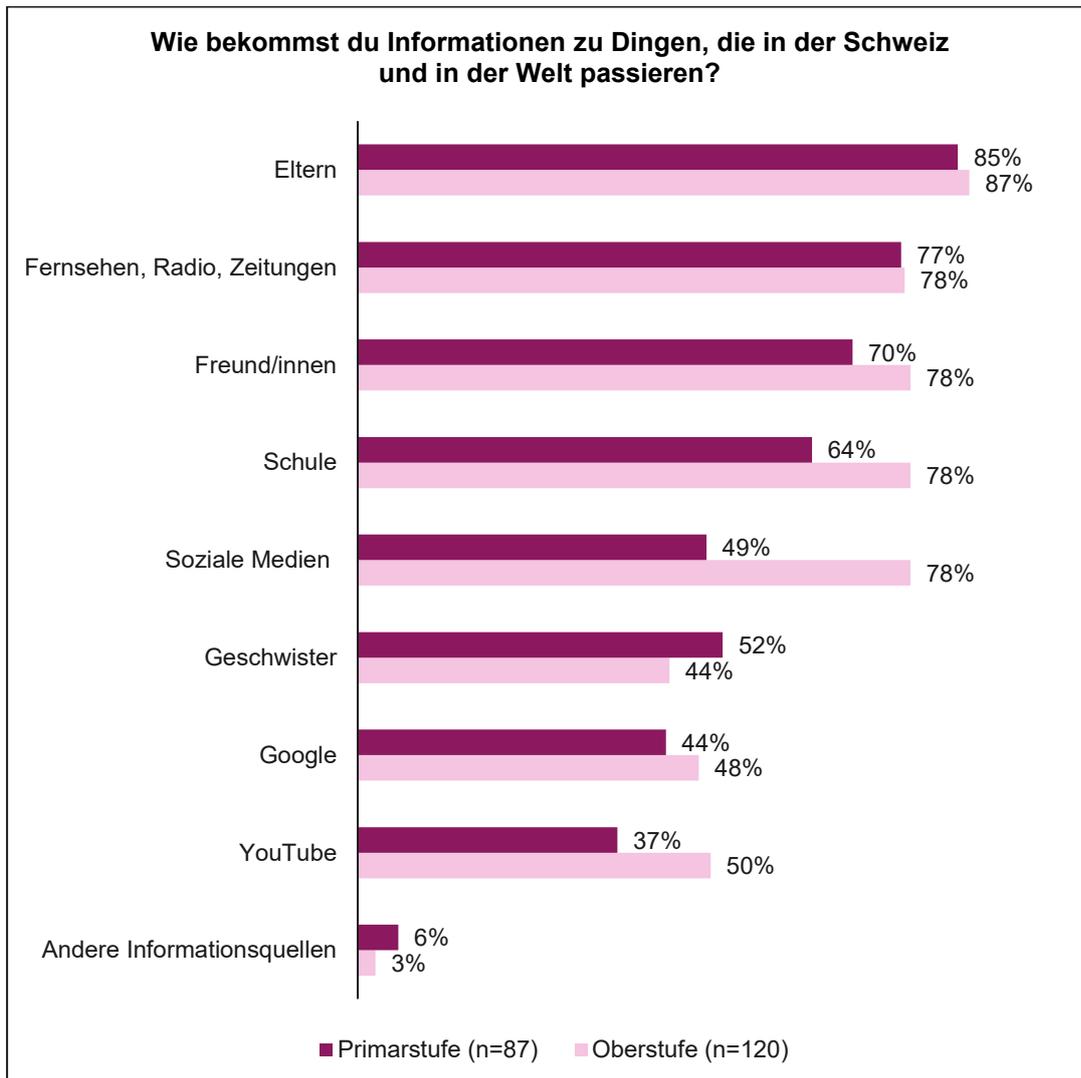
Mit Blick auf mediale Freizeitbeschäftigungen lassen sich erneut geschlechtsspezifische Unterschiede identifizieren. Mädchen hören öfter Radio, lesen öfter Bücher und machen öfter digitale Fotos. Jungs schauen öfter Videos im Internet und spielen Videogames.

Auch zwischen den Schulstufen besteht ein bedeutsamer Unterschied. In den Ergebnissen zeigt sich, dass Schüler*innen der Oberstufe öfter online sind als die Schüler*innen der Primarstufe: Sie nutzen öfter Handy, Internet und soziale Netzwerke, schauen sich öfter Videos im Internet an und machen öfter digitale Fotos.

8. Information

8.1 Informationsquellen

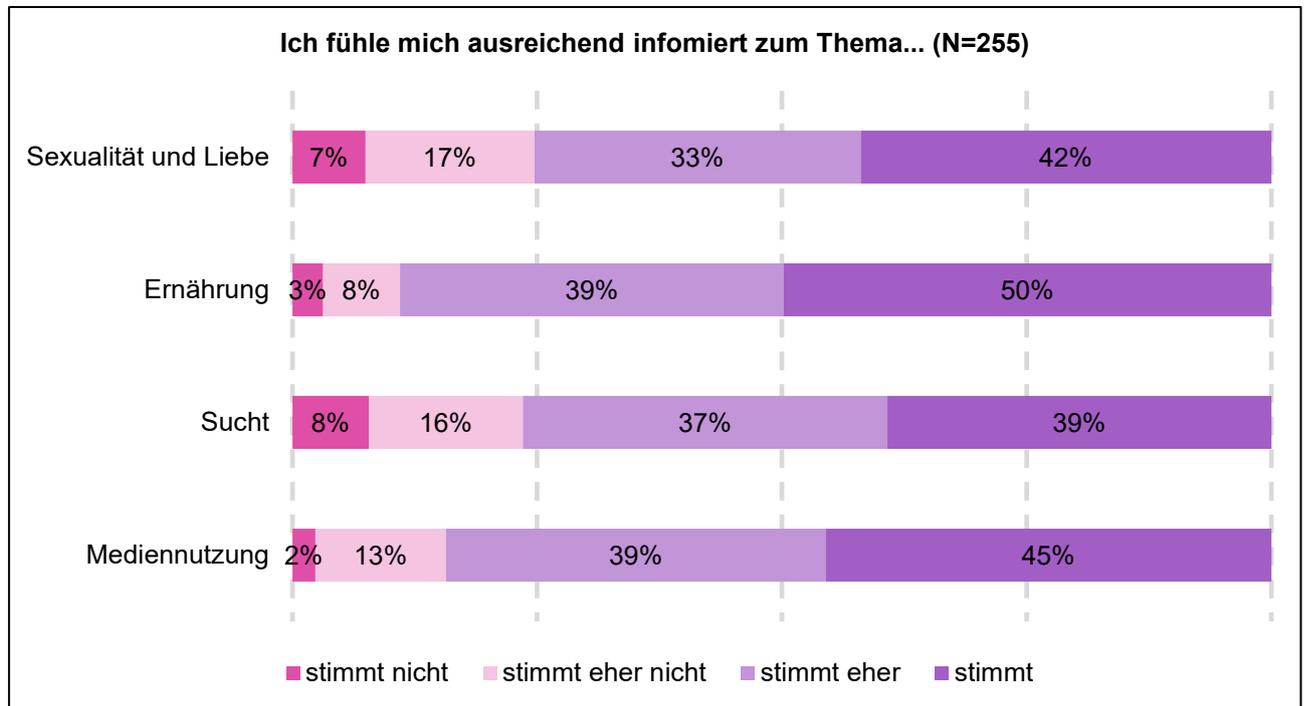




Andere Informationsquellen:

- BAG
- Bücher
- göt weren
- groseltern goti
- Nachbarn
- Oma
- von Büchern
- Wikipedia

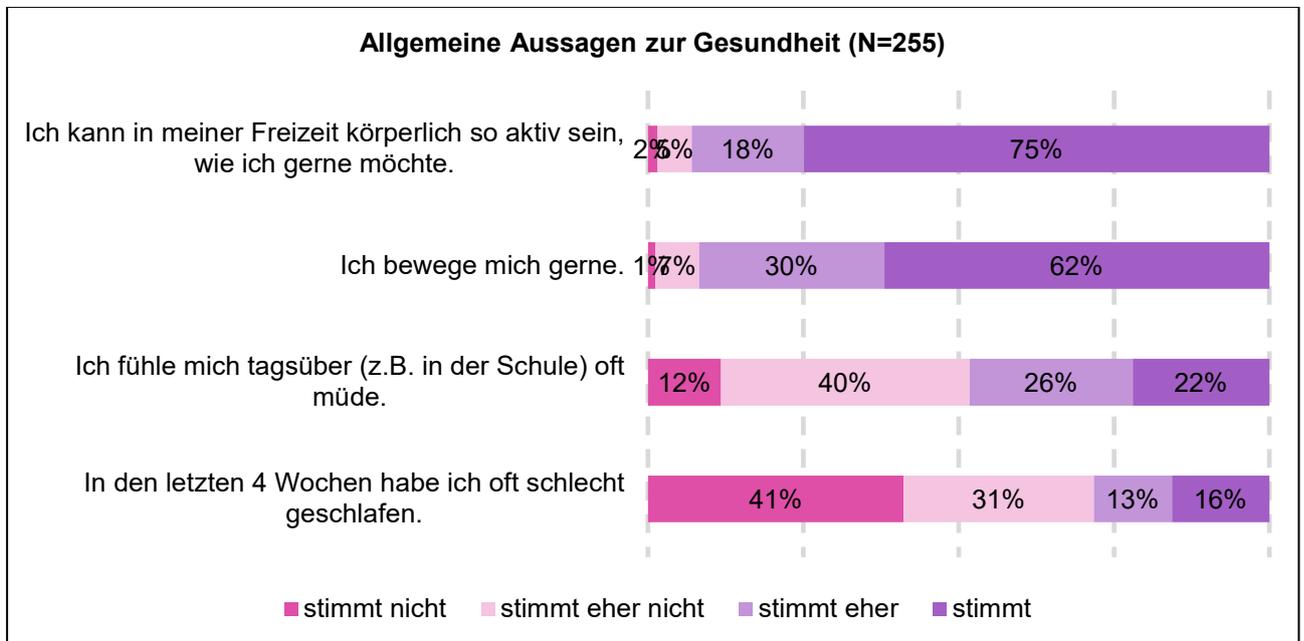
8.2 Informationsstand und -bedarf



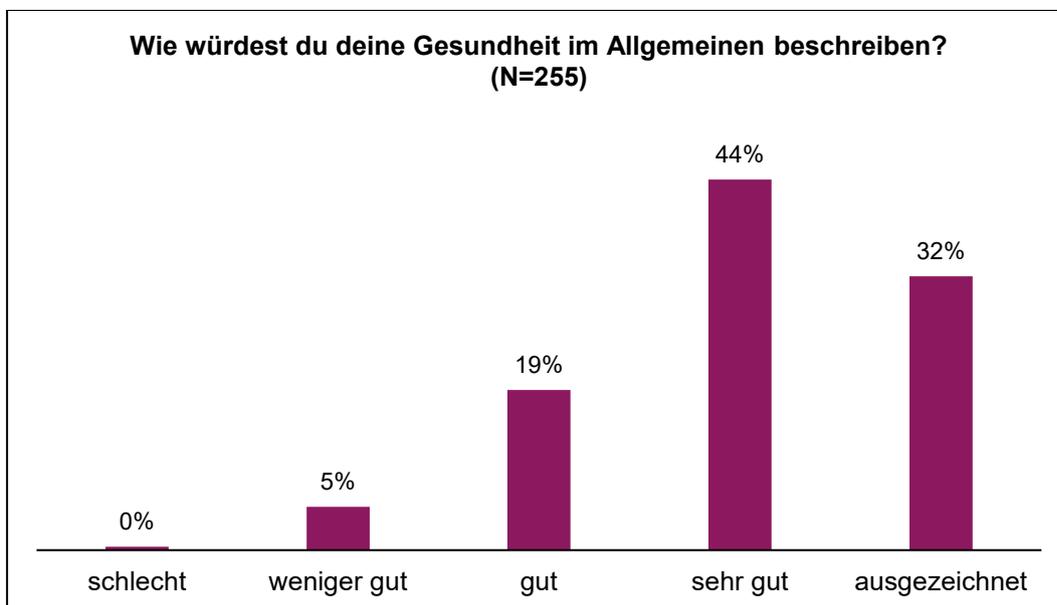
Im Bereich Informationsstand und -bedarf zeigt sich ein Unterschied zwischen Teilnehmenden der Ober- und der Primarstufe. Die Schüler*innen der Oberstufe fühlen sich in allen Bereichen besser informiert als die Schüler*innen der Primarstufe. Der grösste Unterschied liegt zum Thema Sexualität und Liebe vor, dort geben 92 Prozent der Oberstufenschüler*innen an, ausreichend informiert zu sein. Von den Primarstufenschüler*innen haben nur 55 Prozent der Befragten angegeben, sich diesbezüglich ausreichend informiert zu fühlen.

9. Gesundheit

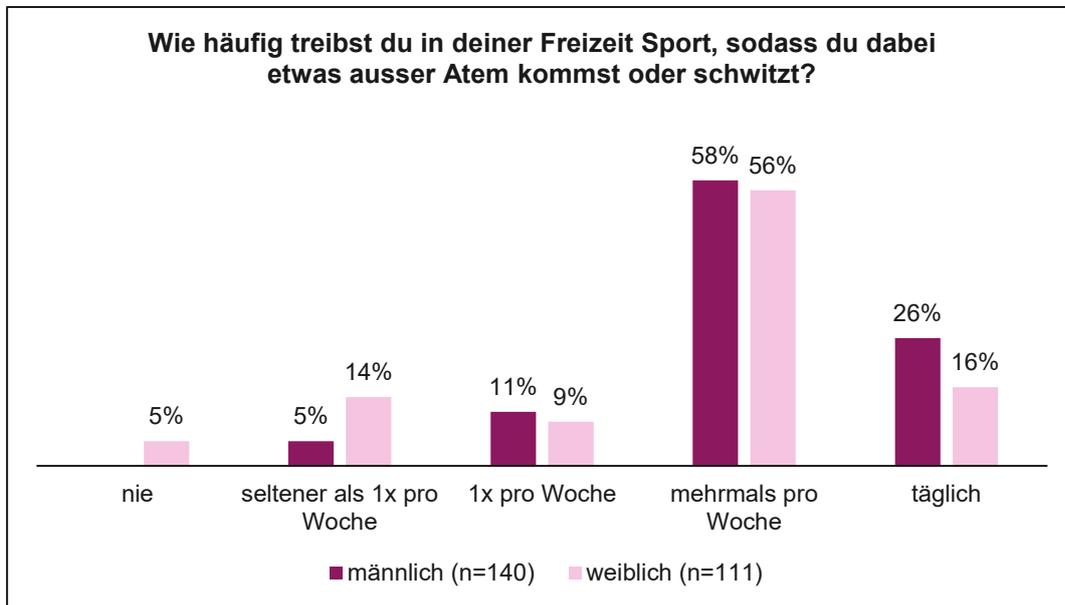
9.1 Allgemeine Aussagen zur Gesundheit



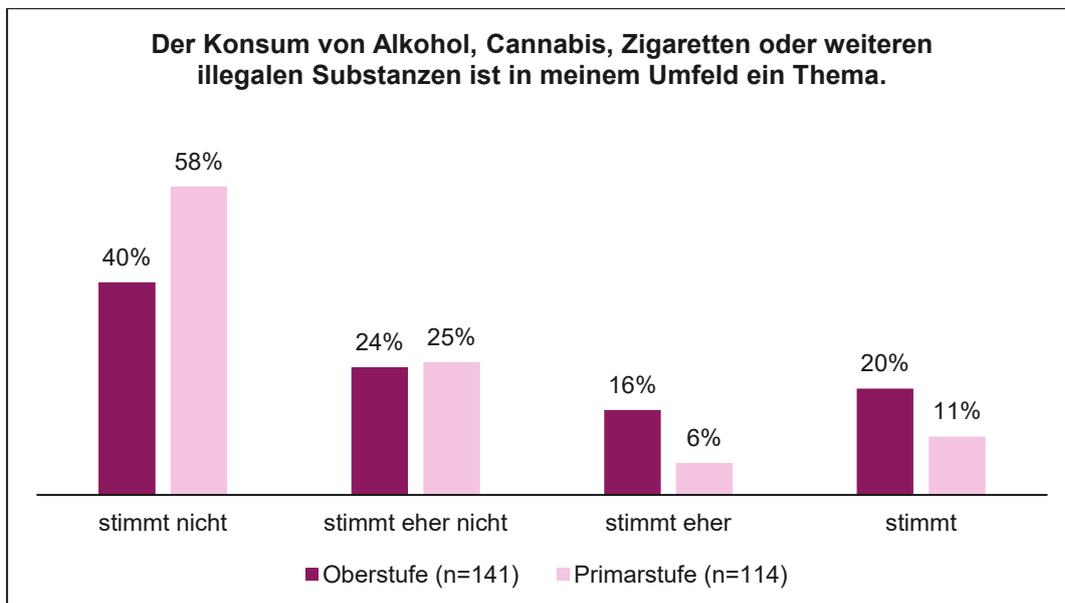
9.2 Allgemeiner Gesundheitszustand



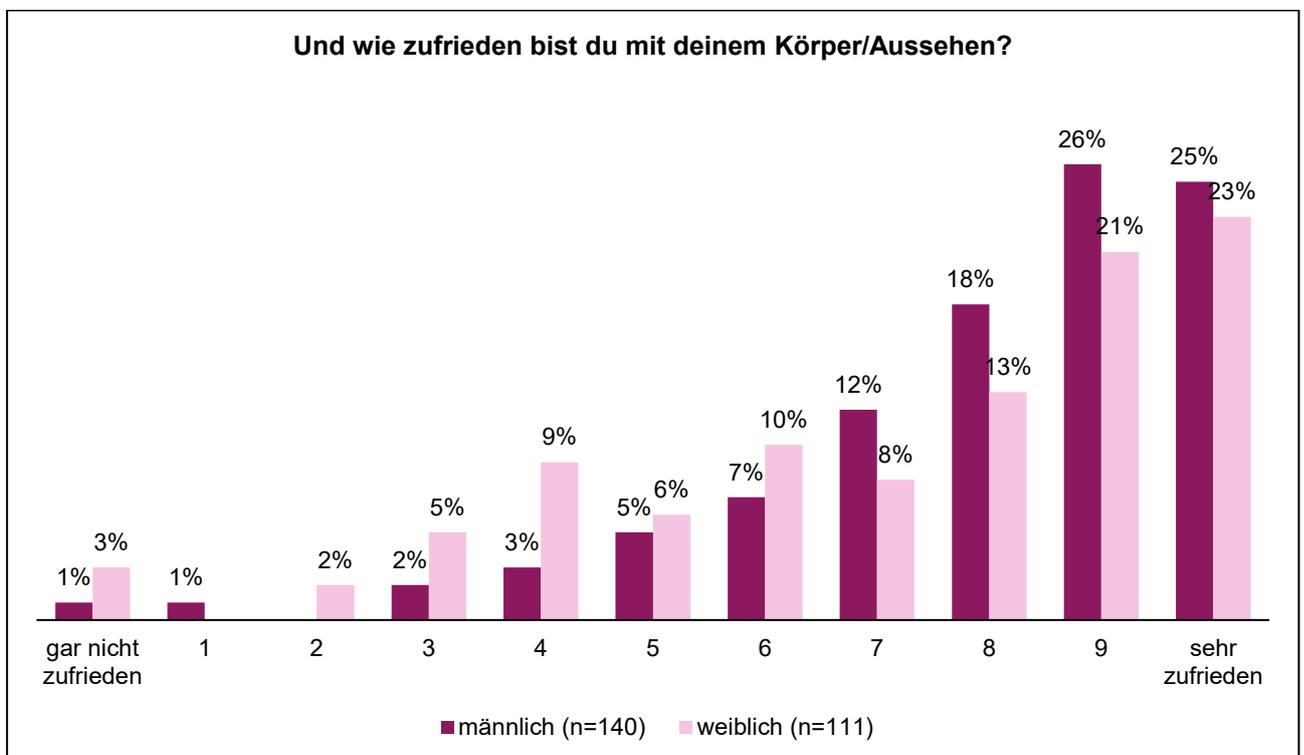
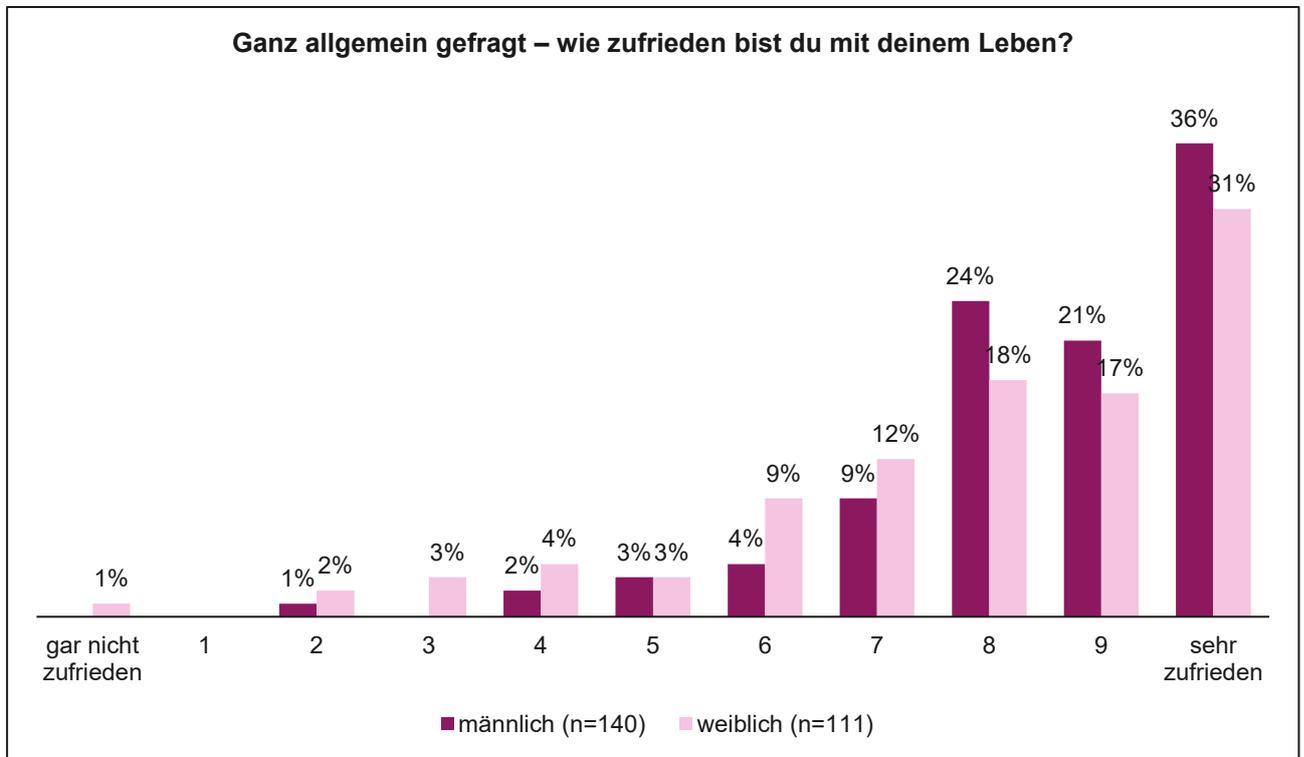
9.3 Sport



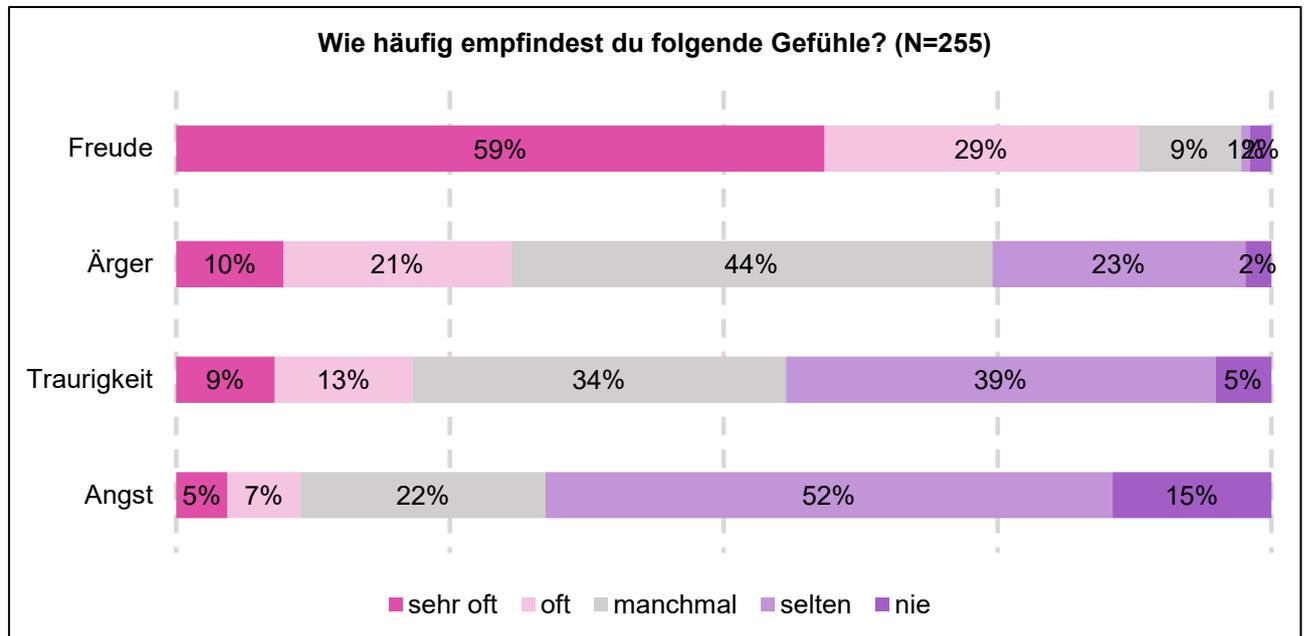
9.4 Drogen



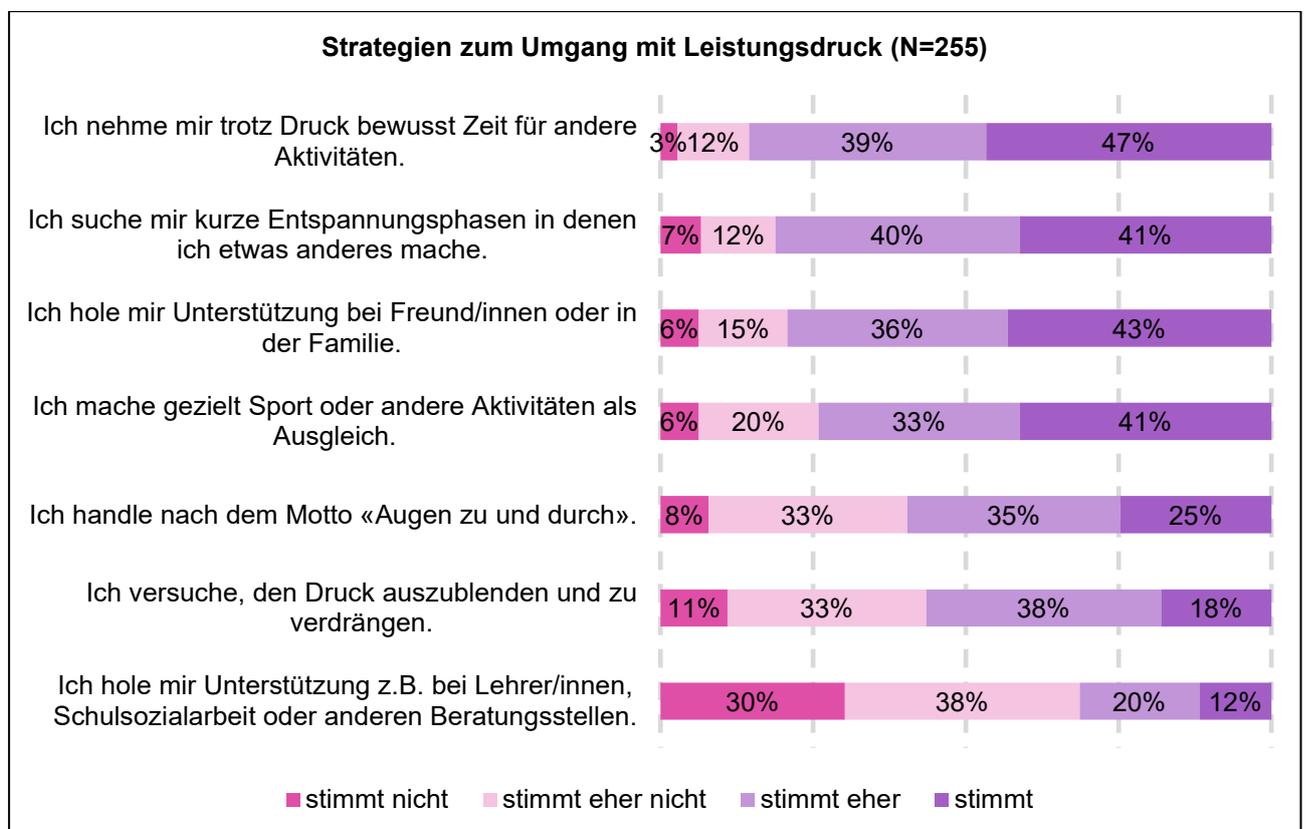
9.5 Zufriedenheit



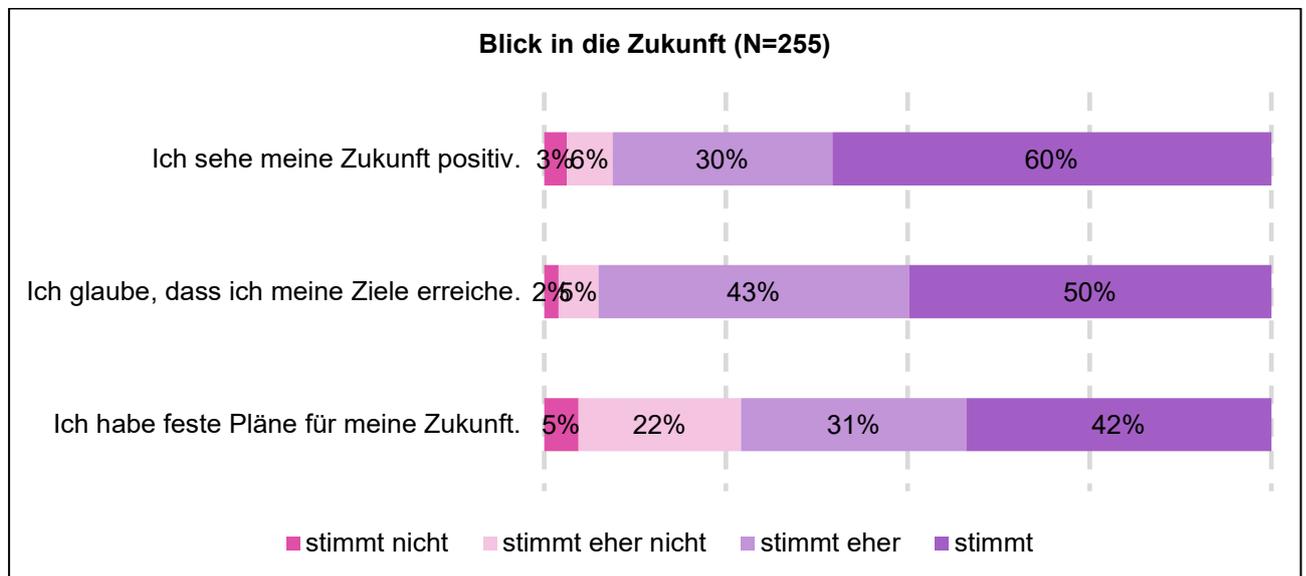
9.6 Gefühle



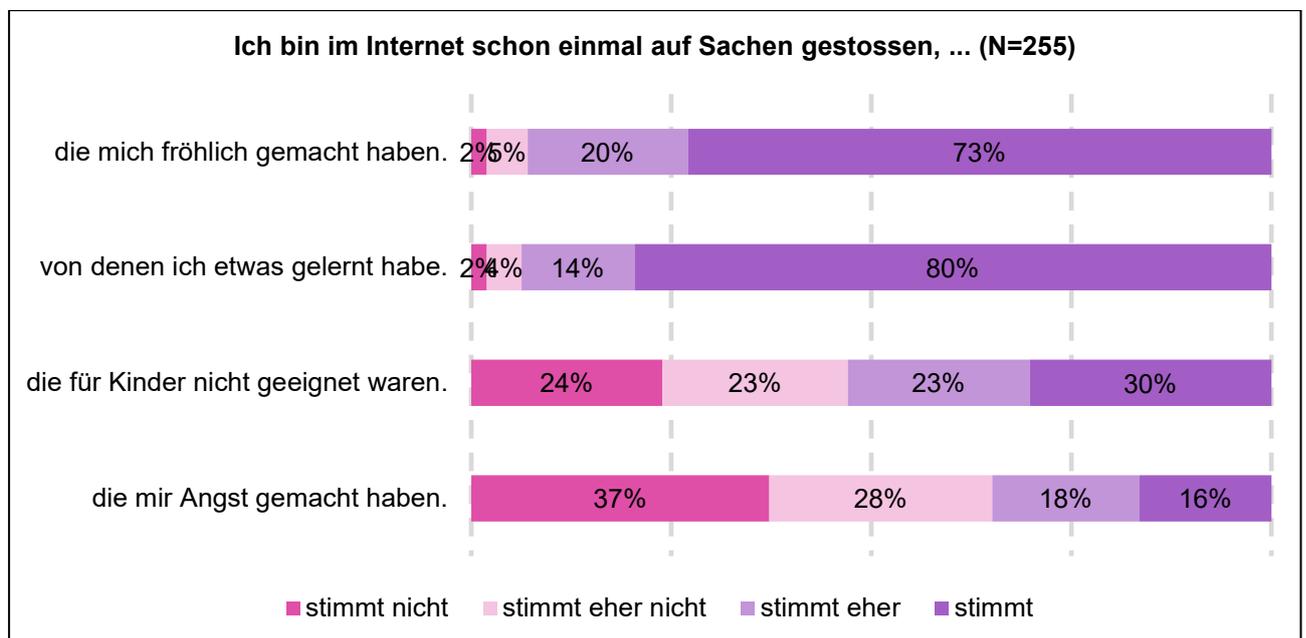
9.7 Umgang mit Leistungsdruck

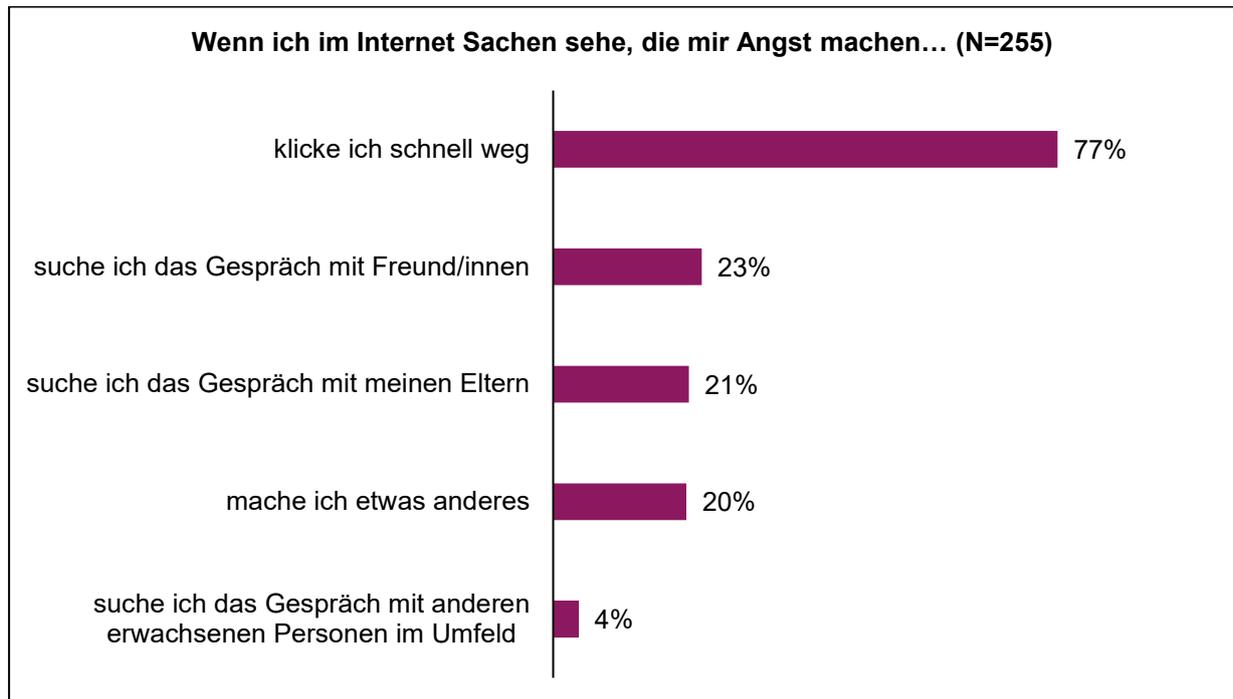


10. Zukunft



11. Internet

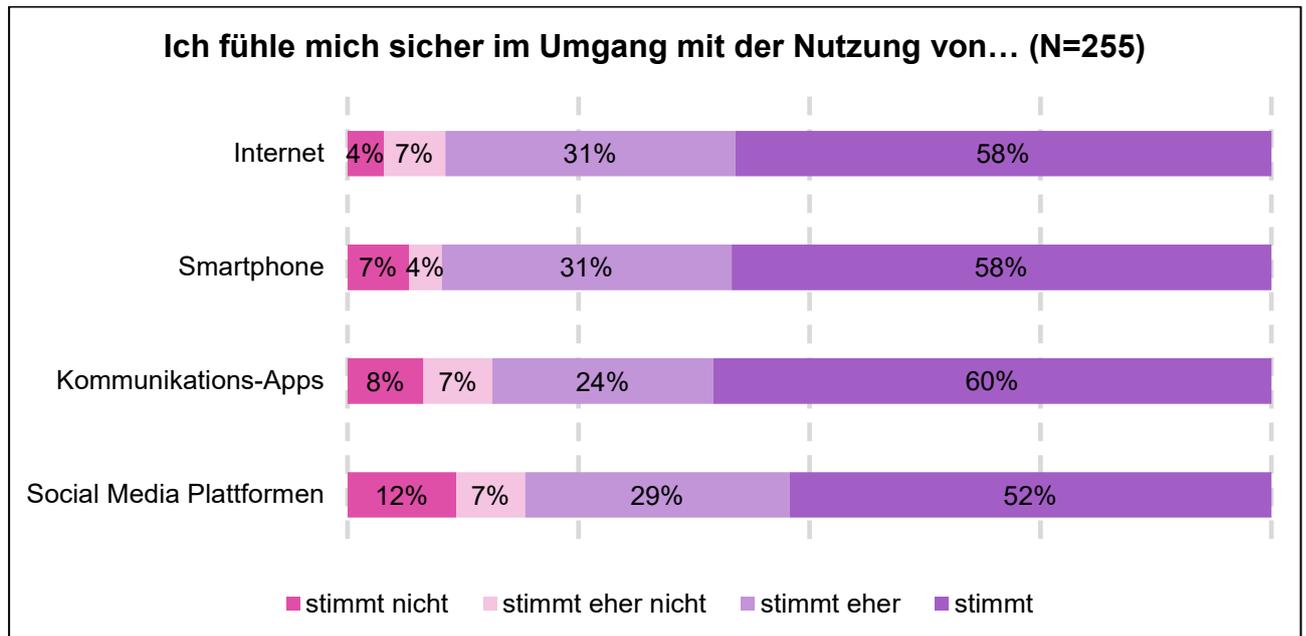




Mache ich etwas anderes:

52 (20%) der befragten Kinder und Jugendlichen haben (teils zusätzlich zu anderen Antworten) eine andere Strategie beschrieben. Die Originalantworten können beim Institut für Soziale Arbeit und Räume angefragt werden. In der Auswertung wurde eine grobe Kategorisierung der Antworten vorgenommen. Die Antworten lassen sich in folgende Kategorien einteilen:

- Andere Ansprechpersonen
- ignorieren/verdrängen
- weiterschauen
- Angst mit Wissen begegnen
- weiteres
- Webseite melden



Bezüglich Sicherheitsgefühl im Umgang mit Online-Medien zeigt sich ein Alters-Unterschied Schüler*innen der Oberstufe fühlen sich in allen vier abgefragten Bereichen sicherer als die Schüler*innen der Primarstufe, wobei der grösste Unterschied bei den Kommunikations-Apps dicht gefolgt von Social Media Plattformen festgestellt werden kann.

12. Letzte Frage

Das ist die letzte Frage. Gibt es etwas, das du sonst noch sagen möchtest zum Leben in Ebnat-Kappel?

Die befragten Kinder und Jugendlichen haben 144 Antworten auf die Frage „Gibt es etwas, das du sonst noch sagen möchtest zum Leben in Ebnat-Kappel?“ gegeben. Diese Originalantworten können beim Institut für Soziale Arbeit und Räume angefragt werden. In der Auswertung wurde eine grobe Kategorisierung der Antworten vorgenommen. Die Antworten lassen sich in folgende Kategorien einteilen:

- Ebnat-Kappel ist super/fühle mich wohl
- mehr Aktivität/Ebnat-Kappel ist zu langweilig
- konkrete Vorschläge für Veränderungen
- Befindlichkeiten
- Weiteres

13. Quellen

Brandstetter, J., Kindler, T. & Jäger, L. (2020). Aufwachsen in Rapperswil-Jona. Ergebnisbericht zur Kinder- und Jugendbefragung in Rapperswil-Jona. FHS St.Gallen

Brüscheiler, B., Falkenreck, M., Hinder, N., Kindler, T. & Zaugg, D. (2021, in Vorbereitung). Schweizerische Kinder- und Jugendbefragung. Zürich: Unicef Schweiz und Liechtenstein.

World Vision (2018). Zusammenfassung der 4. World Vision Kinderstudie. Verfügbar unter <https://www.worldvision.de/sites/worldvision.de/files/pdf/World-Vision-Zusammenfassung-vierte-Kinderstudie.pdf>

Genner, S., Suter, L., Waller, G., Schoch, P., Willemse, I. & Süss, D. (2017). MIKE – Medien, Interaktion, Kinder, Eltern: Ergebnisbericht zur MIKE-Studie 2017. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.

Beck, M. & Ha, J. (2018). Lebenswelten Ostschweizer Jugendlicher. St.Gallen: Pädagogische Hochschule St.Gallen.

Suter, L., Waller, G., Bernath, J., Külling, C., Willemse, I. & Süss, D. (2018). JAMES – Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.

Impressum

Datum

16. Oktober 2020

Verfasst von

Tobias Kindler, Andrea Thoma
und Axel Pohl

OST – Ostschweizer Fachhochschule
Institut für Soziale Arbeit und Räume

Rosenbergstrasse 59, Postfach
9001 St.Gallen, Switzerland

T +41 58 257 18 96
tobias.kindler@ost.ch
ost.ch



Ebnat- Kappel: Üsi Meinig zellt!

Open Space

vom 23. Juni 2021 in der Mehrzweckhalle Schafbüchel

FOTOPROTOKOLL



Priorisierte Ideen mit Projektgruppe

Ein Haus für Kinder

Jana 11

Warum?

- Es ist stressfrei.
- Kinder können Freunde haben.
- Kinder können dort spielen.
- Wenn es ein Kind langweilig ist kann er/sie dort gehen.
- Da ist es ruhig.
- Dort kann man Frieden haben.

Mobbing ist dort nicht erlaubt

Familien können auch dort gehen und spielen

Internet ist wichtig!

Was brauchen wir?
 • Haus
 • Betreiber
 • Bedingungen!
 • mehr

gratis für Kinder

abo 10x
 10 Fr 1x eintritt
 kostet 1Fr.

Geld für essen

telefon

Essen. Trinken. Fleier

Werbung

Spelzunge für Kinder

Eszen kun man selber auch en
 selber mitbringen

maximal 10 Kinder

comic selber machen und selber ausmalen.

Aktivitäten
 Alter 6-12
 Spiel Zimmer

Florian

Loana

clara

Elisha

Ausblick und Handlungsplanung

Ebnat- Kappel: üsi Meinig zellt

Vorhaben/ Massnahme	Haus für Kinder
Alle die Mitmachen Vor- und Nachname:	Jana Breitenmoser Clara Neher Elisha Früh
● 10	

Schüler- Austausch

CH - EN

Alterklassen
Mind. 12 Jahre

Schulen, die zur Verfügung stehen.

England
Italien
Frankreich
Spanien
Deutschland

(An-) Reise

Dauer (der Reise)
Dauer (des Aufenthalts)

Max. 1/2 Tag
Max. 1. Monat

Verbindung

- Auto
- Flugzeug
- Bus
- Zug

Gastfamilie oder Ferienwahrung

Ticza
Lilli
Rosanna
Julia
Selina
Finia

Ausblick und Handlungsplanung

Ebnat- Kappel: üsi Meinig zellt

Vorhaben/ Massnahme	Schüleraustausch
Alle die Mitmachen Vor- und Nachname:	<p>Flurina Vogel Ticza Tappiner Finia Brunner Lilli Wappmann Selina Bösch Rosanna Bösch Julia Brunner</p>

Renovation durch Kinder

Bei Gemeinde um Haus fragen

Alter Haus vor Blumen Laden (mit Boni/Proboni) an Fenster-Schleuse

Polster-Garten Möbel
Wohnung oder Haus an der Strasse

Renovation:

Hauptsächlich Schüler/ Kinder (bei Hilfe z.B. WC, Kabel/Lichter: zu Eltern greifen sie Hilfe)

Inhalt:

Im Haus: Zeichnen, Basteln, bestimmte Regeln
Zeiten zur Öffnung, Schlüssel verdeckt Eckel zum Ausrü

Regeln:

Öffnungszeiten: Mi & Sa, So = 14:00 Uhr - 19:00 Uhr
Schlüssel versteckt
evtl. Video Überwachung (sachverständige, stehlen...)

Idee:

Wände streichen
Möbel ausstattung

Mit Zeichnungen die man nicht braucht verschicken zu Verkäufern

Lilli
Finia
Julia
Rosanna
Selina
Ticza

Nebenjobs um Geld zu verdienen

Backen/Basteln
Flor-/Gartnmarkt
Flyer machen

Material für Basteln, Malen/Zeichnen

32

Ausblick und Handlungsplanung

Ebnat- Kappel: üsi Meinig zellt

Vorhaben/ Massnahme	Renovation d. Kinder
Alle die Mitmachen Vor- und Nachname:	<p>Lilli Wappmann Ticza Tappiner Anna Finia Brunner Julia Brunner Selina Bösch Rosanna Bösch</p> <p>Sana Breinhammer Flurina Vogel</p>

Trampolin Halle

- Kurse (Aerobik)
- nennung Flypark
- Bollbad für klein Kinder (Spiel Ecken)
- Ninja wasser runterschalen ins Wasser (blutrot geätzt)
- Sprungturm auf trampolin dann auf Matte
- Pro stuhl 2.00 Fr. 24 happer
- Spaßkarte = gratis bazion
- Karte kind 50 Fr. Erwachsene 100 Fr. (rabat für alle)
- Event (Wetbeverbe)
- Ninja

Thilo
David
Flurina
Anna

Yung
Elihu

Ziel:
Spaß haben
Ein Sprungturm auf Trampolin
Ein Springturm aus Wasser
große wasserbälle aus Wasser
Spaßkarte = gratis
Pro Stuhl 2.00 Fr. 24h
Karte für kleine Kinder
Bollbad für kleine Kinder
Ninja wasser

Ausblick und Handlungsplanung

Ebnat- Kappel: üsi Meinig zellt

Vorhaben/ Massnahme	Trampolin-Halle
Alle die Mitmachen Vor- und Nachname:	<p>Flurina Vogel Anna Thilo Matteo David Gilli Clara</p>

Grössere Rutsche in der Badi 1

Jan, Anna, Flurin, Aileen

- Gespräch mit der Gemeinde
- Mit der Gemeinde einen Deal machen
- Mehr Kinder also Unterstützung
- **AUFMERKSAMKEIT**
- Wasserspiel (grösser)
- Mehr Aufsicht
- Einfach viel Spaß! Lot XD
- Luft machen / Hengematzen
- Der Rutschbahn gibt dir Boost
- einen grösseren Babybereich
- Automatisches Sommercafé

mit Ampel Rutschen
Richtig gute Stränge Bäder meistern (Mehr Aufsicht)
nicht zu viel Regeln
Flurin

Grössere Rutsche in der Badi 2

Jan, Anna, Flurin, Aileen

- Es ist echt COOL
- Vollwertort in der Badi Ebnet-kappel
- einen Ort für Chillige
- Rutschbahn
- Warum nicht?
- Glaces sollten günstiger werden
- Tauchtiere
- Call man Graben hat ist alles GRATIS
- Nicht Langweilig!

Wörpuli
EINEN POOL nur für Jugendliche
Einfach hübsch
Es gibt eine Geburtstagsbadeleiter (in) oder nur Geburtstag?
24h offen
EINE VIEL TIEFEREN POOL
rutsch ab 6
Glace ab 2000
Fischbad
maximal 5 Person
Flurin

Laser Tag

Tag, Text

- Startwaffe: Messer
- Preis: Pro Kind 30 Fr., Pro Erwachsener 40 Fr.
- Name: Laser Tag Ebnet-kappel
- Wo: Kindergarten Hof in 4662 Ebnet-kappel
- mah mess 8 Jahre alt sein
- Forschereisen
- Festungen mit Kisten kratzen
- mit Webseite und Reserven
- mit Nebelmaschine
- Thilo, Matteo, JAN, Yumi, David

Ausblick und Handlungsplanung

Ebnet-Kappel: üsi Meinig zellt

Vorhaben/Massnahme	Grössere Badirutsche
Alle die Mitmachen Vor- und Nachname:	Aileen Stal der Loena Kelmenci Flurin Vogel Clara Nohrer Anna
	22

Ausblick und Handlungsplanung

Ebnet-Kappel: üsi Meinig zellt

Vorhaben/Massnahme	Laser Tag
Alle die Mitmachen Vor- und Nachname:	Matteo Thilo Kauf David
	15

Länger Pause ☺

Loans

- Aufmerksamkeit vom Schulleiter/in
- Pausenaufsicht
- Unterstützung ☺
- (X) Unterschriften von Kinder die Mitmachen wollen.

Matteo

neuland
Clara

Ausblick und Handlungsplanung

Ebnat- Kappel: üsi Meinig zelt

Vorhaben/ Massnahme	Längere Pause
Alle die Mitmachen Vor- und Nachname:	Maria Malek Thilo David Nino Calo Clara Lina
33	

Smartphones in der Pause ☺ 11

Warum nicht?

Wir als Kinder können versprechen das wir es nicht während unterricht benutzen!

Das stimmt!

Es wäre cool!

Matteo

Elisha

neuland

Anna, Flurin

Ausblick und Handlungsplanung

Ebnat- Kappel: üsi Meinig zelt

Vorhaben/ Massnahme	Smartphone i.d. Pau
Alle die Mitmachen Vor- und Nachname:	Elisha Früh Malek Calo Nino
11	

Ideen mit Punkten, ohne Projektgruppe

Dominik Nathan **Kino**

Loisica
malek Nino

mit Biber und Leinwand
Kissen auf den stühlen

Popcorn und eips
Neue Filme (lustig, Action, Kind, erfilme)

getrenkt - halter

Süßigkeiten

Ausblick und Handlungsplanung

Ebnat- Kappel: üsi Meinig zellt

Vorhaben/ Massnahme	KINO
Alle die Mitmachen Vor- und Nachname:	
 11	

Paintball **9**

alte turnhalle
Schaffbücheli

Alte auto trake als hindernisse

verschiedene waffen

Sniper-Shotgun
-normal (Paintball)

15 Fr. - Re Prosta
250 Fr. - Saison
Abonnement
weiter unten

850 Fr.

Cabo Malek
Nino
David
Lois
Dominik
marco
Nath
JAN

Paintball Halle

es macht spass. Es tut definitiv nicht weh,

Ausblick und Handlungsplanung

Ebnat- Kappel: üsi Meinig zellt

Vorhaben/ Massnah	Paintball
Alle die Mitmachen Vor- und Nachname:	David
 9	

Ideen mit einzelnen oder keinen Punkten

• Fisch terrarium
 • Gold Fisch und unsichtbarer Fisch
 • Hase
 • Küken
 • Meerschweinchen
 • Hund
 • 5 Ponys / + 2 Pferde!
 • Kanarich vogel

In der Schule ein Tier

Nie mand sollte allergisch sein gegen der Tier

Jede Woche get ersie in ein andere Klasse

die Lehrerin/er muss auf der Tier aufpassen

coole Idee

das ganze Schule darf der Name entscheiden.

Man hat ein Amtchen wer die Tiere beschäftigen must.

E-Bike

Warum nicht?

Wenn man ein ~~Auto~~ nicht so gutes Velo hat ist das sehr gut.

iba

Skater-Park

- Teer
- Rampen (x7)
- Halfpipe
- Skaterkloset
- Grosse Rampe
- Zusatz für Velos

schulsozialarbeit

iba

Kanton St.Gallen
Gesundheitsdepartement

Amt für Gesundheitsvorsorge
ZEPRA



Open Space

Ebnat-Kappel 2. April 2022

Fotoprotokoll

Gesundheit

Wachse
brüchig
alle

Körperliches
Seelisches
Soziales

Wohlbefinden



Einflussfaktoren



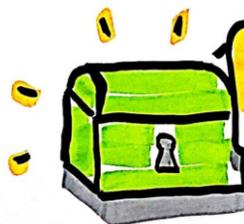
Belastungen



Verhältnisse



Verhalten



Ressourcen



4 Grundbedürfnisse v. Menschen

Selbstwerterhöhung

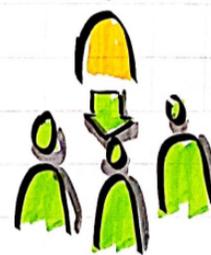
- ▷ Wertschätzung
- ▷ Anerkennung
- ▷ Fairness



Selbstbewusstsein - Vertrauen

Zugehörigkeit, Bindung

- ▷ Kontakt
- ▷ Beziehung
- ▷ Akzeptanz



Loyalität, Identifikation

Orientierung, Kontrolle, Sicherheit

- ▷ Spielraum, Infos
- ▷ Unterstützung



Selbstwirksamkeitsüberzeug.

Lustgewinn

- ▷ Herausforderung
- ▷ Erfolgserleben
- ▷ Sinnhaftigkeit



Motivation, Arbeitsfreude

Konsistenzmodell n. Klaus Grawe



Open Space

Anliegensammlung / Gruppenbildung

Anliegen Akzeptanz
dein können wie man ist

Vorgeschlagen von Regula

- | | |
|-------------------|---|
| Teilnehmer/-innen | |
| 1 Julia | 7 |
| 2 Valentine | 7 |
| 3 | 8 |
| 4 | 8 |

17

Open Space

Anliegensammlung / Gruppenbildung

Anliegen Jugendtreff

Vorgeschlagen von Maya

- | | |
|-------------------|---------|
| Teilnehmer/-innen | |
| 1 Stephan | 6 Hans |
| 2 Maria | 7 Julia |
| 3 Nathalie | 8 |
| 4 Petra | 9 |
| 5 Regula | 10 |

Interesse f. Weiterarbeit

RAUH ??
MOHENTANE
SITUATION

Gemeinsam
genutzte
Räume

Themen
+ Kurse

ANGEBOT?

Mädchen-Tag
+
Jungs-Tag
→ aber auch
zusammen!

Gemeinsames Essen
Workshops Mädchen
(Haarstyling, etc., ...)
Workshops Jungs
(Fußball, etc., ...)
→ gemeinsam aber
auch wichtig!

Nicht
im Keller
verstecken

Christliche
Gruppen machen
es vor!

Mit-
einander

Von
Jungen be-
gleitet

Das jetzt
entspricht nicht
"Ihren eigenen
Räumen"
von Jugendlichen

Räume/Haus
mehrfach
genutzt

Instagram

Ein Haus
für alle

Budget!

- Regula
- Petra
- Nathalie
- Stephanie
- Maya
- Hans
- Julia

Open Space

Anliegensammlung / Gruppenbildung

Anliegen: BEGEGNUNGORT VON KLEIN - GROSS

Vorgeschlagen von: STEPHANIE

Bearbeitung am:

Teilnehmer/-innen

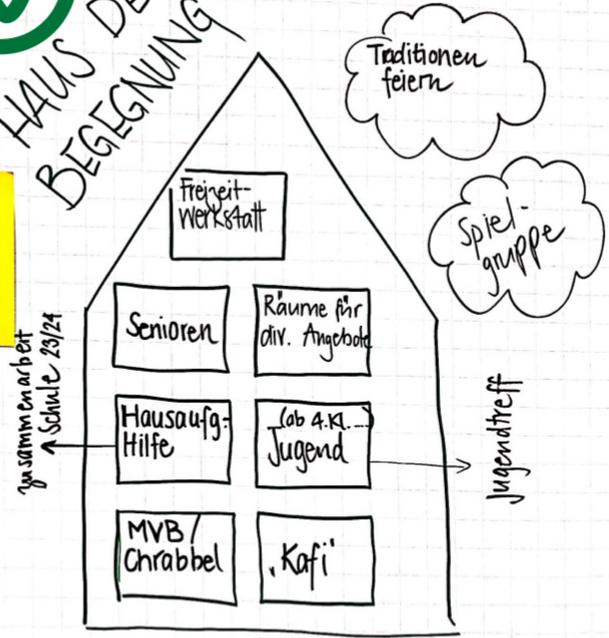
1	Nathalie	6	SB
2	Elisabeth	7	
3	Manya	8	
4	Marla	9	
5		10	

Interesse f. Weiterarbeit

Regula
Stephanie, Elisabeth
Manya, Anacker
Paul
Palm

15

HAUS DER BEGEGNUNG



Wie weiss ich, was wann wo statt findet?

- Problem: freiwillige Arbeit
 - Betrieb benötigt Fachpersonen / bezahlte Arbeit
- Nathalie, Elisabeth, Regula, Manya

Kita für Kleine, Tagesfamilien voll, Schule kein Angebot
(kurser Mittags- Tisch)

13

Schulgänzende
Massnahmen

Anliegensammlung / Gruppenbildung

Anliegen Vereinbarkeit Fam

Interesse f. Weiterbildung
Maria
Elisabeth Frei Tagesfamilie
Barbara Töschli

Vorgeschlagen von Maria Bearbeitung am _____

Teilnehmer/-innen	
1. Elisabeth	6
2. Maya	7
3.	8
4.	9
5.	10

Konzept liegt in der

Kita für
Schulkinder nicht
mehr ganz passend

Ziel: Möglich
unabhängig von Finanzen
die passende Möglichkeit/
Angebote zu nutzen

Tagesfamilien
im Dorf neu
dazu finden

auf Homepage
Angebote alle
gut ersichtlich

mehr
Tagesfamilien
Qualität!

Koordination
des Angebote
aufgleisen

solidarische Möglichkeiten?

- Stundenpläne kommen zu spät f. Kita-Anmeldern

- finanzielle Angleichung Kita + Tagesfamilien

Schule mehr
in Verantwortung
einbeziehen

auf Homepage
alle Möglichkeiten
gut ersichtlich

Maria, Elisabeth Frei, Barbara Hollenstein
Erlauf

neuland

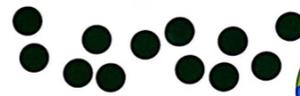
Vergleichbarkeit
möglichst

Finanzielle
Angleichung
angehen

- Kinder + Jugendliche selber mitgestalten + Webseite führen
- Nachhilfe jobs / Unterstützungsangebote / Tauschbörse
- Elektronischer Dorfplatz (Forum, Chat-Funktion)



Open Space



Interesse f. Weiterarbeit
Sabas Simon B
Julia

Anliegensammlung / Gruppenbildung

Anliegen

Kinder-Website
"Kinder- und Jugendangebots-Sammlung"

Vorgeschlagen von

Rita

Bearbeitung am

Teilnehmer/-innen

- 1 Valentina
- 2 Stephanie
- 3 Rita
- 4 Julia
- 5 Jan

6 SAB

7

Stephanie, Simon, Ju

Open Space

Anliegensammlung / Gruppenbildung

Anliegen

Gratis Nachhilfe für alle

Vorgeschlagen von

Julia

Bearbeitung am 2.4.22

Teilnehmer/-innen



Open Space

Anliegensammlung / Gruppenbildung

Anliegen Spielräume mit Kreativität + Action
(= Simon)

Vorgeschlagen von Simon Bearbeitung am _____

Teilnehmer/-innen

1	Regina	6
2	Nathalie	7
3	Rita	8
4	Maya	9
5		10

Interesse f. Weiterarbeit
Simon B.

VITA - PARCOURS

Open Space

Anliegensammlung / Gruppenbildung

Anliegen Outdoorerlebnisse
Natur / Sport / Erleben

Vorgeschlagen von Simon Bosch Bearbeitung _____

Teilnehmer/-innen

1	Maia	6
2	Isabell	7
3	Valentina	8
4	Maya	9
5		10

1 Gruppe

THUR - NEG



ORT
TREFF
FEUER



FREILUFT
LERNEN

Bienen Haus 

NAHRUNG (JAGEN) 

SUSANNE
BEAT
RITA
SIMON
VALENTINA

Schüleraustausch

- Was ist möglich?
- Welche Verantwortungen haben die Gasteltern?
- wer kann unterstützen?

Open Space

Anliegensammlung / Gruppenbildung

Anliegen Schüleraustausch

Vorgeschlagen von Barbara Bearbeitung am _____

Teilnehmer/-innen

1 <u>Maya</u>	6
2 _____	7
3 _____	8
	9

Interesse f. Weiterarbeit
Barbara



Wissen, was erlaubt ist

Gruppen zusammen

Selber verdienter Geld

Lösung für gesetzliche Auflagen

Babysitten funktioniert ♀

Interesse f. Weiterbildung
- Hans Looser

Von 10 bis 16 J.
Unklw/Problem.

Administrativ
- Bar auszahlen
- Versicherung?
- Spielregeln?
- was erlaubt

Ist es ein Bedürfnis?
an Kinder

Open Space

Anliegensammlung / Gruppenbildung

Anliegen

Ferienjob für alle
300 x 2 Wochen arbeiten für Taschengeld
Hans



Vorgeschlagen von

Bearbeitung am

Teilnehmer/-innen

- 1 Valentina _____ 6 _____
- 2 Rita _____ 7 _____
- 3 Julia _____ 8 _____
- 4 _____ 9 _____
- 5 _____ 10 _____

Valentina
Rita
Hans

Ferienhüeti
Haus, Garten,
Hawtvisiter
Bauernhof
privat

•Produktionsfirmen
•Lager
•Mit den Eltern mitarbeiten...
•Gastronomie
firmen

Schulhaus
Bibliothek
Badi
Wald, Bäche, Wege
öffentlich



Open Space

Anliegensammlung / Gruppenbildung

Anliegen

Werken / Technik erleben
mit Anleitung → Erfolgserlebnis

Vorgeschlagen von

Maya

Bearbeitung am

Interesse f. Weiterarbeit

Teilnehmer/-innen

1 Stephanie
2 Kira
3 SC
4
5

6
7
8
9
10

• Stephanie Gebelholz
• Maya Amacker

- Freiwillige Angebote

geleitet durch Handwerker/innen / Fachkräfte
für technisch interessierte Kinder

- Angebot z. B. für Jugendliche zwischen
12-15 Jahre → sinnvolle Abend-
beschäftigung

(für Jugendliche die nicht gerne Sport treiben 😊)
→ Unterstufe

Wo: Wies → Neu! Cool
 Vis-a-vis Kauf → Neu ...
 Gill-Schulhaus → Wenig...
 Schafbündel-Schulhaus → In Planung...?
 Gill-Coop → Ok

} viele kleine Plätze

Kiga Howart / Thwan

Abenteuerplatz Eich / Feuerstelle / Aussenschulzimmer
 (schattig, unterhaltsintensiv)
 Naturspielfeld Scherb Feuerstelle

Abenteuer-Platz ?

Klettern, wässeln, gedeckte Hütte - Feuerstelle,
 Sand

VeloCross-Piste

Sparadische Angebote: - VNIHOC-Feld
 - Inline-Pavovs
 - etc.

Open Space

Anliegensammlung / Gruppenbildung

Anliegen

Abenteuer-Spielplatz Gill

Interesse f. Weiterarbeit

Vorgeschlagen von

Maya

Bearbeitung am

Beteiligter/innen

1 Nathalie

2

3

4

6

7

8

9

Rita
 Beat

Open Space

4



Anliegensammlung / Gruppenbildung

Anliegen

Jugendkonferenz

Vorgeschlagen von Barbara Bearbeitung am

Teilnehmer/-innen

- 1 Stephanie 6
- 2 7
- 3 8

Open Space



3



Anliegensammlung / Gruppenbildung

Anliegen

Kindes- und Jugendlager
1 Woche / 2 Woche

Vorgeschlagen von Simon Bösch Bearbeitung am

Teilnehmer/-innen

- 1 Maya 6
- 2 7
- 3 8

Open Space



Anliegensammlung / Gruppenbildung

Anliegen

Lebensfragen

Woher...? Wieso...? Wohin...?

Vorgeschlagen von

Simon Bösch

Bearbeitung am

Teilnehmer/-innen

1

Kaya

6

2

7

3

8