



Kantonales Aktionsprogramm Psychische Gesundheit Schwerpunkt Kinder und Jugendliche (KAP Modul C)

Konzept 2020-2021

Im Auftrag von Herrn Regierungsrat Peter Peyer, Vorsteher des Departements für Justiz,
Sicherheit und Gesundheit

Denise Rudin, Gesundheitsamt Graubünden
Valeria Ciocco, Gesundheitsamt Graubünden

Chur, 2. April 2019 / 8. Mai 2019

Inhaltsverzeichnis

Teil I - Zusammenfassung	2
Teil II - Konzept	4
1. Ausgangslage	4
1.1 Nationale Ausgangslage.....	4
1.2 Ausgangslage im Kanton Graubünden	7
2. Programmbegründung	10
3. Zielgruppen, Settings und Vorgehensweise	11
4. Vision, Ziele und Massnahmen	16
4.1 Vision	16
4.2 Programmziele, Detailziele und Massnahmen	16
5. Programmorganisation und Vernetzung.....	19
6. Evaluation	22
Teil III - Zeitplan	23
Teil V - Metainformation	24

Teil I - Zusammenfassung

Die Förderung und Erhaltung der psychischen Gesundheit ist ein wichtiges Handlungsfeld der öffentlichen Gesundheit. In diesem Konzept sind die Massnahmen mit dem Fokus Kinder und Jugendliche für die Jahre 2020 und 2021 beschrieben.

Vision

Mehr Einwohnerinnen und Einwohner - insbesondere Kinder und Jugendliche - sind in der Lage, ihr Leben zu gestalten und belastende Lebenssituationen zu meistern. Dies verbessert die psychische Gesundheit und verringert psychische Erkrankungen und deren Folgen.

Zielgruppen und Settings

Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern, Bezugs- und Betreuungspersonen (Lebensphase von der Schwangerschaft bis 20 Jahre) mit Fokus auf die Settings Familie, Schule und Freizeit.

Programmziele

- 1) **Nationales Ziel C5:** Eltern insb. mit tiefem sozioökonomischen Status und/oder Migrationshintergrund und/oder Belastungen werden mit wirksamen Massnahmen erreicht, die sie darin unterstützen, Kinder in ihren Ressourcen/Lebenskompetenzen zu stärken und die sie selbst stärken.
 - Schwangere Frauen und Eltern insbesondere mit tiefem sozioökonomischen Status und/oder Migrationshintergrund und/oder Belastungen sind in ihrer Gesundheit und Erziehungskompetenz gestärkt.
- 2) **Nationales Ziel C4:** Die sozialen und strukturellen Rahmenbedingungen im Kanton und in den Gemeinden sowie den vorschulischen Einrichtungen sind so gestaltet, dass sie die Ressourcen/Lebenskompetenzen der Kinder und Jugendlichen stärken.
 - Mitarbeitende von Kinderkrippen und Spielgruppen verfügen über Wissen und Handlungsstrategien bezüglich Stärkung der Ressourcen/Lebenskompetenzen der Kinder.
 - Akteure der frühen Kindheit aus Gesundheit, Soziales und Bildung sind regional vernetzt, stimmen ihre Angebote ab und triagieren bei Bedarf.
 - Der Kanton Graubünden verfügt über eine Strategie «Frühe Förderung».
- 3) **Nationales Ziel C4:** Die sozialen und strukturellen Rahmenbedingungen im Kanton und in den Gemeinden sowie in den schulischen und schulergänzenden Einrichtungen sind so gestaltet, dass sie die Ressourcen/Lebenskompetenzen der Kinder und Jugendlichen stärken.
 - Akteure aus dem Bildungsbereich unterstützen das Anliegen Gesundheitsförderung und Prävention an den Schulen zu verankern.
 - Schulleitungen, Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende aller Stufen sowie Mitarbeitende der schulergänzenden Tagesstrukturen verfügen über Wissen und Handlungsstrategien bezüglich Stärkung der Ressourcen/Lebenskompetenzen der Kinder und Jugendlichen und die sie selbst stärken.
 - Die Mitarbeitenden von Schulen aller Stufen verfügen über die nötige Handlungssicherheit mit Blick auf gefährdete Kinder und Jugendliche.

4) **Nationales Ziel C6:** Jugendliche werden mit wirksamen Massnahmen zur Stärkung ihrer Ressourcen/Lebenskompetenzen erreicht.

- Jugendliche (Sek I und Sek II) sind in ihren Ressourcen/Lebenskompetenzen gestärkt, indem sie für Themen der psychischen Gesundheit sensibilisiert sind und wissen, wo sie in belastenden Lebenssituationen geeignete Beratung und Unterstützung finden.

5) **Nationale Ziele C3/C4:**

Kinder und Jugendliche und ihre Bezugspersonen haben niederschweligen Zugang zu Informationen und Beratungs-/Unterstützungsangeboten, die ihre Ressourcen/Lebenskompetenzen stärken und sie in belastenden Lebenssituationen unterstützen.

Die primären Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen werden mit wirksamen Massnahmen erreicht, die sie darin unterstützen Kinder und Jugendliche in ihren Ressourcen/Lebenskompetenzen zu stärken und die sie selbst stärken.

- Die Bündner Bevölkerung ist in ihren Ressourcen/Lebenskompetenzen gestärkt, indem sie für Themen der psychischen Gesundheit sensibilisiert ist und wissen, wo sie in belastenden Lebenssituationen geeignete Beratung und Unterstützung findet.

Dauer

1. Januar 2020 bis 31. Dezember 2021

Programmmeilensteine

- Start: 1. Januar 2020
- Abgabe Jahresplanung und Budget: 15. Februar 2020 und 2021
- Abgabe Jahresbericht Vorjahr: 15. Februar 2021
- Abgabe Jahresabschlussrechnungen: 30. April 2021
- Abschlussbericht inkl. Abschlussrechnung: 30. März 2022
- Zwischengespräche mit Gesundheitsförderung Schweiz: Juni 2020, 2021
- Abschluss Laufzeit: 31. Dezember 2021

Kosten

-

Finanzierung

-

Teil II - Konzept

1. Ausgangslage

1.1 Nationale Ausgangslage

Die psychische Gesundheit umfasst Aspekte wie Wohlbefinden, Zufriedenheit, Selbstbewusstsein, Beziehungsfähigkeit, Alltagsbewältigung und Arbeitsfähigkeit. Psychisch gesund fühlt sich eine Person, wenn sie ihre intellektuellen und emotionalen Fähigkeiten ausschöpfen, die alltäglichen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und in der Gemeinschaft einen Beitrag leisten kann¹.

Psychische Gesundheit ist komplex und eine lebenslange Herausforderung. Psychische Gesundheit ist abhängig von Veranlagung, biografischen Erfahrungen, Verhaltensweisen, von sozialen und kulturellen Merkmalen der Gruppen und Gemeinschaften sowie von Umweltbedingungen und Gesellschaftsverhältnissen. Auch psychische Belastungen und Erkrankungen sind das Produkt dieser komplexen Wechselwirkungen. Wer dieser Komplexität Rechnung trägt, begegnet psychisch belasteten Menschen unvoreingenommen und respektvoll. Information, Austausch und Reflexion in der Bevölkerung – insbesondere auch unter Fachpersonen – wirken Schuldzuweisungen und Stigmatisierungen entgegen².

Ressourcen und Belastungen

Belastungen können von innen und aussen wirken und stellen Risikofaktoren für die psychische Gesundheit dar. Der Einfluss von Belastungen auf die Gesundheit ist unter anderem von deren Intensität und Häufigkeit abhängig. Wie gut Belastungen bewältigt werden können, ist abhängig von den jeweiligen Ressourcen, über die eine Person verfügt. Besitzt eine Person ausreichend Ressourcen, kann sie in Belastungssituationen darauf zurückgreifen und Belastung leichter bewältigen. Ressourcen können als Schutzfaktoren angesehen werden. In der Regel werden Ressourcen unterteilt in interne und externe Ressourcen. Interne Ressourcen liegen in der Person selber; dazu gehören Persönlichkeitsmerkmale wie beispielsweise stabiles Selbstvertrauen und emotionale Stabilität, Selbstwirksamkeit, aber auch berufliche und soziale Kompetenzen wie Erfahrungen und Motivation. Externe Ressourcen sind durch die Situation oder die Umwelt bestimmt. Beispiele dafür sind das Vorhandensein eines vertrauensvollen sozialen Netzes oder die Möglichkeit für Autonomie³.

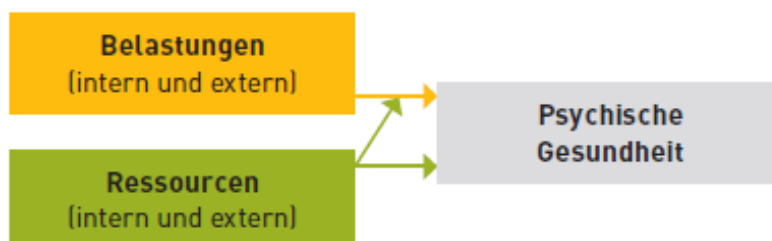


Abbildung 1: Modifiziertes Ressourcen-Belastungs-Modell, Gesundheitsförderung Schweiz, 2016

¹ World Health Organization (WHO): Investing in Mental health, Geneva, 2003, S.7

² Public Health Schweiz: Schweizer Manifest für Public Mental Health, Olten, 2014, S.2

³ Blaser, M.; Amstad, F. T. (Hrsg.) (2016). Psychische Gesundheit über die Lebensspanne. Grundlagenbericht. Gesundheitsförderung Schweiz Bericht 6, Bern und Lausanne, S.16

Epidemiologie

In der Schweiz fühlt sich die Mehrheit der Bevölkerung psychisch und physisch gesund. Gut drei Viertel der Bevölkerung (77%) geben laut der Schweizerischen Gesundheitsbefragung an, vital und energiegeladen zu sein. Die Mehrheit der Bevölkerung (82%) fühlt sich meistens oder immer glücklich⁴. Sie schätzt ihre Gesundheit (83%) und Lebensqualität (92%) als gut oder sehr gut ein. Männer bewerten ihre psychische Gesundheit positiver als Frauen sowie ältere Menschen positiver als jüngere. Menschen mit tiefem Bildungsstand und körperlichen Beschwerden klagen häufiger über psychische Belastung. 43% der Befragten klagen über eine hohe psychische Belastung am Arbeitsplatz⁵.

Für einen Teil der Schweizer Bevölkerung ist die psychische Gesundheit nicht selbstverständlich. Knapp ein Fünftel der Bevölkerung (18%) fühlt sich laut Daten der Schweizerischen Gesundheitsbefragung aus dem Jahr 2012 durch psychische Probleme beeinträchtigt (5% stark und 13% mittel belastet)⁶. Knapp 17% leiden an einer oder mehreren psychischen Erkrankungen. Damit zählen psychische Erkrankungen zu den häufigsten Erkrankungen in der Schweiz. Sie sind in der Regel einschneidend, da sie sich auf viele Lebensbereiche eines Menschen auswirken und mit einer hohen Krankheitslast bei den Betroffenen wie auch ihrem Umfeld verbunden sind.

Bezüglich der Situation von Kindern und Jugendlichen weisen Zahlen der WHO und deutscher Untersuchungen eine Prävalenz von psychischen Krankheiten von ca. 20% aus. Die 3- bis 12-Monatsprävalenzen der häufigsten Störungen im Kindes- und Jugendalter betragen bei den Angststörungen 10,4%, bei Störungen des Sozialverhaltens (dissoziale Störungen) 7,5%, bei den affektiven Störungen (Depressionen) 4,4% und bei den hyperkinetischen Störungen ebenfalls 4,4%⁷. Der Median für psychische Erkrankungen liegt bei 14 Jahren. Mädchen leiden mehr an internalisierten Störungen (wie z.B. depressive Erkrankungen), Knaben hingegen an externalisierenden Erkrankungen (wie z.B. Substanzmissbrauch)⁸.

Folgen psychischer Erkrankungen

Psychische Erkrankungen haben verschiedene Folgen für das Individuum und die Gesellschaft und gehen meist mit einem hohen Leidensdruck für die Betroffenen und Angehörigen einher. Das Erleben von Stigmatisierung und Diskriminierung, die Erfahrung der sozialen Isolation, der Verlust des sozialen Status, Einschränkungen im Alltag und das Gefühl des Nicht-Ernstgenommen-Werdens sind für die ganze Familie belastend. Angehörige sind dadurch einem erhöhten Risiko ausgesetzt, selbst eine psychische Erkrankung zu entwickeln⁹.

Psychische Erkrankungen haben auch erhebliche volkswirtschaftliche Konsequenzen. Neben den direkten Kosten, welche durch Behandlungen psychischer Erkrankungen entstehen, sind insbesondere die indirekten Kosten, die z.B. durch Produktivitätseinbussen oder Arbeitsab-

⁴ Bundesamt für Statistik BFS: Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012, Neuchâtel, 2013, S. 16

⁵ Bundesamt für Statistik BFS: Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012, Neuchâtel, 2013, S. 6

⁶ Bundesamt für Statistik BFS: Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012, Neuchâtel, 2013, S. 16

⁷ Bundesamt für Gesundheit (BAG): Psychische Gesundheit in der Schweiz, Bestandsaufnahme und Handlungsfelder, Bern, 2015, S. 16

⁸ Blaser, M.; Amstad, F. T. (Hrsg.) (2016). Psychische Gesundheit über die Lebensspanne. Grundlagenbericht. Gesundheitsförderung Schweiz Bericht 6, Bern und Lausanne, S.71

⁹ Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (Obsan): Psychische Gesundheit in der Schweiz, Bericht 52, 2012, S.10.

senzen anfallen, von grosser Bedeutung. Über die Höher der volkswirtschaftlichen Kosten psychischer Erkrankungen gibt es diverse Zahlen und Studien. Im Schlussbericht "Die Kosten der nichtübertragbaren Krankheiten in der Schweiz" der Universität Zürich, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften und Polynomics im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit werden folgende zwei Studien erwähnt¹⁰:

In der Studie von "Gustavsson et al." verursachten psychische Störungen (ohne Suchterkrankungen & Demenz) 2011 jährliche direkte Kosten von ca. CHF 4 Mia und indirekte Kosten (Absentismus, vorzeitige Pensionierung und informelle Pflege) von ca. CHF 10.6 Mia. Also insgesamt verursachten psychische Störungen 2011 in der Schweiz über CHF 14 Mia.

In der Studie von "Tomonaga et al." werden die direkten medizinischen Kosten der Depressionen alleine auf CHF 5 Mia geschätzt und deren indirekten Kosten auf CHF 6.3 Mia. Also insgesamt verursachten die Depressionen in der Schweiz über CHF 11 Mia.

Der Unterschied zwischen diesen zwei Studien ist gross. Im Schlussbericht wird vermutet, dass in der Analyse von "Gustavsson et al." die Kosten pro Depressionspatient weniger gut analysiert sind.

Nationale Strategien zur Förderung der psychischen Gesundheit

Trotz der ausgewiesenen hohen Kosten psychischer Beeinträchtigungen für den Einzelnen und die Gesellschaft wird den Zusammenhängen von psychischer Gesundheit, Ausbildung und Arbeit sowie deren Folgen für den Arbeitsmarkt noch wenig Beachtung geschenkt. Deshalb hat der Bundesrat zusammen mit den Kantonen in der Strategie „Gesundheit2020“ die Förderung der psychischen Gesundheit und Verbesserung der Vorbeugung und Früherkennung psychischer Krankheiten im Handlungsfeld „Lebensqualität sichern“ verankert¹¹. Ziel ist, die Zahl der Erkrankungen zu reduzieren. Das Bundesamt für Gesundheit hat in der Folge im Auftrag des Dialogs Nationale Gesundheitspolitik im Jahr 2015 den Bericht „Psychische Gesundheit in der Schweiz. Bestandsaufnahme und Handlungsfelder“ publiziert. Im Jahr 2017 erweiterte Gesundheitsförderung Schweiz ihre Kantonalen Aktionsprogramme auf das Thema psychische Gesundheit. Damit fliessen Gelder der Krankenkassenprämien in Programme zur Förderung der psychischen Gesundheit in den Kantonen. In der Schweiz leistet jede Person einen monatlichen Beitrag von 40 Rappen zugunsten von Gesundheitsförderung Schweiz, der von den Krankenversicherern eingezogen wird.

¹⁰ UZH, ZHAW und Polynomics: Die Kosten der nichtübertragbaren Krankheiten in der Schweiz, Schlussbericht, 2014, S. 88-92.

¹¹ BAG (2013)

1.2 Ausgangslage im Kanton Graubünden

Graubünden im Vergleich mit der Schweiz

Die Gesundheitsbefragung 2012 zeigt folgendes Bild:

Das Energie- und Vitalitätsniveau der Bündner Bevölkerung ist im schweizweiten Vergleich signifikant höher und psychische Belastungen signifikant tiefer.

Bei den Gesundheitsressourcen ergibt sich ebenfalls ein erfreuliches Bild. Die Kontrollüberzeugung, also die Überzeugung, einen Einfluss auf das eigene Leben zu haben, ist in den letzten 20 Jahren gestiegen und ist auch im schweizweiten Vergleich höher. Bei der sozialen Unterstützung, mit der eine Person aus ihrem Umfeld rechnen kann, liegt Graubünden in etwa im Schweizer Durchschnitt. Einsamkeitsgefühle kennen Bündnerinnen und Bündner ebenfalls weniger oft als die Durchschnittschweizer¹².

Eine psychische Erkrankung ist ein wesentlicher Risikofaktor für einen Suizid. Die Mehrheit der Personen, die Suizid begehen leiden unter einer psychischen Erkrankung, wobei Depressionen, Schizophrenien, Alkoholerkrankungen und Persönlichkeitsstörungen eine bedeutende Rolle spielen¹³. In Graubünden ist die jährliche Suizidrate (Mittelwert 2009-2013) mit 14.07 leicht höher als der Schweizer Durchschnitt von 13.26 Suiziden pro 100'000 Einwohner/innen. Graubünden liegt bei der Suizidrate im vorderen Drittel im Vergleich mit allen Kantonen¹⁴.

Die Ergebnisse der Gesundheitsbefragung sind erfreulich, täuschen aber nicht über die Tatsache hinweg, dass auch in Graubünden Handlungsbedarf besteht und die Förderung der psychischen Gesundheit und Prävention psychischer Erkrankungen der Bevölkerung und insbesondere der Kinder und Jugendlichen ganz wichtige Investitionen in die Zukunft sind.

Bündner Programm für Psychische Gesundheit

Die erste Phase des Bündner Programms Psychische Gesundheit (2013-2016) ging aus dem Bündner Bündnis gegen Depression (2009-2012) hervor. Seit 2017 unterstützt Gesundheitsförderung Schweiz die Kantone bei der Umsetzung von kantonalen Aktionsprogrammen zur Förderung der psychischen Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen in den Lebensphasen von der Schwangerschaft bis zum 20. Lebensjahr. Aufgrund der Ergebnisse und Erfahrungen der zweiten Phase und den Empfehlungen und Vorgaben von Gesundheitsförderung Schweiz wurde die zweite Phase (2017 – 2020) konzipiert und umgesetzt. Neben der Sensibilisierung der Gesamtbevölkerung wurden Massnahmen zur Stärkung der psychischen Gesundheit am Übergang Sek I – Sek II aufgebaut und das Thema Schulleiter- und Lehrpersonengesundheit angegangen. Die Massnahmen werden regelmässig auf ihre Wirkung und Zielerreichung evaluiert.

Aufgrund der zeitlichen Harmonisierung der Kantonalen Aktionsprogramme seitens Gesundheitsförderung Schweiz wird nun eine nächste verkürzte Phase (2020 – 2021) vorgezogen.

¹² Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (Obsan): Gesundheit im Kanton Graubünden, Bericht 64, 2015, S.51-58.

¹³ Bundesamt für Gesundheit (BAG): Psychische Gesundheit in der Schweiz – Bestandsaufnahme und Handlungsfelder, Bern, 2015, S.19.

¹⁴ Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (Obsan): <http://www.obsan.admin.ch/de/indikatoren/suizid> [Eingesehen am 17.3.2016]

Dies erlaubt es, das Kantonale Aktionsprogramm Psychische Gesundheit besser mit dem Kantonalen Aktionsprogramm Bewegung und Ernährung zu verknüpfen, sie aufeinander abzustimmen und Synergien zu nutzen.

Ergebnisse der bisherigen Programmphasen

Nach sechs Aufbau- und Umsetzungsjahren insbesondere im Bereich Sensibilisierung der Bevölkerung zu Themen der psychischen Gesundheit und Vernetzung der Bündner Akteure in diesem Bereich sind die Massnahmen zur Sensibilisierung der Bevölkerung im Kanton Graubünden etabliert und werden einerseits von der Bevölkerung geschätzt als auch von verschiedenen Akteuren mitgetragen. Die Sensibilisierung wird weiterhin ein wichtiger Pfeiler sein. Der Aufbau der Massnahmen im Bereich Übergang Sek I und Sek II und Schulleiter-/Lehrpersonengesundheit sind auf gutem Wege, die Umsetzungen sind angelaufen. Aufgrund der Empfehlungen von Gesundheitsförderung Schweiz und abgestimmt mit dem Kantonalen Aktionsprogramm Bewegung und Ernährung werden neu Massnahmen für die Zielgruppe Familie mit Kindern im Vorschulalter und für die Primarschule aufgebaut.

In der Tabelle 1 sind ausgewählte Kennzahlen der ersten (2013-2016) und zweiten Programmphase (2017-2020) im Vergleich gegenübergestellt.

Tabelle 1: Vergleich von ausgewählten Kennzahlen der 1. und verkürzten 2. Programmphase, Stand Dezember 2018

Teilprojekt		Kennzahlen 2013 – 2016 1. Programmphase	Kennzahlen 2017 – 2018 2. Programmphase
Sensibilisierung, Entstigmatisierung und Information	A1: 10 Schritte	Entwicklung und Herausgabe 10 Schritte Materialien: 44'000 Ex. verteilt Outdoorausstellung (Themenweg): 2 fixe, 1 mobiler an 6 Standorten 4 Veranstaltungen zu den 10 Schritten Interkantonaler 10 Schritte Austausch 10 Schritte Kampagne im Kantonsspital GR (2000 Mitarbeitende) 10 Schritte integriert in Salute Magazin (Alter) & Genussbeiz (Alkoholprävention)	Herausgabe 10 Schritte Materialien: 6500 Ex. verteilt Outdoorausstellung (Themenweg): 3 Standorte Interkantonaler 10 Schritte Austausch 10 Schritte Kampagne im Kantonsspital GR (2000 Mitarbeitende) 10 Schritte integriert in Genussbeiz (Alkoholprävention) & Wanderausstellung «Wege aus der Depression»
	A2: Veranstaltungen (Brainbus, Aktionstage, Trialoge)	Brain Bus 2013 an 5 Standorten Brain Festival 2014 an 3 Standorten Aktionstage 2014: 36 Veranstaltungen, 17 versch. Akteure (20 durchgeführt in 11 Gemeinden) Aktionstage 2016: 52 Veranstaltungen, 40 versch. Akteure (45 durchgeführt in 14 Gemeinden) 2700 Personen an Veranstaltungen, 42 Medienbeiträge.	Filmtrialoge 2017: 3 Aktionstage 2018: 34 Veranstaltungen, 35 versch. Akteure (alle durchgeführt in 14 Gemeinden), 1400 Personen an Veranstaltungen, 66 Medienbeiträge Erstellung Ausstellung «Wege aus der Depression» aus Kreativwettbewerb: 4 Wochen in Chur, 180 Personen an Vernissage

	A3: Kampagne WGD?	<p>2015: Grossplakate, Buswerbung</p> <p>2016: Grossplakate, Buswerbung, Gemeindeversand</p> <p>Arbeitsinspektorat nutzt «Wie geht's Dir?» Materialien bei Inspektionen</p> <p>«Wie geht's Dir?» Materialien verteilt: 22'700 Ex.</p>	<p>2017: Grossplakate, Buswerbung, Akteuren/Gemeindeversand, Crossmediale Berichterstattung (42 Berichte)</p> <p>2018: Grossplakate, Onlinemassnahmen <i>(Seit 2018 wird die Kampagne von allen Deutschschweizer Kantonen und Pro Mente Sana im Auftrag von GFCH umgesetzt)</i></p> <p>«Wie geht's Dir?» Materialien verteilt: 9500 Ex.</p>
Umsetzung von zielgruppenspezifischen Aktivitäten	A4: Schulleitungs-/Lehrpersonen-gesundheit	<p>5 Workshops Selbstmanagement für angehende Lehrpersonen an PHGR (90 Studierende)</p> <p>1 Artikel Lehrer-gesundheit im Schulblatt</p> <p>Thema Achtsamkeit an 5 Austausch-treffen Netzwerk Bewegte Schule (80 LP)</p> <p>2 WB Achtsamkeit (46 LP)</p> <p>Thema Burnout in Schulen an 4 Regionalkonferenzen (70 BGPs)</p> <p>Entwicklung Burnout Broschüre: 850 Ex. verteilt</p> <p>Start Pilotprojekt «Gesund zur guten Schule» i. Z. m. AVS und PHGR (48 Schlüsselpersonen)</p>	<p>2 Vorlesungen «Gesund und wirksam im Lehrberuf» für angehende LP (190 Studierende)</p> <p>Workshop an Tagung für Praxislehrpersonen zu «Gesund und wirksam im Lehrberuf» (50 LP)</p> <p>2 WB Classroommanagement (25 LP)</p> <p>2 Artikel LP/SL-Gesundheit im Schulblatt</p> <p>Burnout Broschüre verteilt: 3100 Ex.</p> <p>Überführung Pilotprojekt in Netzwerk «Gute, gesunde Schule GR» mit jährlichem Austausch-treffen und Webauftritt (48 Netzwerkmitglieder aus AVS, PHGR & GA)</p>
	A5: Massnahmen für Schulen Übergang Sek I – Sek II	<p>noch nicht umgesetzt</p>	<p>Bericht «Bedarfs- und Bedürfnisanalyse als Grundlage zum Aufbau von Massnahmen (14-18) (Einbezug AVS, AhB, AfB, Schulen, weitere Akteure)</p> <p>Umsetzungskonzept ist erstellt</p> <p>47 Klassen besuchten Anlass/Workshop > Theater, Führung Ausstellung, «Ein Koffer zu dir» (850 Sus, 78 LP)</p>

2. Programmbegründung

Gemäss aktuellem Wissensstand ist die Sensibilisierung, Entstigmatisierung und Information der Allgemeinbevölkerung, Risikogruppen sowie Fachpersonen Voraussetzung, um die Effizienz und Akzeptanz von konkreten Umsetzungsaktivitäten zu verbessern¹⁵.

Die Mehrheit der psychischen Störungen manifestiert sich in der Kindheit und Adoleszenz und hat vielfältige negative Effekte auf viele Bereiche des Lebens (berufliche Karriere, Partnerschaft und Familien). Deshalb ist die Prävention psychischer Erkrankungen, resp. die Förderung der Psychischen Gesundheit insbesondere bei Kindern und Jugendlichen ganz wichtige Investitionen in die Zukunft.

Es zeigt sich, dass es einen langen Atem braucht, um in den Bereichen Entstigmatisierung und Stärkung der Psychischen Gesundheit der Zielgruppen Veränderungen herbeizuführen. Neben der Sensibilisierung der Gesamtbevölkerung und Fachpersonen soll der Fokus stärker auf der Zielgruppe Kinder und Jugendliche mit ihren Bezugspersonen gelegt werden. Orientierung geben dabei die Empfehlungen für die Förderung der Psychischen Gesundheit (Kap 3, Abbildung 3).

Wie im Kapitel 1.2 aufgezeigt, konnten einige Verhaltens- und Verhältnisänderungen im Bereich Psychische Gesundheit ausgelöst werden. Mit der Weiterführung des Programms wird einerseits eine Konsolidierung im Bereich Sensibilisierung der Gesamtbevölkerung angestrebt werden. Andererseits werden Massnahmen zur Stärkung der Lebenskompetenzen der Kinder und Jugendlichen sowie deren Bezugspersonen aufgebaut. Dies geschieht koordiniert und abgestimmt mit den Massnahmen des Programms Bewegung und Ernährung.

Deshalb hat der Vorsteher des Departements für Justiz, Sicherheit und Gesundheit des Kantons Graubünden das Gesundheitsamt beauftragt, in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz ein Konzept für die Weiterführung des kantonalen Aktionsprogramms Psychische Gesundheit (KAP) mit dem Schwerpunkt Kinder und Jugendliche (Modul C) zu erarbeiten.

Chancen und Risiken

Das lückenlose Fortsetzen der Arbeiten entspricht der Strategie des Departements für Justiz, Sicherheit und Gesundheit. Die zur Verfügung stehenden Mittel in der Prävention müssen möglichst zielgerichtet eingesetzt werden. Die Prävention von psychischen Erkrankungen bleibt in Graubünden eine grosse Herausforderung: Der gesellschaftliche Wandel (Digitalisierung, Individualisierung, Mobilität, usw.) macht vor Graubünden nicht halt. Regionale und lokale Präventionsmassnahmen entfalten ihre Wirkung. Im Sinne von "Health in all policies" ist der Einbezug des Bildungs-, Sozial- und Gesundheitswesens, der Politik und der Medien sehr wichtig.

¹⁵ Bundesamt für Gesundheit (BAG): Psychische Gesundheit in der Schweiz – Bestandsaufnahme und Handlungsfelder, Bern, 2015, S.38

3. Zielgruppen, Settings und Vorgehensweise

Moderne Gesundheitsförderungs- und Präventionsansätze beziehen sich grundsätzlich immer auf das Lebensumfeld (z.B. verlässliche Bezugspersonen, Angebote, Betriebsklima, Kultur) und auf das persönliche Verhalten (Lebenskompetenzen). Bei der nachhaltigen Förderung der psychischen Gesundheit ist ein ganzheitliches Vorgehen unumgänglich, denn Einzelmassnahmen sind wenig wirksam. Es gilt also, ein Gleichgewicht zwischen individueller Verantwortung und staatlichem Handeln zu finden.

Zielgruppe und Settings

Psychische Belastungen betreffen die gesamte Bevölkerung. Aufgrund der eingeschränkten Ressourcen muss sich das Programm auf bestimmte Zielgruppen fokussieren. Sinnvollerweise werden dabei vulnerable Personengruppen prioritär berücksichtigt. Gerade Personen in Übergangsphasen stehen vor besonderen Herausforderungen.

Zielgruppe des Programms sind Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern, Bezugs- und Betreuungspersonen in den Lebensphasen I bis VI, wobei ein spezifischer Fokus auf die frühe Kindheit (Lebensphasen I bis III) und Übergang Sek I – Sek II (Lebensphase V und VI) gelegt wird. Dabei sind das familiäre und das schulische Umfeld einzubeziehen (vergleiche Abb. 2).

Lebensphasenmodell

Lebensphasen	Lebensphase I+II	Lebensphase III	Lebensphase IV	Lebensphase V	Lebensphase VI
Wichtige Einflusspersonen oder -gruppen	-9 Monate bis 1 Jahr Schwangere Frauen, Neugeborene 2 bis 3 Jahre Kleinkinder	4 bis 6 Jahre Kindergarten/Primarstufe 1. Zyklus	7 bis 12 Jahre Primarstufe 1. + 2. Zyklus	13 bis 16 Jahre Sekundarstufe I 3. Zyklus	17 bis 20 Jahre Sekundarstufe II Berufslehre
Familie und Peergruppen	Eltern, Erziehungsbeauftragte, Grosseltern, Geschwister, Spielkameraden, Schulkameraden, Freundeskreis, Studienfreunde				
Gesundheitswesen und Beratung	Gynäkologin Hebamme Geburtsvorbereitung Mütter-/Väterberatung Stillberatung Pädiaterin Hausärztin Praxisassistentin Apothekerin Ernährungsberaterin Kinderphysiotherapeutin Psychologin	Pädiaterin, Hausärztin, Praxisassistentin, Schularztin, Schulzahnärztin, Schulzahnpflegeinstrukturin, Ernährungsberaterin, Kinderphysiotherapeutin, Psychomotorikerin, Kinderpsychologin			Hausärztin Gynäkologin Ernährungsberaterin Psychologin
Bildung und Erziehung	Frühförderung Heil-/Sonderpädagogin Spielgruppe Elternbildung Elternvereine	Lehrperson, Schulleitung, Koordinatorin Netzwerk Gesundheitsfördernde Schule, Heil-/Sonderpädagogin, Schulhausabwartin, bfu-Sicherheitsdelegierte/r, Zuständige/r Verkehrssicherheit, Elternrat, Elternvereinigung			Lehrperson Schulleitung Schulhausabwartin Berufsbildnerin
Betreuungsangebote und -einrichtungen	Kindertagesstätte, -krippe Kinderhort Tageseltern	Tageseltern, Kinderhort, Mittagstisch, Schulkantine, J+S Kinder- und Jugendsport, Schulergänzendes Betreuungsangebot			Kantine Fast-Food und Take away Angebote
Sozial- und Integrationsbereich	Interkulturelle Vermittlung, Fachstelle oder Institution für Integration und Migration, Sozialarbeit, Religions- oder Kulturgemeinschaft				
Gemeinwesen und Freizeit	Schwangerschafts- oder Rückbildungsturnen MuKi-/VaKi-Turnen	Vereine, (Offene) Kinder- und Jugendarbeit, Soziokulturelle Animation, Raum- und Verkehrsplanung			

Gesundheitsförderung Schweiz, 2014

Abbildung 2: Lebensphasenmodell Interventionen, Gesundheitsförderung Schweiz, 2014

Frühe Kindheit

Die Gemeinden spielen für Massnahmen in der frühen Kindheit eine zentrale Rolle. Gemäss Gesundheitsgesetz ist der Kanton zuständig für kantonsweite Kampagnen und Programme, gemeindeübergreifende Angebote sowie unter anderem die Mütter- und Väterberatung.

Bisher existiert kein kantonales, departementsübergreifendes Konzept «Frühe Förderung» in Graubünden. Das Gesundheitsamt hat im Rahmen der kantonalen Programme die Möglichkeit für die Bereiche Bewegung und Ernährung (seit 2008) und neu für die psychische Gesundheit (Ressourcen/Lebenskompetenzen) Massnahmen zu planen, umzusetzen und zu evaluieren.

Chancengerechtigkeit

Verstärkt soll der Fokus auch auf vulnerable Gruppen (untere soziale Schichten, Personen mit Migrationshintergrund, Personen mit tiefem Bildungsstand) gerichtet werden. Zudem soll die Präventionsarbeit alle Kinder und Jugendlichen erreichen, um die gesundheitliche Chancengleichheit zu fördern.

Settings

Die Endzielgruppe, hier Kinder und Jugendliche, werden jeweils in ihren verschiedenen Lebensbereichen (z.B. Familie, Gemeinden oder Schule) angesprochen. In jedem Lebensbereich befinden sich Bezugspersonen und/oder Peers, die eine Person beeinflussen können. Auch die jeweiligen Angebote, die Struktur, das Klima und die Kultur des Umfelds werden als Einflussfaktoren berücksichtigt. Bei der Planung der Massnahmen wurde daher nicht nur die Person allein, sondern ihr Lebensumfeld einbezogen.

Das Programm berücksichtigt die Settings: Familienergänzende Betreuung, Familien, Schulen, Freizeit und Gemeinden.

Vorgehensweise

Das Programm geht von einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis (psychisch, physisch und sozial) aus. Es orientiert sich an den im Bericht «Psychische Gesundheit über die Lebensspanne» von Gesundheitsförderung Schweiz formulierten Empfehlungen:

1. Die Person in ihrem Umfeld berücksichtigen
2. Interne und externe Ressourcen stärken
3. Fokussierung auf bestimmte Zielgruppen

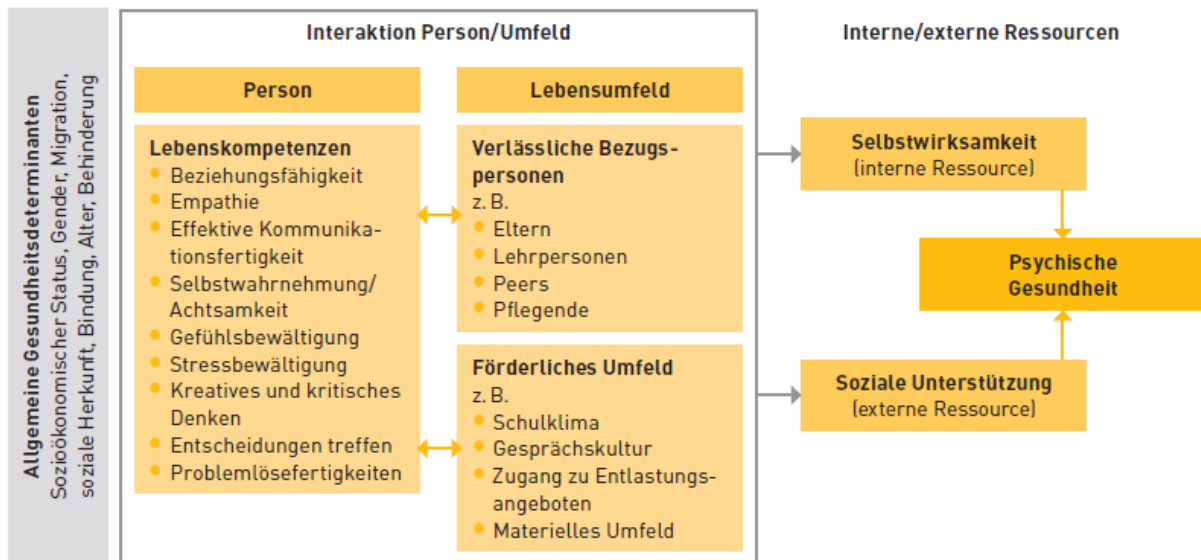


Abbildung 3: Empfehlungen zur Förderung der psychischen Gesundheit, Gesundheitsförderung Schweiz 2016

Das kantonale Massnahmenpaket ist gemäss Vorgabe von Gesundheitsförderung Schweiz auf die vier Handlungsebenen Interventionen (1), Policy (2), Vernetzung (3), Öffentlichkeitsarbeit (4) aufgeteilt.

Ebene Interventionen

Ziel dieser Ebene ist der Aufbau, die Verbreitung, die Verknüpfung und die Verankerung von Interventionen zur Stärkung der Lebenskompetenzen in den Lebenswelten von Kindern, Jugendlichen und deren Familien.

- Interventionen für die frühe Kindheit (-9 Monate bis 5 Jahre) werden ganzheitlich (Bewegung, Ernährung, Lebenskompetenzen, Ressourcen) geplant.
- Interventionen für das Schulalter (6 bis 19 Jahre) sind im ganzen Kanton zugänglich und werden von den Multiplikatoren und deren Institutionen genutzt. Schwerpunkt liegt beim Übergang Sek I – Sek II.

Die Ziele können nur erreicht werden, wenn weiterhin mit den relevanten Multiplikatoren/-innen zusammengearbeitet wird. Dies sind Mütterberaterinnen, Ärzte/-innen, Geburtskliniken, Fachstelle Elternbildung, Hebammen, kantonale Fachstelle Integration, Betreuerinnen in Kinderkrippen, Mitarbeitende der Schulen (LP, SL, SSA), Gemeindebehörden, Beratungs- und Unterstützungsangebote, usw.

Ebene Policy

Als Policymassnahmen werden Massnahmen verstanden, die auf eine langfristige Verankerung der KAP-Themen psychische Gesundheit in verbindlichen kantonalen Bestimmungen abzielen; diese sind auf nachhaltige strukturelle Veränderungen mit grosser Reichweite (möglichst kantonsweit) ausgerichtet und beziehen sich auf unterschiedliche Politikbereiche (Gesetze und Verordnungen, von den Behörden erlassene Leitlinien oder kantonal geförderte Labels). In den kantonalen Aktionsprogrammen sind die Möglichkeiten für proaktives Vorgehen hinsichtlich regulatorischer Massnahmen begrenzt. Der Kanton kann ergänzend auch Policies von Gemeinden (z.B. im Bereich Bildung) und von Akteuren der Zivilgesellschaft, die für die Umsetzung der Modulthemen in den Kantonen eine wichtige Rolle spielen, fördern.

- Die Prävention von psychischen Erkrankungen, Förderung der Psychischen Gesundheit bleiben Schwerpunkte der Bündner Gesundheitspolitik.
- Das Gesundheitsamt arbeitet bei der Entwicklung eines kantonalen, interdepartementalen Konzepts der frühen Förderung mit (Lead Sozialamt).
- Das Gesundheitsamt fördert die Verankerung von GF und P im Schulbereich.

Die Ziele können nur erreicht werden, wenn die relevanten kantonalen Institutionen und kommunalen Behörden aktiv einen Beitrag leisten.

Ebene Vernetzung

Ziel der Vernetzung ist es, Kräfte zu bündeln und Synergien zu ermöglichen. Mit einer guten Vernetzung soll sichergestellt werden, dass mit den gegebenen Ressourcen ein optimales Ergebnis erreicht wird. Prioritäre Ziele des Kantons Graubünden sind:

- Vernetzung mit den nationalen Angeboten wie dem Netzwerk NPG, Kampagne «Wie geht's dir?» oder Gesundheitsförderung Schweiz für die Anliegen des Aktionsprogramms nutzen.
- Sicherstellen der Vernetzung auf kantonaler Ebene durch Einbezug der relevanten Dienststellen (u.a. Amt für Volksschule und Sport) und den Fachorganisationen (u.a. Mütter- und Väterberatung, Selbsthilfe GR, usw.) zur Verbreitung und Verankerung der Interventionen.
- Sicherstellen der Vernetzung auf kommunaler Ebene mit den Beauftragten für Gesundheitsförderung und Prävention in Gemeinden und Schulen (BGP's).

Ebene Öffentlichkeitsarbeit

Ein breites Publikum wird über die Wechselwirkung von Ressourcen und Belastungen und Gesundheit informiert. Dabei wird der nach wie vor grossen Stigmatisierung des Themas psychische Gesundheit/Erkrankung Rechnung getragen. Die Bevölkerung wird für einen offenen Umgang mit dem Thema psychische Gesundheit und einem gesundheitsfördernden Lebensstil motiviert. Unterstützungsangebote werden bekannt gemacht, damit die Bevölkerung bei Bedarf frühzeitig adäquate Unterstützung erfahren können.

- Durch Vermittlung von Wissen, Angeboten und Erfahrungen aus verschiedenen Perspektiven (Betroffene, Angehörige und Fachpersonen) wird die Gesundheitskompetenz der Kinder, deren Eltern sowie deren Bezugs- und Betreuungspersonen in Bezug auf das Thema „Psychische Gesundheit“ erhöht. Besondere Beachtung wird Bevölkerungsgruppen mit Migrationshintergrund und tiefer Bildung geschenkt. Dies geschieht durch die Website www.bischfit.ch, Kampagnen, Veranstaltungsreihen, Gefässe von Partnern, Infomaterialien und Medienberichten.
- Die Impulse für psychische Gesundheit (Abbildung 4) und Beratungs- und Unterstützungsangebote stehen im Vordergrund und werden zielgruppengerecht vermittelt. Das Aktionsprogramm Psychische Gesundheit in Graubünden tritt mit der Website www.bischfit.ch auf. Diese Identifikation und Wiedererkennung hat sich bei den Bündnerinnen und Bündner bewährt und wird fortgesetzt.
- Schlüsselpersonen im Gemein- und Schulwesen, Politikerinnen und Politiker sind über das Thema „Psychische Gesundheit“ informiert und kennen Handlungsmöglichkeiten.
- Die Informationen sollen praxisnah, lokal, altersgerecht und in der jeweiligen Kantonsprache zu den Zielgruppen gelangen. Es wird mit geeigneten Fachorganisationen zusammengearbeitet und Synergien genutzt.



Abbildung 4: Impulse für psychische Gesundheit, Bündner Programm Psychische Gesundheit 2019

4. Vision, Ziele und Massnahmen

4.1 Vision

Mehr Einwohnerinnen und Einwohner - insbesondere Kinder und Jugendliche - sind in der Lage, ihr Leben zu gestalten und belastende Lebenssituationen zu meistern. Dies verbessert die psychische Gesundheit und verringert psychische Erkrankungen und deren Folgen.

Dabei möchten wir erreichen, dass die Lebenskompetenzen der Kinder und Jugendlichen gestärkt werden, die Kinder und Jugendlichen verlässliche Bezugspersonen haben und in einem förderlichen Umfeld aufwachsen können. Die Kompetenzen der Multiplikatoren aus den Gesundheits-, Bildungs- und Sozialbereichen, aus dem Gemeinwesen und Freizeitbereich sind diesbezüglich gestärkt. Eltern insbesondere mit tiefem sozioökonomischen Status und/oder Migrationshintergrund und/oder Belastungen sind in ihrer Gesundheitskompetenz gestärkt und erhalten in neuen und/oder belastenden Situationen passende Beratung und Unterstützung.

4.2 Programmziele, Detailziele und Massnahmen

In Anlehnung an die nationalen Ziele von Gesundheitsförderung Schweiz wurden folgende kantonalen Programm-, Detailziele und Massnahmen auf den vier Programmebene formuliert. Diese sind in der nachfolgenden Tabelle (ab Seite 16) zusammengefasst.

Für eine bessere Verständlichkeit der Tabelle möchten wir hervorheben, dass die beiden Bereiche "Frühe Kindheit" und "Schulangebote" programmübergreifend konzipiert sind. Mit der programmübergreifenden Planung der Angebote können wir die Multiplikatoren in Gemeinden und Schulen glaubwürdig und nachhaltig erreichen. Ebenfalls nutzen wir für die Öffentlichkeitsarbeit programmübergreifende Massnahmen wie Website, Newsletter.

Überblick Massnahmenpaket frühe Kindheit (Modul A und C analog)

Mit Gesundheitsförderung und Prävention setzt sich das Gesundheitsamt ein, dass allen Kindern in Graubünden, von der Geburt bis zum Eintritt in den Kindergarten, Angebote und Strukturen zur Verfügung stehen, die ihnen eine psychisch und physisch gesunde und ganzheitliche Entwicklung ermöglichen. Geplant sind drei Massnahmenpakete: Eltern stärken (I1), Familienergänzende Betreuungseinrichtungen (I2) und Vernetzung frühe Kindheit (V1).

Überblick Massnahmenpaket Schule (Modul A und C ergänzend aufeinander abgestimmt)

Das Gesundheitsamt setzt sich dafür ein, dass Gesundheitsförderung und Prävention (überfachliche Kompetenzen u. a. Lebenskompetenzen, BGF Massnahmen, Verankerung von Bewegungsförderung, gesunder Ernährung, psychosozialen Aspekten) an den Schulen verankert sind und die kantonalen Akteure im Bildungsbereich diese Anliegen unterstützen. Die etablierten Angebote "Purzelbaum", "Bewegte Schule" werden als wichtige Standbeine weitergeführt. Für das Einbringen von ergänzenden Angeboten hat ein koordiniertes Vorgehen im Setting Schule höchste Priorität. Geplant ist ein umfassendes Massnahmenpaket: Angebote für Schulen von Kindergarten bis Sek II mit dem Fokus Multiplikatoren (I3) und dem Fokus Jugendliche (I4) und Vernetzung von GF und P im Schulbereich (V2).

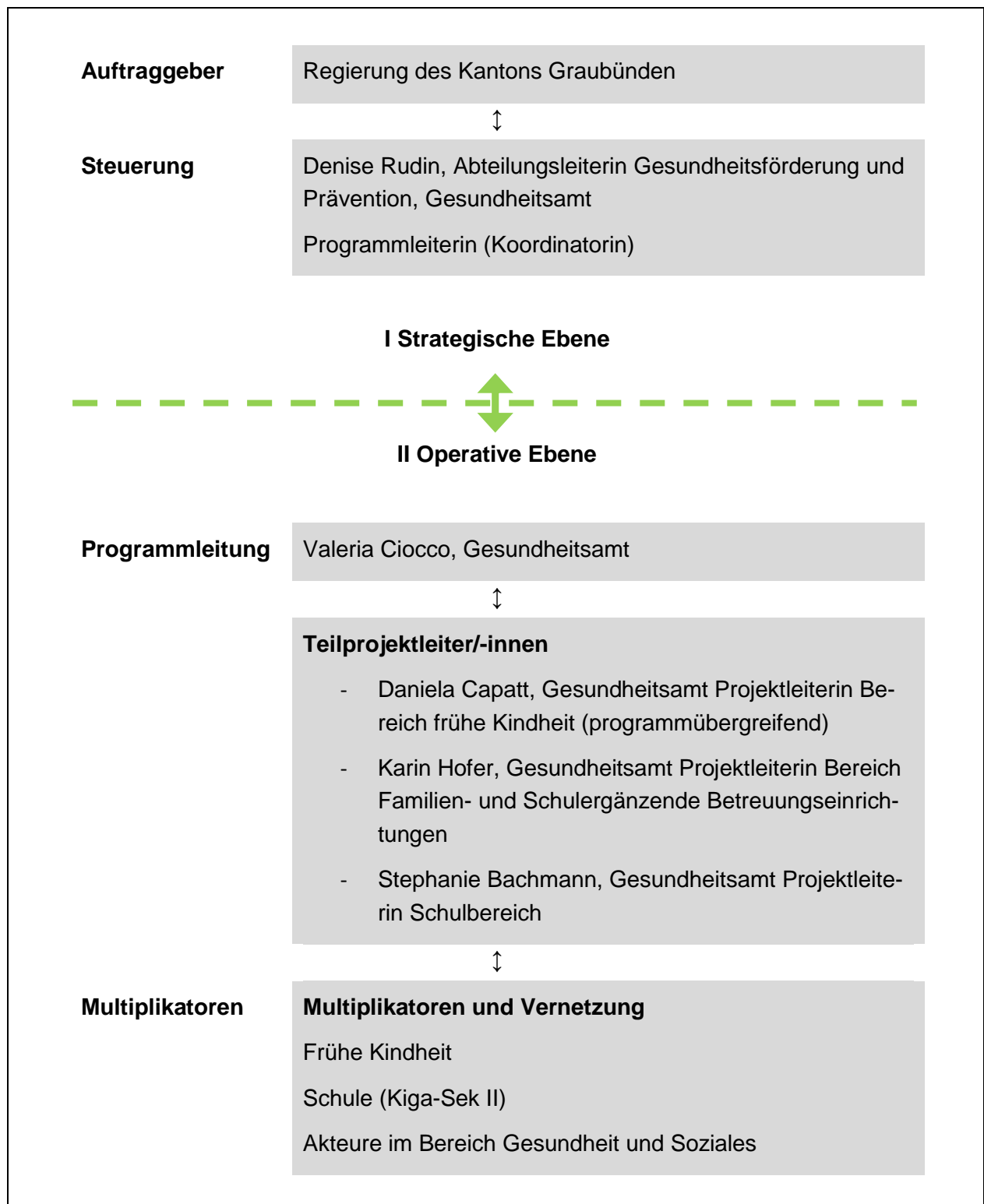
Programmziele, Detailziele und Massnahmen 2020-2021

NZ	Programmziele	Detailziele	Massnahmen auf den Ebenen Intervention, Policy, Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit
C5	Eltern insb. mit tiefem sozio-ökonomischen Status und/oder Migrationshintergrund und/oder Belastungen werden mit wirksamen Massnahmen erreicht, die sie darin unterstützen, Kinder in ihren Ressourcen/Lebenskompetenzen zu stärken und die sie selbst stärken.	Schwangere Frauen und Eltern insbesondere mit tiefem sozioökonomischen Status und/oder Migrationshintergrund und/oder Belastungen sind in ihrer Gesundheit und Erziehungskompetenz gestärkt.	I1: Eltern stärken (Frühe Kindheit) <ul style="list-style-type: none"> - Moderierte Elterntreffen (z.B. FemmesTische, ping:pong): in Zusammenarbeit mit Regionen/Gemeinden bei 2-3 Standorte initiieren. - Bottom-Up-Strategie: Initiative und/oder evaluierte Projekte von Akteuren/Gruppen/Gemeinden werden unterstützt und multipliziert. - Rund um die Geburt: Sensibilisierung und Information der schwangeren Frauen bezüglich gesundheitsbewusstem Verhalten in der Schwangerschaft (1-2 Versände pro Jahr an Gynäkologen, Hebammen). - Zugang zu Geburtsvorbereitungsangeboten für sozial benachteiligte Frauen fördern. - Bewährte Elternbildungsangebote fördern in Zusammenarbeit mit Fachorganisationen der Elternbildung (u.a. MVB) und mit 1-2 Gemeinden verankern.
C4	Die sozialen und strukturellen Rahmenbedingungen im Kanton und in den Gemeinden sowie den vorschulischen Einrichtungen sind so gestaltet, dass sie die Ressourcen/Lebenskompetenzen der Kinder und Jugendlichen stärken.	Mitarbeitende von Kinderkrippen und Spielgruppen verfügen über Wissen und Handlungsstrategien bezüglich Stärkung der Ressourcen/Lebenskompetenzen der Kinder.	I2: Familienergänzende Betreuungseinrichtungen (Frühe Kindheit) <ul style="list-style-type: none"> - Beratung, Begleitung und Weiterbildungen von Mitarbeitenden von Kinderkrippen und Spielgruppen zu psychosozialen Themen (z.B. Umgang mit starken Gefühlen, Beziehungsgestaltung angelehnt an «Bärenstark in der Kita» von Suchtprävention Aargau (in 2 Kinderkrippen/Jahr, 10 Spielgruppenleiterinnen/Jahr). - Fakultative Weiterbildungen zu psychosozialen Themen für Multiplikatoren im bischfit.ch Kursprogramm (mind. 30 Teilnehmende aus allen Sprachregionen).
		Akteure der frühen Kindheit aus Gesundheit, Soziales und Bildung sind regional vernetzt, stimmen ihre Angebote ab und triagieren bei Bedarf.	V1: Vernetzung frühe Kindheit (Frühe Kindheit) <ul style="list-style-type: none"> - Bildung von regionalen Netzwerken mit Schlüsselpersonen aus den Bereichen Gesundheit, Soziales und Bildung in 1 Pilotregion und 1 bis 2 Gemeinden (Thuisis und Chur) - Sichtbar machen der Beratungs- und Unterstützungsangebote in den Regionen und Gemeinden auf einer kantonalen Plattform (ev. find-help)
		Der Kanton Graubünden verfügt über eine Strategie «Frühe Förderung».	P1: Konzept «Frühe Förderung» (Frühe Kindheit) <ul style="list-style-type: none"> - Die Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention arbeitet bei der Entwicklung eines kantonalen, interdepartementalen Konzepts «Frühe Förderung» mit (Lead: Sozialamt)
C4	Die sozialen und strukturellen Rahmenbedingungen im Kanton und in den Gemeinden sowie in den schulischen und schulergänzenden Einrichtungen sind so gestaltet, dass sie die Ressourcen/Lebenskompetenzen der Kinder und Jugendlichen stärken	Akteure aus dem Bildungsbereich unterstützen das Anliegen Gesundheitsförderung und Prävention an den Schulen zu verankern.	V2: Vernetzung GF und P im Schulbereich (KIGA-Sek II) <ul style="list-style-type: none"> - Das Gesundheitsamt ist in einem Austausch mit den kantonalen Ämtern und Verbänden aus dem Bildungsbereich (Schulinspektorat AVS, Amt für Berufsbildung, Amt für Höhere Bildung, der PH Graubünden, dem Schulleiterverband, den Schulbehörden und weiteren Fachstellen). - Netzwerk «Gute, gesunde Schule Graubünden» (2 Steuergruppentreffen/Jahr, 1 Mitgliederanlass/Jahr). - Abklärungen zur Errichtung eines Kantonalen Schulnetz21.
		Schulleitungen, Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende aller Stufen sowie Mitarbeitende der schulergänzenden Tagesstrukturen verfügen über Wissen und Handlungsstrategien bezüglich Stärkung der Ressourcen/Lebenskompetenzen der Kinder und Jugendlichen und die sie selbst stärken. Die Mitarbeitenden von Schulen aller Stufen verfügen über die nötige Handlungssicherheit mit Blick auf gefährdete Kinder und Jugendliche. (F & F)	I3: Schulangebote (Fokus Multiplikatoren) (KIGA-Sek II) <ul style="list-style-type: none"> - MindMatters: Schulen (Primar-Sek II) werden geschult und begleitet (5 neue Schulen/Jahr). - Unterstützung BGF Massnahmen an Schulen insb. «Schule handelt» (3 neue Schulen/Jahr). - Schulergänzende Tagesstrukturen (Kiga-Primar): Beratung, Begleitung und Weiterbildungen von Mitarbeitenden in schulergänzenden Tagesstrukturen und Mittagstischen zu psychosozialen Themen (z.B. Umgang mit starken Gefühlen, Beziehungsgestaltung) (2 Einrichtungen/Jahr) - Fakultative Weiterbildungen zu psychosozialen Themen für Multiplikatoren (Kiga-Sek II) im bischfit.ch Kursprogramm etablieren (> 4 WB/Jahr) - Früherkennung & Frühintervention (F & F): Schulen (Kiga-Sek II) erhalten Beratung und Unterstützung beim Erstellen von Handlungsleitfäden (2021: 2 Schulen) - Bottom-Up-Strategie: Initiative und/oder evaluierte Projekte von Schulen werden unterstützt, sofern eine Einbettung im Schulprogramm gewährleistet ist. - Schnittstelle Schule und Freizeit: Synergien mit den Projekten von jugend.gr schaffen (1 Ausbildungseinheit zu psychosozialen Themen mit Jugendarbeitenden durchführen)
C6	Jugendliche werden mit wirksamen Massnahmen zur Stärkung ihrer Ressourcen/Lebenskompetenzen erreicht.	Jugendliche (Sek I und Sek II) sind in ihren Ressourcen/Lebenskompetenzen gestärkt, indem sie für Themen der psychischen Gesundheit sensibilisiert sind und wissen, wo sie in belastenden Lebenssituationen geeignete Beratung und Unterstützung finden.	I4: Schulangebote (Fokus Jugendliche) (Sek I-Sek II) <ul style="list-style-type: none"> - Klassenangebote Psychische Gesundheit für Sek I und Sek II: Experten in Klassen, Anlässe für Klassen (z.B. Jugendtag) (>30 Klassen/Jahr). - Grundlagen zur Sensibilisierung und Einbettung im Unterricht bereitstellen und bekannt machen: feel-ok Kantonsseite (Finanziert durch Alkoholprogramm), Giveaway mit Notrufnummern, find-help, Unterrichtsmappe «Wie geht's dir?» (> 30 Klassen/Jahr). - Bottom-Up Strategie: Initiative und/oder evaluierte Projekte von Schulen/Klassen werden unterstützt, sofern eine Einbettung im Unterricht gewährleistet ist.

C3/C5	<p>Kinder und Jugendliche und ihre Bezugspersonen haben niederschweligen Zugang zu Informationen und Beratungs-/Unterstützungsangeboten, die ihre Ressourcen/Lebenskompetenzen stärken und sie in belastenden Lebenssituationen unterstützen.</p> <p>Die primären Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen werden mit wirksamen Massnahmen erreicht, die sie darin unterstützen Kinder und Jugendliche in ihren Ressourcen/Lebenskompetenzen zu stärken und die sie selbst stärken.</p>	<p>Die Bündner Bevölkerung ist in ihren Ressourcen/Lebenskompetenzen gestärkt, indem sie für Themen der psychischen Gesundheit sensibilisiert ist und wissen, wo sie in belastenden Lebenssituationen geeignete Beratung und Unterstützung findet.</p>	<p>Ö1: Information und Sensibilisierung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Website & Facebook bischfit.ch regelmässig aktualisieren bezüglich Informationen und Angebote des Programms. - Aufbau einer internetbasierten Plattform mit Beratungs- und Unterstützungsangeboten i. Z. m. dem Sozialamt (Find-help). - Kampagne «Wie geht's dir?»/«Impulse für psychische Gesundheit» über verschiedene Kanäle bekannt machen. - Aktionstage Psychische Gesundheit koordinieren mit Schwerpunktthemen im Bereich Kinder und Jugend (sowie Alter) (2020: >30 Veranstaltungen, 2/3 dialogischer Ansatz, 15 Gemeinden). - Dialogische öffentliche Veranstaltungen zu Themen der psychischen Gesundheit fördern (2020: 2, 2021: 6). - Newsletter an Beauftragte GF und P der Gemeinden (2/Jahr), Regionalkonferenzen/ Kantonale Fachtagung (2020: 4 Regionalkonferenzen, 2021 Kantonale Fachtagung). - Medienarbeit (6 Berichte/Jahr).
-------	--	--	--

5. Programmorganisation und Vernetzung

Die bisherige Programmorganisation hat sich bewährt und soll beibehalten werden.



I Strategische Ebene

Auftraggeber

Auftraggeberin für die Planung und Umsetzung der vorzeitigen Verlängerung des Kantonalen Aktionsprogramms Psychische Gesundheit (KAP) mit dem Schwerpunkt Kinder und Jugendliche (Modul C) ist die Regierung des Kantons Graubünden in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz. Sie genehmigen das Konzept für die Umsetzung des Programms und sorgen für die zur erfolgreichen Umsetzung des Vorhabens notwendigen personellen und finanziellen Ressourcen sowie die interdepartementale Zusammenarbeit.

Steuerung

Das Steuerungsteam trägt die strategische Verantwortung für das Programm. Es fällt strategische Entscheide und entwickelt das Programm weiter. Es sorgt für den optimalen Informationsfluss zwischen allen Gremien.

Die Steuerung trifft sich mindestens monatlich, besprechen die Meilensteine des Programms sowie die Berichte für die Selbstevaluationen von Gesundheitsförderung Schweiz.

- Leiter/-in Abt. GF und P
- Operative Programmleitung

Weitere Fachpersonen

Für die fachspezifische Beurteilung und Beratung werden bei Bedarf Personen aus den verschiedenen Fachbereichen beigezogen. Diese Expertinnen und Experten unterstützen die fachliche Einbettung und Vernetzung des Programms/der Massnahmen im Kanton.

II Operative Ebene

Die Programmleitung

- koordiniert das Programm und ist für dessen planmässige Umsetzung verantwortlich; sie arbeitet in der Linie des Gesundheitsamts, Abt. GF und P
- führt Projektleiter/-innen und koordiniert thematische Sitzungen;
- ist Ansprechperson für die verschiedenen Umsetzungspartner;
- plant und leitet die Koordinationssitzungen mit der Steuerung;
- stellt die interne und externe Kommunikation sicher;
- stellt das Reporting, den Austausch und die Evaluation des Programms mit Gesundheitsförderung Schweiz sicher;
- stellt das inhaltliche und finanzielle Reporting sicher;
- ist für das Budget verantwortlich;
- ist zuständig für die nationale, kantonale und kommunale Vernetzung des Programms.

Teilprojektleiter/-innen und Umsetzungspartner

- Projektleiter der Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention sind für die Umsetzung der ihnen zugeteilten Projekte verantwortlich.

Multiplikatoren

Eine erfolgreiche Umsetzung des Programms bedingt den Einbezug von Umsetzungspartnern, welchen als Multiplikatoren/-innen eine zentrale Rolle in der Projektumsetzung zukommt.

Wichtige Umsetzungspartner sind

- die Beauftragten für Gesundheitsförderung und Prävention auf Gemeinde- und Schulstufe (BGP)
- die Schulleitungen und deren Lehrpersonen, Schulsozialarbeitenden und Mitarbeitende von schulergänzenden Angeboten
- die Krippenmitarbeiterinnen und die Spielgruppenleiterinnen
- die Fachpersonen aus der frühen Kindheit (Mütter- und Väterberaterinnen Hebammen, Ärzte, usw.)
- Akteure im Bereich Gesundheit und Soziales (u. a. PDGR, Pro Infirmis, Aids Hilfe, Blaues Kreuz)
- kantonale Dienststellen (u. a. die Fachstelle Integration, das Sozialamt, Amt für Volksschule und Sport, Amt für höhere Bildung, Amt für Berufsbildung)

Die konkrete Zusammenarbeit zwischen dem Kanton und den Umsetzungspartnern wird im Rahmen der Feinplanung der Teilprojekte geschärft. Themen- und projektbezogene Arbeitsgruppen werden eingesetzt, wenn Bedarf besteht.

6. Evaluation

Selbstevaluation

Die Programmleitung erstellt jährlich eine Selbstevaluation zu den Programmergebnissen und den Investitionen. Die Selbstevaluation entspricht den «Rahmenbedingungen für kantonale Aktionsprogramme, 2016» von Gesundheitsförderung Schweiz.

Ziel der Selbstevaluation ist, die Leistungen und Wirkungen des Programms zu bewerten, notwendige Korrekturen vorzunehmen und entsprechend die detaillierte Planung für das Folgejahr vorzunehmen. Die Selbstevaluation ist die Grundlage für die Berichterstattung für Gesundheitsförderung und Prävention.

Teil III - Zeitplan

	2020				2021			
	Q1	Q2	Q3	Q4	Q1	Q2	Q3	Q4
Meilensteine								
Start Umsetzung								
Jahresbericht und Jahresplanung inkl. Budget und Rechnung								
Zwischengespräche mit GFCH (30. Juni)								
Schlussbericht inkl. Schlussrechnung								
Intervention								
I1 Eltern stärken	P	P	U	U/A	U	U	U/A	U/A
I2 Familienergänzende Betreuungseinrichtungen stärken	P	P	U	U/A	U	U	U/A	U/A
I3 Schulangebote Fokus Multiplikatoren	P/U	P/U	P/U	U/A	U	U	U/A	U/A
I4 Schulangebote Fokus Jugendliche	P/U	P/U	P/U	U/A	U	U	U/A	U/A
Policy								
P1 Konzept «Frühe Förderung»	P	P	P	P	P	P	P	P
Vernetzung								
V1 Vernetzung frühe Kindheit	P/U	P/U	P/U	U	U	U	U/A	U/A
V2 Vernetzung GF und P im Schulbereich	P/U	U	U	P/U	U	U	U/A	U/A
Öffentlichkeitsarbeit								
Information und Sensibilisierung	P/U	P/U	P/U	A	P/U	P/U	P/U	A

P= Planung, U= Umsetzung, A= Auswertung

Teil V - Metainformation

Für das Gesamtprogramm/das Modul C zuständige Stelle bzw. strategische Leitung:

Denise Rudin, Abteilungsleiterin Gesundheitsförderung und Prävention, Gesundheitsamt Graubünden, 081 257 64 02, denise.rudin@san.gr.ch

Operative Leitung:

Valeria Ciocco, Programmleiterin Psychische Gesundheit, Gesundheitsamt Graubünden, 081 257 64 10, valeria.ciocco@san.gr.ch