

Gesundheitsförderung Kanton Zürich

Eine Abteilung des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich



Prävention und Gesundheitsförderung

Einführung mit Leitfaden für Projektplanung



Impressum

Herausgeber:

**Universität Zürich, Institut für Sozial- und Präventivmedizin
Abt. Prävention und Gesundheitsförderung**

im Auftrag der

Gesundheitsdirektion Kanton Zürich

Text: Katja Ceesay-Egli, Roland Stähli, Jürg Steiger, Regula Behringer, Patrick Roth

Konzept: Roland Stähli, Katja Ceesay-Egli

Unter Mitarbeit von: Sylvia Sommer, Heidi Liechti, Thomas Pfister, Urs Zanoni,
Diego Morosoli, Rainer Frei

Grafik: Kathleen Brugger

Korrekte Zitierweise für diese Broschüre:

Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich (Hrsg., 2007):
Prävention und Gesundheitsförderung. Einführung mit Leitfaden für Projektplanung.

Herausgeber / Bezugsquelle:

Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich
Abt. Prävention und Gesundheitsförderung
Hirschengraben 84, 8001 Zürich
Tel. 044 634 46 29, Fax 044 634 49 77
praev.gf@ifspm.uzh.ch www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

© ISPM Zürich, September 2007

Version 3.0

Umschlagfoto: Stéphanie Lavallée, Zürich

Inhalt

Geleitwort	2
Einleitung	3
Teil I: Grundlagen zu Prävention und Gesundheitsförderung	4
Felder der Prävention und Gesundheitsförderung	7
Grundsätze für die Umsetzung	9
Wer betreibt Prävention und Gesundheitsförderung?	11
Vier Strategien im Kanton Zürich	12
Teil II: Praktische Projektplanung	13
Elf Schritte zum Projekt	14
Anhang	
Literatur	22
Adressen für fachliche Unterstützung	26
Internet	27
Nachwort	28

Geleitwort

Liebe Leserin, lieber Leser

Gesundheit ist ein hohes Gut. Entsprechend wichtig ist, dass wir unserer Gesundheit Sorge tragen. Die Erhaltung und Förderung der Gesundheit ist dabei nicht nur Aufgabe jedes einzelnen Menschen, sie ist auch eine Verpflichtung für die Gemeinschaft. Es braucht die Mitverantwortung und das Engagement von uns allen, damit Gesundheitsförderung in sämtlichen Gesellschaftsbereichen wirkungsvoll umgesetzt werden kann.

Die vorliegende Broschüre enthält eine Einführung in Prävention und Gesundheitsförderung. Die Grundsätze dafür sind beschrieben im «Konzept für Prävention und Gesundheitsförderung im Kanton Zürich», das 2004 im Auftrag der Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich erschienen ist (Nr. 10 in Literaturliste).

Zusätzlich bietet die Broschüre konkrete Anleitungen und Tipps zur Planung von Projekten der Prävention und Gesundheitsförderung – lassen Sie sich anregen und unterstützen.

Wo immer Sie ein Projekt planen, in Ihrer Gemeinde, in der Schule, am Arbeitsplatz oder in der Alterssiedlung: Wir freuen uns über Ihr Engagement und wünschen Ihnen viel Erfolg!

*Prof. Dr. med. Felix Gutzwiller
Direktor des Instituts für Sozial- und
Präventivmedizin der Universität Zürich*

Einleitung

In der vorliegenden Broschüre wird **Prävention und Gesundheitsförderung** immer mit **P und GF** abgekürzt. Auf weiterführende Informationen im Anhang verweisen **drei Symbole**:



Falls Sie Ihr Wissen zu einem Thema der P und GF oder zur Projektplanung vertiefen wollen, finden Sie im Anhang Literatur dazu. Die Nummern neben dem Buchsymbol verweisen auf das Literaturverzeichnis auf Seite 22.



Haben Sie konkrete Fragen zur Planung Ihres Projekts? Die Nummern neben dem Symbol der sprechenden Menschen verweisen auf Stellen, bei denen Sie telefonische oder persönliche Fachberatung erhalten. Diese Adressen finden sich im Anhang auf Seite 26.



Neben dem Bildschirm-Symbol finden Sie Links auf Dokumente oder Websites mit Beispielen von unterschiedlichen Angeboten, Projekten und Fachstellen der P und GF; vgl. Seite 27.

Der vorliegende Leitfaden wurde möglichst einfach und knapp gehalten. Glossare und Fachwörterbücher, in denen Begriffe zu P und GF ausführlicher erklärt werden, können hilfreich sein. Wir empfehlen folgende Bücher sowie ein Glossar im Internet:

1, 2, 3, 4 

www.gesundheitsfoerderung-zh.ch 

Im Literaturverzeichnis finden sich auch Berichte mit Bezug zum Kanton Zürich, bzw. zur Schweiz. Auf diese wird an passenden Stellen verwiesen. Für eine weitergehende Vertiefung in P und GF kann auch ein Lehrbuch sehr nützlich sein, z.B. folgende Werke:

5, 6, 7, 8 

Alle aufgeführten Bücher können in mindestens zwei Bibliotheken kostenlos ausgeliehen werden (vgl. Hinweis dazu auf Seite 22):

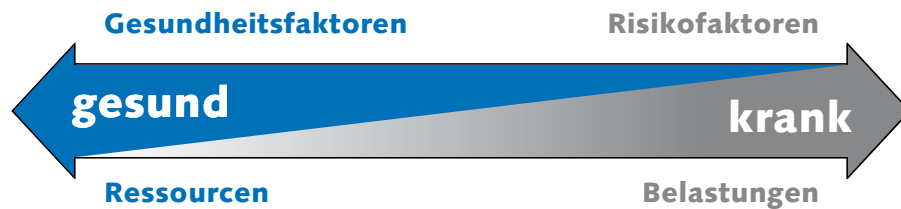
③ ④ 

Teil I: Grundlagen zu Prävention und Gesundheitsförderung

Was ist Gesundheit?

Gesundheit beschreibt ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit als ein **Gleichgewicht zwischen Belastungen und Ressourcen** (= Stärken, Fähigkeiten), das immer wieder neu hergestellt werden muss. Das Befinden eines Menschen ist demnach kein statischer Zustand, sondern verändert sich ständig und bewegt sich zwischen den Polen «ganz krank» und «ganz gesund» (siehe Abb. 1).

Abb. 1: Gesundheits-Krankheits-Kontinuum



Quelle: Literatur Nr. 11

Prävention und Gesundheitsförderung

P und GF wollen die Lebensstile (= **Verhalten**) und die Lebensbedingungen (= **Verhältnisse**) von Menschen so beeinflussen, dass ein Gewinn für die Gesundheit entsteht. Das Hauptziel sind gesündere, zufriedenerere und leistungsfähigere Menschen.

Prävention ist darauf ausgerichtet, bestimmten Krankheiten vorzubeugen und Gesundheitsrisiken zu senken. Mit gezielten Aktivitäten soll erreicht werden, dass eine gesundheitliche Schädigung gar nicht eintritt oder diese weniger wahrscheinlich wird (z.B. Prävention von Krebs, Sucht, Burnout). Die Prävention setzt also bei der Entstehung von Krankheiten an; man spricht deshalb von einem krankheitsbezogenen (= pathogenetischen) Ansatz.

Je nach Zeitpunkt der Massnahmen wird unterschieden zwischen:

- Primärprävention will ganz allgemein der Entstehung von Störungen oder Krankheiten zuvorkommen.
- Sekundärprävention setzt bei der Früherkennung und -erfassung sich abzeichnender Störungen ein («fünf vor zwölf»).
- Tertiärprävention will bei bestehenden Erkrankungen Folgestörungen und Rückfälle vermeiden (oft in Zusammenhang mit Rehabilitation).

Gesundheitsförderung hingegen bezweckt den Schutz und die Unterstützung von Gesundheit (gesundheitsbezogener = salutogenetischer Ansatz). Die Ottawa Charta der WHO ist das Grundlagendokument der Gesundheitsförderung. Sie wurde 1986 an der internationalen Konferenz für Gesundheitsförderung in Ottawa (Kanada) verabschiedet und befasst sich mit den Prozessen und Vorgehensweisen, wie die Gesundheit im Alltag gefördert werden kann. Die Gesundheitsförderung zielt «auf einen Prozess, um allen Menschen ein höheres Mass an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen». Die Ottawa Charta finden Sie unter:

www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/publikationen.7.0.html



Die WHO formulierte 21 Gesundheitsziele. Beispiele sind: Ein gesunder Lebensanfang, Altern in Gesundheit, Verbesserung der psychischen Gesundheit, gesundheitliche Chancengleichheit. Die Gesundheitsziele sind übergeordnet und komplex. Auch kleine, lokale Projekte können viel dazu beitragen, solche komplexe Ziele zu erreichen. Die 21 Gesundheitsziele für die Schweiz liegen in gedruckter Form vor und sind auch im Internet zu finden:

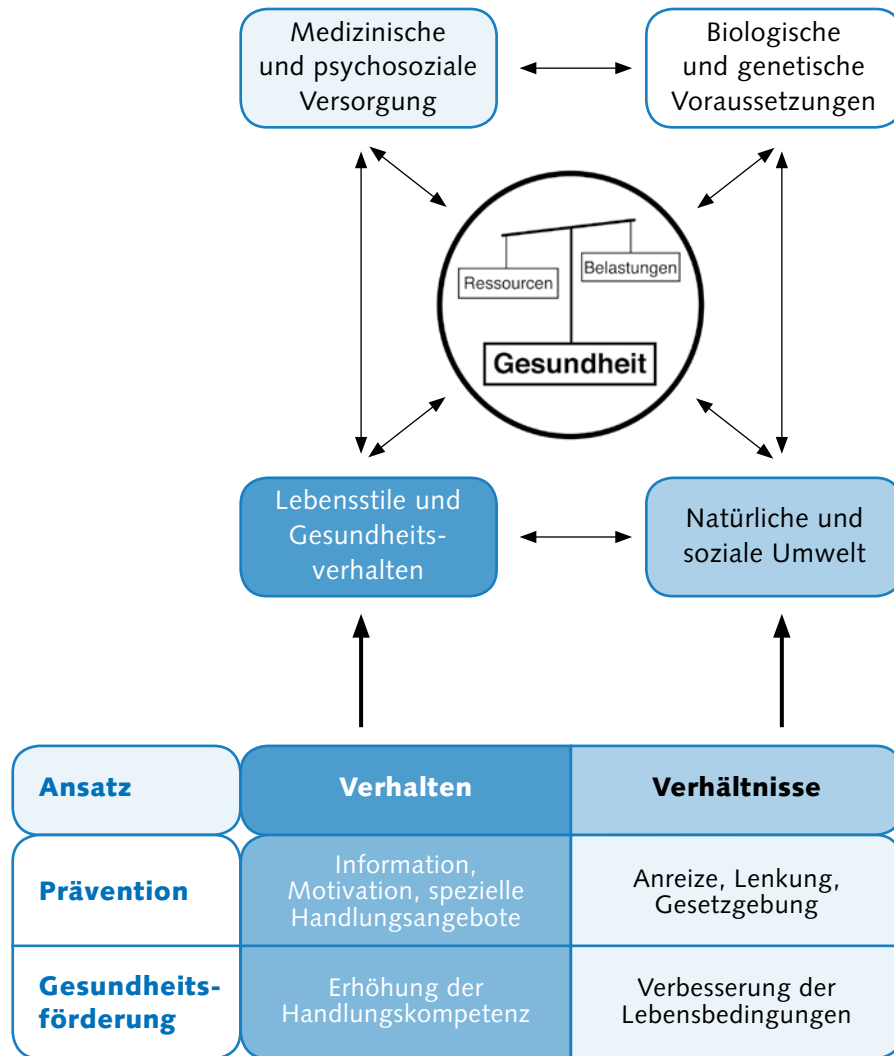
9

www.public-health.ch/site/24.0.html



Die **Abbildung auf der nächsten Seite** (Abb. 2) zeigt im unteren Teil, dass sowohl Prävention als auch Gesundheitsförderung auf der Verhaltens- und auf der Verhältnisebene ansetzen. In der Verbindung zum oberen Teil der Abbildung zielt das Verhalten auf Lebensstile einzelner Personen, die Verhältnisse zielen auf die natürliche und die soziale Umwelt (dazu gehören u.a. Politik, Kultur, Ökonomie und Bildung). Neben Lebensstilen und Umwelt beeinflussen auch die medizinische und psychosoziale Versorgung sowie biologische und genetische Faktoren die Gesundheit. Diese vier erwähnten Einflussfaktoren auf die Gesundheit stehen zudem in Wechselwirkung zueinander. Die Waage soll darstellen, dass Gesundheit als Gleichgewicht zwischen Ressourcen und Belastungen verstanden wird (vgl. S. 4 oben).

Abb. 2: Vier Einflussfaktoren auf Gesundheit und Ansätze von Prävention und Gesundheitsförderung



Quelle: Literatur Nr. 10

Felder der Prävention und Gesundheitsförderung


P und GF findet in verschiedenen **Handlungsfeldern** statt. Vier wichtige Handlungsfelder werden nachfolgend beschrieben. Sie lehnen sich an die Ottawa Charta an, deren fünftes Feld (Gesundheitsdienste) den Rahmen dieser Broschüre sprengen würde.

1. Handlungsfeld: Individuum

Menschen brauchen gewisse Fähigkeiten und Kompetenzen, um gesund zu bleiben. P und GF soll diese auf verschiedenen Ebenen stärken:

- **körperliche Fähigkeiten**, z.B. Fitness
- **psychische Fähigkeiten**, z.B. Strategien zur Bewältigung von Stress; Selbstvertrauen.

Beispiele für Bewegungsförderung, Stressprävention und soziale Unterstützung:


www.allezhop.ch www.stressnostress.ch www.mobbing-beratungsstelle.ch 

2. Handlungsfeld: Gemeinschaften und Gruppen

Bestehende **Gemeinschaften**, wie beispielsweise Gemeinden und Quartiere, setzen sich oft bereits für ihre eigenen Interessen ein. Sie sollen in ihren Aktivitäten für eine bessere Gesundheit unterstützt werden und mehr Selbstbestimmung über eigene Gesundheitsbelange erhalten.


Zusätzlich können **Gruppen von Personen** mit gemeinsamen Merkmalen gebildet werden. Diese sollen darin unterstützt werden, sich für ihre eigene Gesundheit einzusetzen. Mögliche Merkmale solcher Gruppen sind: Alter (z.B. Kinder, Erwachsene, Hochbetagte), Lebensphasen mit erhöhtem Gesundheitsrisiko (z.B. Scheidung, Übergang zum Ruhestand), soziale Benachteiligung (z.B. bildungsferne Personen, MigrantInnen), Menschen mit erhöhtem Risiko für eine Krankheit (z.B. Personen mit Übergewicht, Arbeiter/innen auf Baustellen).

Um Personen mit ähnlichen Anliegen besonders gut zu erreichen, können für Projekte der P und GF Zielgruppen ausgewählt werden. Beispiele für Zielgruppen: Jugendliche, SeniorInnen, Menschen mit erhöhtem Risiko für Sucht:

www.feelok.ch www.pro-senectute.ch www.zuefam.ch 

3. Handlungsfeld: Lebensbereiche

Der Lebensbereich bezeichnet ein soziales System, in dem Menschen leben, lernen, arbeiten und/oder ihre Freizeit verbringen, z.B. Schule, Betrieb, Familie, Gemeinde. Für den Lebensbereich wird oft auch der Begriff Lebenswelt oder englisch «**setting**» verwendet. Damit ein Projekt Erfolg hat, müssen möglichst viele Schlüsselpersonen aus einem Lebensbereich einbezogen werden. Dies wiederum erfordert eine genaue Betrachtung des Lebensbereichs und dessen Strukturen und Abläufe. Beispiele für die Lebensbereiche Schule und Betrieb:

www.gesunde-schulen.ch www.bgm-zh.ch 

Bei übergeordneten Problemen spielen oft Faktoren aus verschiedenen Lebensbereichen gleichzeitig zusammen. Abb. 3 veranschaulicht dies am Beispiel von Übergewicht und Fettleibigkeit.


Abb. 3: Bedingungsfaktoren von Übergewicht und Fettleibigkeit bei Kindern, geordnet nach Lebensbereichen



Quelle: Angepasst nach Kickbusch, I. 2006. Die Gesundheitsgesellschaft. Megatrends der Gesundheit und deren Konsequenzen für Politik und Gesellschaft. Gamburg: Conrad.

4. Handlungsfeld: Politik/Gesellschaft

Gesundheit ist nicht nur ein Anliegen der medizinischen und sozialen Versorgung. Auch politische Entscheide (z.B. der Bau einer neuen Strasse) haben Auswirkungen auf das Wohlbefinden der Bevölkerung. Aus diesem Grund muss Gesundheit auf allen Stufen der Politik (d.h. Gemeinde, Kantone, Bund) und in allen Politikbereichen (z.B. Bildung, Umwelt, Volkswirtschaft) ein zentrales Anliegen werden. Beispiel: Gesundheitsverträglichkeitsprüfungen untersuchen politische Vorhaben ausserhalb des Gesundheitsbereichs (z.B. Verkehrsprojekte) bezüglich Auswirkungen auf die Gesundheit:

www.impactsante.ch 

Projekte, die mehrere Handlungsfelder umfassen, sind besonders wirkungsvoll. Beispiel: Im Unterricht werden Informationen und Angebote zum Rauchstopp vermittelt (Individuum), parallel dazu wird ein Rauchverbot auf dem Schulgelände erlassen (Lebensbereich). Züri Rauchfrei, Fachstelle für Tabakprävention, unterstützt Schulen bei der Durchführung solcher Projekte:

www.zurismokefree.ch 


Grundsätze für die Umsetzung

Wenn Sie ein Projekt zu P und GF durchführen wollen, sollten Sie sich an einigen wichtigen und anerkannten Grundsätzen orientieren. Die nachstehend beschriebenen Grundsätze sind auch aufgeführt in:

10 


Empowerment und Selbstverantwortung

Empowerment will die Stärken und Fähigkeiten von Einzelpersonen, Gruppen und Organisationen wecken und entwickeln, damit sie ihr eigenes Leben so weit wie möglich selbst bestimmen und ihre soziale Umwelt mitgestalten können. Die Überzeugung, das eigene Leben selber bestimmen und gestalten zu können, soll helfen, die Verantwortung für die eigene Gesundheit wahrzunehmen. Beispiele für Stärkung der Elternkompetenzen und für Selbsthilfegruppen:

www.elternbildung.ch www.offenetuer-zh.ch/Selbsthilfegruppen.html 

Partizipation

Partizipation meint den Einbezug von betroffenen Personen oder Gruppen in die Planung, Durchführung und Überprüfung von Projekten. Mit diesem Vorgehen können zentrale Anliegen von Betroffenen und mögliche Hindernisse für ein Projekt frühzeitig erkannt werden. Personen aus der Zielgruppe setzen sich stärker für ein Projekt ein, wenn ihre Bedürfnisse und Ansichten berücksichtigt werden und wenn sie sich aktiv beteiligen können. Beispiele für Partizipation von Eltern in der Schule oder Partizipation von Kindern bei Angelegenheiten, die sie betreffen:

www.elternmitwirkung.ch www.kinderlobby.ch 

Kooperation und Netzwerkbildung

Personen und Organisationen, die auf die Gesundheit Anderer Einfluss haben, sollen zusammenarbeiten. So lassen sich Erfahrungen austauschen, Doppelspurigkeiten verhindern und Synergien gewinnen. Dies ist notwendig, da die finanziellen Mittel für P und GF meist begrenzt sind.

Man kann auf unterschiedliche Weise zusammenarbeiten. Netzwerke sind eine Form, die sich in P und GF besonders bewährt haben, z.B. «Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz» oder «Netzwerk Ernährung und Gesundheit»:

www.hepa.ch www.nutrinet.ch 

Chancengleichheit

Bildung, soziale Herkunft, Geschlecht sowie die berufliche und wirtschaftliche Situation beeinflussen nachweislich die Gesundheit von Menschen. Benachteiligte Menschen sind oft weniger gesund. Deshalb sollen P und GF vorrangig Personen ansprechen, die schlechte Voraussetzungen haben; bei ihnen ist die Verbesserung der Gesundheit am dringendsten. Oft sind benachteiligte Personen auch schwieriger erreichbar, weil sie die Lokalsprache nicht beherrschen oder im sozialen System wenig integriert sind. Beispiele: Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung (FISP) und Fachstelle für Gleichberechtigungsfragen des Kantons Zürich:

www.fisp-zh.ch www.gleichberechtigung.zh.ch 

Subsidiarität

Subsidiarität ist ein gesellschaftspolitisches und methodisches Prinzip: Die übergeordneten gesellschaftlichen Einheiten (z.B. Kanton) sind nur für solche Aufgaben

zuständig, die von untergeordneten Einheiten (z.B. Gemeinde) nicht umgesetzt werden können. Personen und Institutionen vor Ort kennen die Lebensbedingungen der Bevölkerung in der Regel am besten und können dadurch am ehesten angemessen handeln. Die gemeindeorientierte P und GF ist darum sinnvoll:

www.radix.ch 

Längerfristige Verankerung

Projekte zu P und GF sind in der Regel zeitlich begrenzt, trotzdem sollten P und GF möglichst dauerhaft wirken. Deswegen sollte bereits bei der Planung überlegt werden, wie die Massnahmen über das Projekt hinaus Wirkung zeigen können. Dies kann geschehen, indem etwa ein Projekt in einen Verein oder eine Stiftung überführt wird oder Grundsätze von P und GF in das Pflichtenheft eines Personalchefs aufgenommen werden. Beispiel: Arbeitsgruppe oder Kontaktlehrperson für P und GF in einem Schulhaus einsetzen:

www.mba.zh.ch/downloads/Projektstellen/KLP-Weiterbildungskonz.pdf 

Wer betreibt Prävention und Gesundheitsförderung?

In der Schweiz sind viele Personen und Institutionen (Akteure) in P und GF tätig. Es gibt staatliche Akteure in den Gemeinden, Kantonen (z.B. Gesundheitsförderung Kanton Zürich) und beim Bund (z.B. Bundesamt für Gesundheit). Zusätzlich sind private Institutionen aktiv. Dazu gehören sowohl nicht Gewinn orientierte Organisationen (z.B. Gesundheitsförderung Schweiz, Lungenliga, Pro Senectute, Selbsthilfegruppen, Nachbarschaftshilfe) als auch Gewinn orientierte Einrichtungen (z.B. Fitnesscentren). Informationen über Projekte finden Sie z.B. bei Radix Gesundheitsförderung, Hinweise zu Akteuren der P und GF in der Internet-Datenbank Healthorg:

①  www.healthorg.ch 

Im Kanton Zürich leisten diverse Institutionen und Organisationen wertvolle Arbeit. Die Suchtprävention ist gut ausgebaut, die übrige P und GF liegt im nationalen und internationalen Vergleich im Mittelfeld. Besonders in Politik und Verwaltung haben Prävention und Gesundheitsförderung noch nicht den nötigen Stellenwert. Übersichten zu P und GF im Kanton Zürich finden sich in:

10, 11 

Vier Strategien im Kanton Zürich

Im Auftrag der Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich wurde 2004 das «Konzept für Prävention und Gesundheitsförderung im Kanton Zürich» erarbeitet. Dieses bildet die Grundlage für präventive und gesundheitsförderliche Tätigkeiten im Kanton. Es enthält vier Hauptstrategien zur Erreichung von übergeordneten Zielen:

Strategien	Zielsetzungen
Strategie 1: Information und Kommunikation	Bevölkerung und Fachleute im Kanton Zürich haben einen hohen Informationsstand bezüglich P und GF.
Strategie 2: Durchführung von Schwerpunktprogrammen	Massnahmen zu P und GF werden v.a. in jenen Bereichen oder bei den Zielgruppen durchgeführt, in denen aus gesundheitlicher Sicht der Handlungsbedarf und das Gesundheitspotenzial am grössten sind.
Strategie 3: Unterstützung für Politik und Verwaltung	Politik und Verwaltung werden so unterstützt und beraten, dass die Verantwortlichen die Auswirkungen von politischen Entscheiden auf die Gesundheit abschätzen und berücksichtigen können.
Strategie 4: Weiterentwicklung der Strukturen zu Prävention und Gesundheitsförderung	Der Kanton Zürich verfügt über optimale Strukturen für die Umsetzung von P und GF.

Das Konzept kann für Fr. 18.– bestellt oder gratis heruntergeladen werden:



www.gesundheitsfoerderung-zh.ch



Unterstützung Ihres Projektes

Projekte, die ausserhalb der aktuellen Schwerpunktprogramme (Strategie 2) liegen, können von Gesundheitsförderung Kanton Zürich finanziell und/oder fachlich unterstützt werden. Dies ist besonders nützlich für eher kleine Projekte. Ob und wie Sie für Ihr Projekt Unterstützung beantragen können, entnehmen Sie den Richtlinien von Gesundheitsförderung Kanton Zürich (im Anhang der Richtlinien sind weitere Unterstützungsmöglichkeiten aufgelistet):



www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/Finanzielle_Unterstu.217.0.html



Teil II: Praktische Projektplanung

Mit Projekten der P und GF können Sie einen wichtigen Beitrag an die Gesundheit der Bevölkerung leisten. Dieser Teil der Broschüre will Sie dabei unterstützen, Ihr Projekt möglichst erfolgreich und wirkungsvoll zu planen. In den folgenden Abschnitten finden Sie **praktische Hinweise** für die Planung von Projekten der P und GF.

Wenn Sie sämtliche Stichworte und Fragen in den Kästchen des Schemas auf der nächsten Seite bearbeiten, halten Sie bereits das Konzept für Ihr Projekt in den Händen! Das bietet einen guten Überblick. Im Internet finden Sie dasselbe **Schema mit leeren Kästchen**, welche Sie selber ausfüllen können.

www.gesundheitsfoerderung-zh.ch



Persönliche oder telefonische Beratung zu Projektplanung erhalten Sie bei Radix Gesundheitsförderung und bei Gesundheitsförderung Kanton Zürich:

① ②



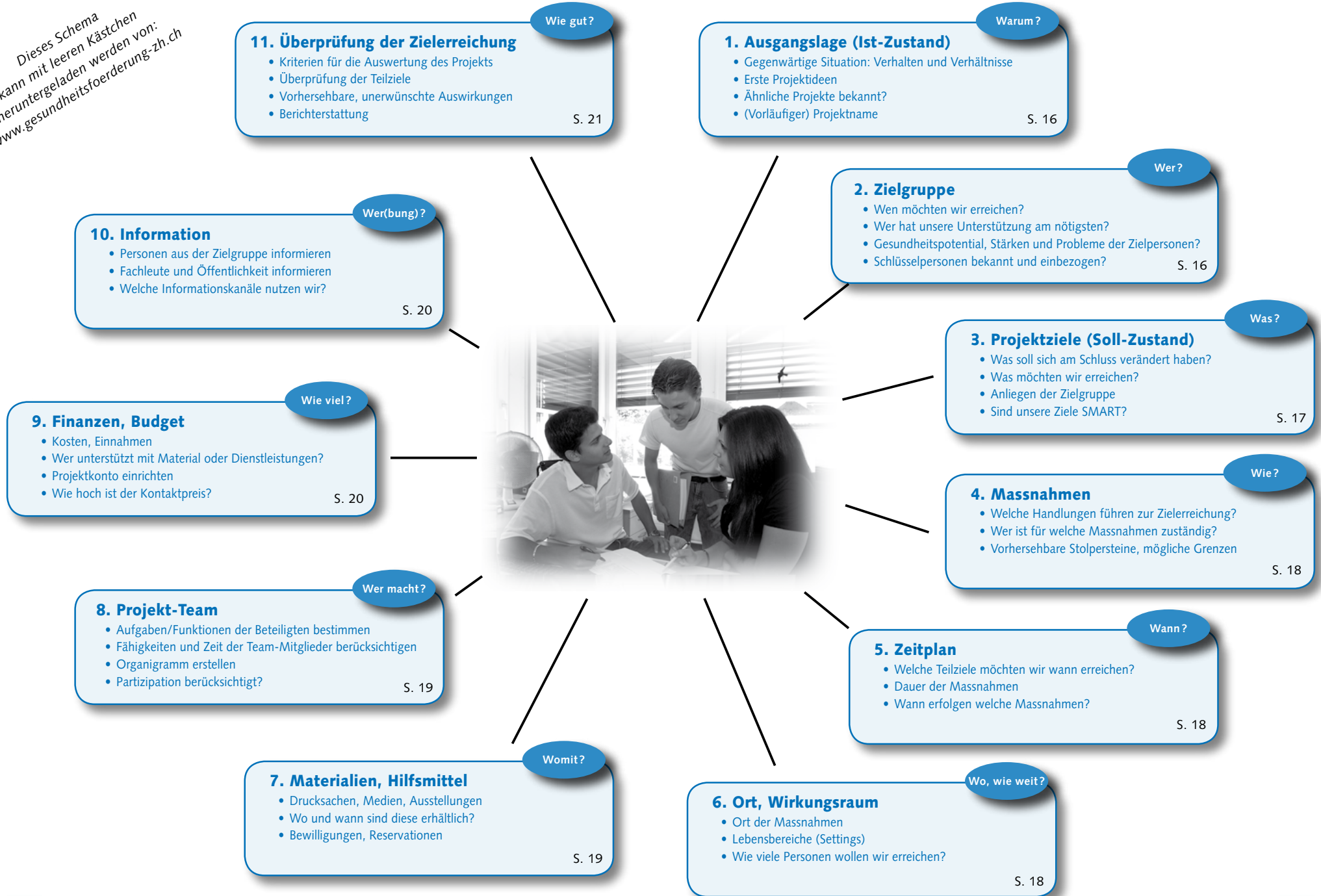
Quint-essenz, das umfassende Internet-Tool von Gesundheitsförderung Schweiz, eignet sich für erfahrene Fachleute, welche sich mit der Planung und dem Qualitätsmanagement von grösseren Projekten der P und GF beschäftigen wollen. Viele Schritte der Projektplanung können durch das Tool unterstützt werden. Näheres erfahren Sie unter:

www.quint-essenz.ch



Elf Schritte zum Projekt

Dieses Schema kann mit leeren Kästchen heruntergeladen werden von: www.gesundheitsfoerderung-zh.ch



1. Ausgangslage (Ist-Zustand)

Der Ausgangspunkt Ihres Projekts ist die **gegenwärtige Situation** (Ist-Zustand). Informieren Sie sich über die bestehenden **Verhältnisse** und über das **Verhalten** der Personen, welche Sie mit Ihrem Projekt ansprechen wollen. Diese Grundlagen brauchen Sie, damit Sie Ihr Projekt gezielt planen können. Berücksichtigen Sie bei Ihren Nachforschungen unterschiedliche Quellen (Zeitungen, persönliche Kontakte zu Schlüsselpersonen, Internet, Literatur usw.).

Warum?

- Gegenwärtige Situation: Verhalten und Verhältnisse
- Erste Projektideen
- Ähnliche Projekte bekannt?
- (Vorläufiger) Projektname

Die Analyse des Ist-Zustandes löst oft schon erste Ideen oder eine Vision über ein Projekt aus. Zeichnen oder schreiben Sie Ihre **Projektideen** auf. Wenn Sie Ihre Ideen mit anderen Personen (Betroffene, Fachleute) besprechen, ergeben sich oft Verbesserungsmöglichkeiten.

Achtung: Erfinden Sie das Rad nicht neu! Sprechen Sie auch mit Personen, die ein **ähnliches Projekt** (z.B. in einer anderen Gemeinde) durchgeführt haben oder im geplanten Bereich tätig sind. Dadurch können Sie von den bisherigen Erfahrungen lernen, früher gemachte Fehler vermeiden und eine mögliche Zusammenarbeit aufbauen. Bei der Fachstelle Radix und bei Gesundheitsförderung Kanton Zürich erhalten Sie Informationen über zahlreiche Projekte:



① ②

Geben Sie Ihrem Projekt einen treffenden, leicht verständlichen **Namen**. Folgende Literatur ist zur Ausgangslage zu empfehlen:

12, 13, 14 

2. Zielgruppe

Werden Sie sich bewusst, **wen** Sie **erreichen** wollen. Beschreiben Sie Ihre Zielpersonen möglichst genau (z.B. Alter, Geschlecht, Anzahl). Nur so können Sie diese direkt ansprechen.

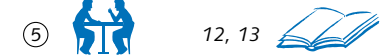
Nach dem Grundsatz der Chancengleichheit (S. 10) richtet sich P und GF zuerst an Menschen, welche **Unterstützung am nötigsten** haben. Dies sind z.B. sozial benachteiligte Personen oder Menschen, die mit bestehenden Angeboten der P und GF kaum erreicht werden.

Wer?

- Wen möchten wir erreichen?
- Wer hat unsere Unterstützung am nötigsten?
- Gesundheitspotential, Stärken und Probleme der Zielpersonen?
- Schlüsselpersonen bekannt und einbezogen?

Der Erfolg Ihres Projekts hängt unter anderem davon ab, ob die Zielpersonen sich angesprochen fühlen und wie gross die Möglichkeit ist, ihre Gesundheit tatsächlich zu verbessern (Gesundheitspotential). Versuchen Sie deshalb, mehr über **Gesundheitspotential, Stärken und Probleme der Zielpersonen** zu erfahren. Fragen Sie Personen aus der Zielgruppe bereits im Voraus nach ihrer Meinung zum Projekt.

So genannte **Schlüsselpersonen** erleichtern den Zugang zur Zielgruppe. Über MitarbeiterInnen von Pro Senectute oder in Altersheimen können z.B. SeniorInnen erreicht werden. Weitere typische Schlüsselpersonen sind: Jugendleiter/innen, Vereinspräsident/in, Behördenmitglieder. Oft lohnt es sich, spezialisierte Beratungsstellen für bestimmte Zielgruppen zu kontaktieren:



⑤


12, 13



3. Projektziele (Soll-Zustand)

Die Projektziele beschreiben den Zustand, der durch das Projekt erreicht werden soll. Bei der Zielformulierung ist wichtig, dass Sie sich **Ihrer eigenen Ziele** bewusst sind und die **Anliegen der Zielgruppe** einbeziehen.

Klar formulierte Ziele sind eine wesentliche Voraussetzung für die Planung, Steuerung und Überprüfung eines Projekts. Die **SMART-Formel** dient als Richtlinie bei der Bestimmung von Zielen.

13, 14, 15, 16 

Was?

- Was soll sich am Schluss verändert haben?
- Was möchten wir erreichen?
- Anliegen der Zielgruppe
- Sind unsere Ziele SMART?

SMART-Formel


- | | |
|-----------------------|---|
| Spezifisch: | Es ist klar, was genau sich in welcher Weise verändert haben soll. |
| Messbar: | Eine Messgrösse wird so definiert, dass sich beurteilen lässt, ob das Ziel erreicht worden ist. |
| Anspruchsvoll: | Das Ziel lohnt sich, ist herausfordernd, erfordert Anstrengungen. |
| Realistisch: | Das Ziel kann unter den gegebenen Voraussetzungen (Zeit, Geld) erreicht werden. |
| Terminiert: | Das Ziel wird zu einem definierten Zeitpunkt erreicht. |

4. Massnahmen

Eine Massnahme ist eine konkrete **Handlung** innerhalb eines Projekts. Oft kann das Ziel über verschiedene Massnahmen erreicht werden. Prüfen Sie die Vor- und Nachteile dieser Möglichkeiten, bevor Sie sich für eine entscheiden. Bestimmen Sie, **wer zuständig** ist für die gewählten Massnahmen.

Machen Sie sich auch Gedanken, welche unerwünschten oder gar schädlichen Auswirkungen Ihr Projekt haben könnte.

Wer **Stolpersteine und mögliche Grenzen** im Projekt früh erkennt, kann sich entsprechend vorbereiten.

12, 14, 17, 18 


Wie?

- Welche Handlungen führen zur Zielerreichung?
- Wer ist für welche Massnahmen zuständig?
- Vorhersehbare Stolpersteine, mögliche Grenzen

5. Zeitplan

Projekte sind zeitlich begrenzt. Legen Sie die Abfolge der beschlossenen Massnahmen fest und schätzen Sie ab, wie viel Zeit jede Massnahme beanspruchen wird. Vergessen Sie nicht, auch die Auswertung des Projekts (siehe Pkt. 11) in den Zeitplan aufzunehmen.

Ein übersichtlicher Zeitplan enthält **Ziele, Dauer** und **Abfolge der Massnahmen**. Im Internet finden Sie dazu eine Arbeitshilfe:

15, 16, 17, 19, 20 

www.gesundheitsfoerderung-zh.ch 

Wann?

- Welche Teilziele möchten wir wann erreichen?
- Dauer der Massnahmen
- Wann erfolgen welche Massnahmen?

6. Ort, Wirkungsraum

Projekte finden an einem bestimmten **Ort** statt. In welchem Wirkungsraum soll Ihr Projekt stattfinden (z.B. Detailhandel, Internet)? Und auf welche **Lebensbereiche** (Settings) soll Ihr Projekt zielen?

Wo, wie weit?

- Ort der Massnahmen
- Lebensbereiche (Settings)
- Wie viele Personen wollen wir erreichen?

Aus der **Anzahl Personen**, die mit dem Projekt erreicht werden soll, sowie dem geografischen Wirkungsraum lassen sich Grösse und Reichweite des Projekts einschätzen.

12, 18 

7. Materialien, Hilfsmittel

Diverse Hilfsmittel erleichtern die Projektarbeit, z.B. **Drucksachen, Medien, Ausstellungen**. Gibt es bestehendes Material, das genutzt oder weiterentwickelt werden kann?

Damit Sie keine unangenehmen Überraschungen erleben, klären Sie Zugänglichkeit (**wo, wann**) und Kosten frühzeitig ab. Denken Sie dabei auch an den zeitlichen und personellen Aufwand.

Eine Materialliste ist empfehlenswert. Benötigen Sie auch **Bewilligungen** oder **Reservierungen**?

19 

Womit?


- Drucksachen, Medien, Ausstellungen
- Wo und wann sind diese erhältlich?
- Bewilligungen, Reservierungen

8. Projekt-Team

Die Projektorganisation teilt den am Projekt beteiligten Personen **Aufgaben und Funktionen** verbindlich zu. Achten Sie dabei auf die **Fähigkeiten und zeitlichen Verfügbarkeiten**. Der/die beste Projektmitarbeiter/in nützt nichts, wenn seine/ihre Agenda bereits voll ist. Abzuklären sind auch allfällige Projektpartner.

Ein **Organigramm** erleichtert den Überblick.

Zur Erinnerung: Die Mitarbeit von Personen aus der Zielgruppe (**Partizipation**, S.10) ist wichtig. Projekte **mit** den Zielpersonen haben grössere Erfolgchancen als Projekte **für** die Zielpersonen!

14, 15, 16, 17, 18, 20 

Wer macht?

- Aufgaben/Funktionen der Beteiligten bestimmen
- Fähigkeiten und Zeit der Team-Mitglieder berücksichtigen
- Organigramm erstellen
- Partizipation berücksichtigen

9. Finanzen, Budget

Projekte kosten Geld. Viele gute Ideen scheitern an dieser Tatsache. Schätzen Sie möglichst genau ab, welche **Kosten** in Ihrem Projekt anfallen und mit welchen **Einnahmen** Sie rechnen können. Haben Sie bereits finanzielle Mittel für Ihr Projekt oder sind Sie auf Geldgeber angewiesen? Auch Unterstützung in Form von **Material oder Dienstleistungen** kann ein Projektbudget entlasten.

Wie viel?

- Kosten, Einnahmen
- Wer unterstützt mit Material oder Dienstleistungen?
- Projektkonto einrichten
- Wie hoch ist der Kontaktpreis?

Bewahren Sie einen genauen Überblick über die Finanzen und richten Sie ein separates **Projektkonto** ein. Bestimmen Sie ausserdem eine für die Finanzen zuständige Person (nach Möglichkeit nicht die Projektleitung).

Der **Kontaktpreis** zeigt, wie viel Ihr Projekt pro erreichte Person kostet. Er dient dazu, die Wirtschaftlichkeit eines Projekts zu beurteilen. Formel: Gesamtkosten dividiert durch Anzahl direkter Nutzniesser/innen.

Im Internet finden Sie eine Arbeitshilfe mit den in P und GF häufig verwendeten Budgetposten sowie Informationen zur Berechnung des Kontaktpreises:

15, 17, 19


www.gesundheitsfoerderung-zh.ch


Prüfen Sie, ob Sie finanzielle Unterstützung für Ihr Projekt erhalten können (siehe S. 12 unten):

www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/Finanzielle_Unterstu.217.0.html


10. Information

Wer muss frühzeitig über das Projekt informiert werden? Was soll mit der Information erreicht werden?

Personen aus Ihrer **Zielgruppe** können sich nur am Projekt beteiligen, wenn sie davon wissen. Für die Vernetzung und Zusammenarbeit ist es wichtig, **Fachleute** aus P und GF frühzeitig zu informieren. Auch die **Öffentlichkeit** soll von Ihrem Projekt erfahren.

Wer(bung)?

- Personen aus der Zielgruppe informieren
- Fachleute und Öffentlichkeit informieren
- Welche Informationskanäle nutzen wir?

Ein Projekt kann durch verschiedene **Informationskanäle** verbreitet werden: persönliche Kontakte, Informationsblätter, Aushänge, Broschüren, Veranstaltungen, Medien (Zeitung, Internet, SMS-Versand, Radio).

15, 16



11. Überprüfung der Zielerreichung

Während und am Schluss eines Projekts wird geprüft, ob die Projektziele erreicht wurden. Wichtig ist, dass Sie bereits bei Projektbeginn festlegen, anhand welcher **Kriterien** Sie den Erfolg des Projekts messen wollen. So können Sie rechtzeitig feststellen, ob Ihre Ziele überprüfbar sind (siehe Pkt. 3, SMART). Auch **Teilziele** sollten periodisch überprüft werden, um das gewählte Vorgehen nötigenfalls anzupassen.

Wie gut?

- Kriterien für die Auswertung des Projekts
- Überprüfung der Teilziele
- Vorhersehbare, unerwünschte Auswirkungen
- Berichterstattung

Überlegen Sie sich nochmals, welche **unerwünschten** oder gar schädlichen **Auswirkungen** Ihr Projekt haben könnte.

Von Anfang an muss die Dokumentierung für ein Projekt geplant werden. Mittel dazu sind z.B. ein schriftlicher Bericht, eine Pressemitteilung oder eine systematische Materialarchivierung. Dadurch können auch andere Personen von Ihren Erfahrungen lernen!

12, 13, 20, 21





Literatur



Die nachstehenden Bücher können Sie bei InfoDoc von Radix Gesundheitsförderung (mit Mediothek) und in der Bibliothek des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich elektronisch bestellen und kostenlos ausleihen.



Teil I: Grundlagen

Wörterbücher und Nachschlagewerke

1. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.). (2006). *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden in der Gesundheitsförderung*. Schwabenheim a.d. Selz: Sabo. ISBN 3-927916-16-1, 6. Aufl., 254 S., ca. Fr. 27.50.
Über 90 praxisrelevante Begriffe werden jeweils auf ca. zweieinhalb eng bedruckten Seiten beschrieben. Die Lektüre verlangt Konzentration. Das Buch eignet sich für den Einstieg und für gezieltes Nachschlagen. Sie werden es sicherlich immer wieder mit Gewinn in die Hand nehmen.
2. Haisch, J., Weitkunat, R. & Wildner, M. (Hrsg.). (1999). *Wörterbuch Public Health. Gesundheitswissenschaften*. Bern: Huber. ISBN 3-456-83051-3, 486 S., ca. Fr. 44.80.
Rund 3500 Begriffe werden jeweils auf 2 bis 40 Linien mit vielen Querverweisen erklärt. Der Titel Public Health verweist auf den breit gesteckten Rahmen, der sich nicht auf P und GF begrenzt.
3. Schwarzer, R., Jerusalem, M. & Weber, H. (Hrsg.). (2002). *Gesundheitspsychologie von A bis Z. Ein Handwörterbuch*. Göttingen: Hogrefe. ISBN 3-8017-1209-5, 673 S., ca. Fr. 83.–.
Ca. 175 Begriffe werden gründlich auf je ca. dreieinhalb Seiten beschrieben. Wegen des Umfangs und der Sprache ist das Buch v.a. für Fachleute aus Psychologie und verwandten Gebieten empfehlenswert. Für jeden Begriff finden sich weiterführende Literaturangaben.
4. World Health Organization (Hrsg.). (1998). *Glossar Gesundheitsförderung*. Gamburg: Conrad. ISBN 3-929798-22-0, 27 S., ca. Fr. 18.–.
Ca. 70 Grundbegriffe werden auf 25 A4-Seiten einfach erklärt. Als erstes, einfaches und günstiges Nachschlagewerk sinnvoll.

Lehrbücher

5. Gutzwiller, F. & Paccaud, F. (Hrsg.). (2007). *Sozial- und Präventivmedizin – Public Health*. Bern: Huber. ISBN 978-3-456-83912-7, 3. vollständig überarbeitete Aufl., 522 S., ca. Fr. 68.–.
Aktuelles Lehrbuch zu Prävention und Public Health aus der Feder der führenden Schweizer Fachleute. Enthält vollständigen Überblick über theoretische Grundlagen, Epidemiologie der wichtigsten Krank-

heitsgruppen und Massnahmen der Prävention. Standardwerk für Studierende und Absolvierende von Medizin und Sozialwissenschaften. Anspruchsvoll und lohnend. Eine thematisch etwas breitere Schweizer Alternative zu Titel 6.

6. Hurrelmann, K., Klotz, T. & Haisch, J. (Hrsg.). (2004). *Lehrbuch Prävention und Gesundheitsförderung*. Bern: Huber. ISBN 978-3-456-84486-2, 2. überarbeitete Aufl., 422 S., ca. Fr. 49.90.
Umfassendes Lehrbuch. Orientiert sich an modernen Grundlagenkonzepten der P und GF. In erster Linie für in Ausbildung stehende Personen der Medizin, Sozialwissenschaften und Pflege bestimmt. Anspruchsvolle und lohnende Lektüre. Viel weiterführende Literatur. Alternative zu Titel 5.
7. Naidoo, J. & Wills, J. (2003). *Lehrbuch der Gesundheitsförderung. Umfassend und anschaulich mit vielen Beispielen und Projekten aus der Praxis der Gesundheitsförderung*. Gamburg: Conrad. ISBN 3-929798-33-6, 393 S., ca. Fr. 38.–.
Gut gegliedertes, umfassendes und verständliches Lehrbuch, das für mehrere Berufsgruppen geschrieben wurde. Aus den Beispielen bleiben die englischen Wurzeln und das britische Gesundheitssystem spürbar, auch wenn die Übersetzung gelungen ist.
8. Nutbeam, D. & Harris, E. (2001). *Theorien und Modelle der Gesundheitsförderung. Eine Einführung für Praktiker zur Veränderung des Gesundheitsverhaltens von Individuen und Gemeinschaften*. Gamburg: Conrad. ISBN 3-929798-29-8, 80 S., ca. Fr. 26.–.
Möchten Sie sich mehr Wissen aneignen als die vorliegende Broschüre bietet, haben aber keine Zeit für ein dickes Lehrbuch? Dann ist dieses Büchlein der beiden australischen Fachleute ideal. Empfohlen von Gesundheitsförderung Schweiz.

Berichte mit Bezug zum Kanton Zürich, bzw. zur Schweiz

9. Schweizerische Gesellschaft für Prävention und Gesundheitswesen (SGPG) (Hrsg.). (2002). *Gesundheitsziele für die Schweiz. Gesundheit für alle im 21. Jahrhundert (WHO Europa)*. Bern: Schweizerische Gesellschaft für Prävention und Gesundheitswesen (SGPG). ISBN 3-9522564-0-4, 68 S., ca. Fr. 10.–.
Der zu Public Health Schweiz umbenannten Gesellschaft kommt das Verdienst zu, aus den Zielformulierungen der Regionalgruppe Europa der Weltgesundheitsorganisation (WHO) Ziele für die Gesundheitspolitik in der Schweiz formuliert zu haben. Leiter/innen von mittleren oder grösseren Projekten können so überprüfen, ob ihre Projektziele mit denen der WHO übereinstimmen. Die Bezugnahme auf übergeordnete Zielsetzungen ist in der Projektplanung oft sinnvoll.
10. Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich (Hrsg.). (2004). *Konzept für Prävention und Gesundheitsförderung im Kanton Zürich*. Serie Gesundheit, Gesundheitsförderung und Gesundheitswesen im Kanton Zürich, Nr. 11. Zürich: Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich. 85 S., ca. Fr. 18.–.
Das massgebliche Konzept zur Organisation der P und GF im Kanton Zürich. Da wichtige Grundlagen der vorliegenden Broschüre aus dem Konzept stammen, ist es auch als Vertiefung geeignet. Sehr empfohlen für Zürcher Behörden und Fachleute der Gesundheitsförderung.



11. Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich (Hrsg.). (2007). *Gesundheit im Kanton Zürich 2000 - 2006*. Serie Gesundheit, Gesundheitsförderung und Gesundheitswesen im Kanton Zürich, Nr. 13. Zürich: Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich. 177 S., ca. Fr. 26.–.
- Enthält die wichtigsten verfügbaren Angaben zum Gesundheitszustand der Zürcher Bevölkerung. Gibt Antworten auf Fragen zum gesundheitlichen Lebensstil der Einwohner/innen, bzw. Untergruppen (z.B. MigrantInnen). Behandelt unter anderem die Todesursachen, die gesundheitlichen Auswirkungen von sozialer Unterstützung, die Entwicklung der P und GF in den letzten Jahren im Kanton und die aus den Daten abgeleiteten Massnahmenbereiche. Bildet eine wichtige Datengrundlage für grössere Projekte der P und GF.
16. Kuster, J., Huber, E., Lippmann, R., Schmid, A., Schneider, E., Witschi, U. & Wüst, R. (2006). *Handbuch Projektmanagement*. Berlin, Heidelberg: Springer. ISBN 3-540-25040-9, 384 S., ca. Fr. 99.50.
- Umfassendes Handbuch von sehr erfahrenen Schweizer Projektmanagern. Bezieht sich nicht speziell auf Gesundheits- oder Sozialprojekte. Viele nützliche Hinweise in Form von Schemen, Listen, Ablaufplänen etc. Grosser Informationsreichtum bei guter Lesbarkeit, erfordert aber auch Interesse an Management-Techniken. Nützlich vor allem bei grösseren Projekten.
17. Hochschule für Soziale Arbeit Zürich, Hochschule für Technik, Wirtschaft und Soziale Arbeit St. Gallen & Hochschule für Soziale Arbeit Luzern (Hrsg.). (2003). *Praktisches Planen in sozialen Organisationen. Ein Leitfaden für Unterricht und Praxis*. Zürich: Hochschule für Soziale Arbeit. ISBN 3-906490-17-3, 62 S., ca. Fr. 24.–.
- Anleitung für die Planung von Projekten in sozialen Organisationen. Zeigt verschiedene Hilfsmittel und Methoden, die für das praktische Planen in Projekten nützlich sind.
18. Grossmann, R. & Scala, K. (2006). *Gesundheit durch Projekte fördern. Ein Konzept zur Gesundheitsförderung durch Organisationsentwicklung und Projektmanagement*. Weinheim und München: Juventa. ISBN 3-7799-1159-0, 4. Aufl. (unverändert), 167 S., ca. Fr. 23.60.
- Für Leiter/innen und KoordinatorInnen von Gesundheitsförderungs-Projekten in Settings, insbesondere für Projekte der betrieblichen Gesundheitsförderung.
19. Young, T. (2006). *30 Minuten bis zum erfolgreichen Projektmanagement*. Offenbach: Gabal. ISBN 3-930799-89-8, 6. Aufl., 80 S., ca. Fr. 12.10.
- Informiert rasch über allgemeine Grundlagen des Projektmanagements, ist aber nicht speziell auf Projekte der P und GF ausgerichtet.
20. Christen, B. (2004). *Projekte und Projektmanagement. Die Verbesserung der Methoden zu Prozesskompetenz*. HRM-Dossier, Nr. 7. Zürich: Spektramedia. ISBN 3-908244-17-X, 2. Aufl., 38 S., ca. Fr. 19.50.
- Vermittelt Informationen in kurzer und geraffter Form über Projektmanagement, aufbauend auf Erfahrungen in Wirtschaft, Verwaltung und Non-Profit-Organisationen.
21. Meier, C. (1997). *Leitfaden für die Selbstevaluation in der Projektarbeit – mit einem Beispiel aus der Suchtprävention*. Lausanne: SFA Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme. ISBN 2-88183-056-0, 63 S.
- Nützlicher Praxisleitfaden für Projektleiter/innen, die ihre Arbeit selber evaluieren wollen (oder müssen). Zeigt anhand eines Projekts zur Gewaltprävention in der Schule, wie eine gute Selbstevaluation durchgeführt werden kann.

Teil II: Projektplanung

Die nachstehenden Bücher informieren über die Arbeit in und mit Projekten. Die Titel Nr. 13, 14, 17, 20 eignen sich besonders für Personen, die zum ersten Mal ein Projekt planen.

12. Baric, L. & Conrad, G. (1999). *Gesundheitsförderung in Settings. Konzept, Methodik und Rechenschaftspflichtigkeit zur praktischen Anwendung des Settingansatzes der Gesundheitsförderung*. Gamburg: Conrad. ISBN 3-929798-27-1, 188 S. ca. Fr. 25.–, erhältlich bei Radix Gesundheitsförderung.
- Für Fachpersonen, die Gesundheitsförderung in Settings betreiben und sich vertieft mit dem Settingansatz befassen möchten. Sehr fundiert, allerdings mit komplexer, dichter Sprache.
13. Ruckstuhl, B., Somaini, B. & Twisselmann, W. (1998). *Förderung der Qualität in Gesundheitsprojekten. Der Public Health Action Cycle als Arbeitsinstrument*. Zürich: Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich. 2. Aufl., 38 S., ca. Fr. 25.–, erhältlich bei Radix Gesundheitsförderung.
- Beschreibt die wichtigsten Faktoren, die zum Gelingen / Misslingen diverser Projekte beigetragen haben. Gute Reflexionshilfe für Präventions- und Gesundheitsförderungsprojekte.
14. Schweizerische Gesundheitsstiftung Radix & Sabz (Hrsg.). (1994). *Projektarbeit erfolgreich gestalten. Arbeitsunterlagen*. Zürich: Radix Gesundheitsförderung. 30 lose Seiten zum Kopieren, erhältlich bei Radix Gesundheitsförderung.
- Einfache, checklistenartige Arbeitshilfe für einzelne Projektphasen und Hinweise für die Leitung von Projektgruppen.
15. Antes, W. (2004). *Projektarbeit für Profis. Praxishandbuch für moderne Projektarbeit*. Weinheim und München: Juventa. ISBN 3-7799-2111-1, 184 S., ca. Fr. 32.70.
- Beschreibt mit vielen Beispielen aus dem Jugend- und Sozialbereich Projektplanung, -organisation, -marketing und -leitung. Mit dem Kauf des Buches erhält man online Zugang zu hilfreicher Projektmanagement-Software.



Adressen für fachliche Unterstützung

- ① **Radix Gesundheitsförderung**
 Persönliche Kurzberatungen für die Planung, Umsetzung und Auswertung von Projekten der P und GF. Bis zu einer Stunde sind Beratungen dank Unterstützung durch die Eduard Aeberhardt-Stiftung kostenlos.

 Radix Gesundheitsförderung
 Stampfenbachstr. 161
 8006 Zürich
 Tel. 044 360 41 00, Fax 044 360 41 14
 info@radix.ch www.radix.ch

- ② **Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich**
 Abt. Prävention und Gesundheitsförderung
 Kostenlose Kurzberatung via Telefon oder E-Mail bei Fragen zu P und GF-Projekten im Kanton Zürich.

 Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich
 Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung
 Hirschengraben 84
 8001 Zürich
 Tel. 044 634 46 29, Fax 044 634 49 77
 praev.gf@ifspm.uzh.ch www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

- ③ **InfoDoc Radix Gesundheitsförderung**
 Die Ausleihe kann auf elektronischem Weg erfolgen, die Zustellung per Post kostet Fr. 10.– pro Buch.

 Gleiche Postadresse, Tel.- und Faxnummer wie ①.
 infodoc@radix.ch www.infodoc-radix.ch

- ④ **Bibliothek des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin**
 Die Ausleihe kann via E-Mail erfolgen.

 Gleiche Postadresse wie ②.
 Tel. 044 634 46 26
 bibliothek@ifspm.uzh.ch http://biblio.uzh.ch
 Öffnungszeiten:
 Montag und Mittwoch 14.00 - 17.00 Uhr

- ⑤ **Weitere Adressen**
 Diverse Fachstellen für Beratung von Projekten zu besonderen Themen (z.B. Suchtprävention), Lebensbereichen (z.B. Schule) oder Zielgruppen (z.B. MigrantInnen) finden Sie unter:

www.gesundheitsfoerderung-zh.ch



Internet

Diese Broschüre ist ein Arbeitsinstrument, das durch weiterführende Dokumente und Arbeitshilfen im Internet ergänzt wird. Wenn nicht anders angegeben, finden Sie bei www.gesundheitsfoerderung-zh.ch unter der Rubrik «Broschüre Prävention/Gesundheitsförderung» die folgenden Dokumente und Angaben:

- Grundlagendokumente der P und GF (z.B. Ottawa Charta, Gesundheitsziele für die Schweiz)
- Alle Links, die in der Broschüre als Beispiele aufgeführt sind
- Arbeitshilfen (z.B. Vorlage für Projektbudget, Formel für Kontaktpreis)
- Adressen von Fachstellen mit Projektberatung zu unterschiedlichen Themen der P und GF
- Hinweise für finanzielle Projektunterstützung.

Auf der Homepage von Gesundheitsförderung Kanton Zürich sind zudem vielfältige Informationen zu finden: Hinweise auf laufende Aktivitäten von Gesundheitsförderung Kanton Zürich, Veranstaltungs-Agenda, ausführliche Link-Listen zu diversen Themen (z.B. Alter, Migration, Schule), Publikationen zum herunterladen oder bestellen, u.a.m.

Ein Blick auf www.gesundheitsfoerderung-zh.ch lohnt sich!

Nachwort

Beim Verfassen dieser Broschüre haben wir uns bemüht, den Inhalt maximal zu reduzieren und zu vereinfachen. Dies war Anlass für manche Diskussion, denn die Vereinfachung von komplexen Inhalten ist ein schwieriges Unterfangen!

Wir hoffen, dass das vorliegende Ergebnis dieses Reduktionsprozesses Ihnen den Einstieg in die Gesundheitsförderung erleichtert. Sollte der Text da oder dort zu einfach ausgefallen sein, haben wir für Sie weiterführende Informationen bereitgestellt: Hinweise zu Internet, Literatur und Beratungsmöglichkeiten.

Beim Erstellen der vorliegenden Broschüre haben viele Personen mitgewirkt und unterschiedliche Auffassungen flossen in das Projekt ein. Eine kleine Pilotauflage der Broschüre wurde zudem von ca. 30 Fachleuten kommentiert. Für diese wertvollen Kommentare, die auch zu Änderungen im Text geführt haben, bedanken wir uns herzlich.

Die Dokumente im Internet werden laufend aktualisiert und ergänzt. Auch die Broschüre soll periodisch überarbeitet werden. Ihre sehr erwünschten Kommentare können den Gebrauchswert der Broschüre erhöhen.

Schliesslich wollen wir Sie ermuntern, sich bei Fragen zu Ihrem Projekt an uns zu wenden. Wir unterstützen Sie gerne bei Ihrer Arbeit zu Prävention und Gesundheitsförderung im Kanton Zürich!

Roland Stähli

Katja Ceesay-Egli