



# Gesundheitsförderung in der Familie

## Erfahrungen aus der Praxis

Dr. Fabienne Amstad  
Gesundheitsförderung Schweiz  
Zürich, 24. März 2017



# Wer ist unsere Zielgruppe?



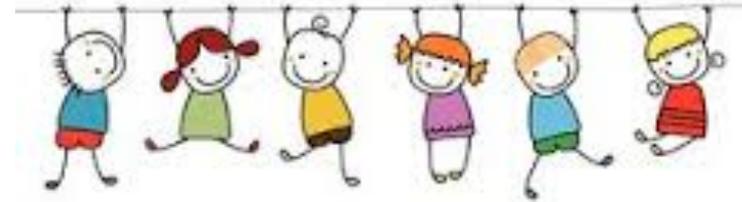
Freunde



Familie



Schule



Sportverein



Musik



## Einfluss der Eltern auf ihre Kinder

### ■ Sehr gross.... Einige Beispiele

- Aktive Eltern haben aktivere Kinder (Bewegung)
- Zusammen in der Familie essen, erhöht die Gesundheit
- Mangelnde elterliche Sensitivität und ungünstiges Erziehungsverhalten sind grosse Risikofaktoren für die psychische Gesundheit von Kindern
- ...

Moore, L.L., Lombardi, D.A., White, M.J. Campbell, J.L., Oliveria, S.A., & Ellison, R.C. (1991). Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children. *The Journal of Pediatrics*, 118, 215-219.

Hamons, A.J., & Fiese, B.H. (2011). Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents? *Pediatrics*, 127, 1565-1574.

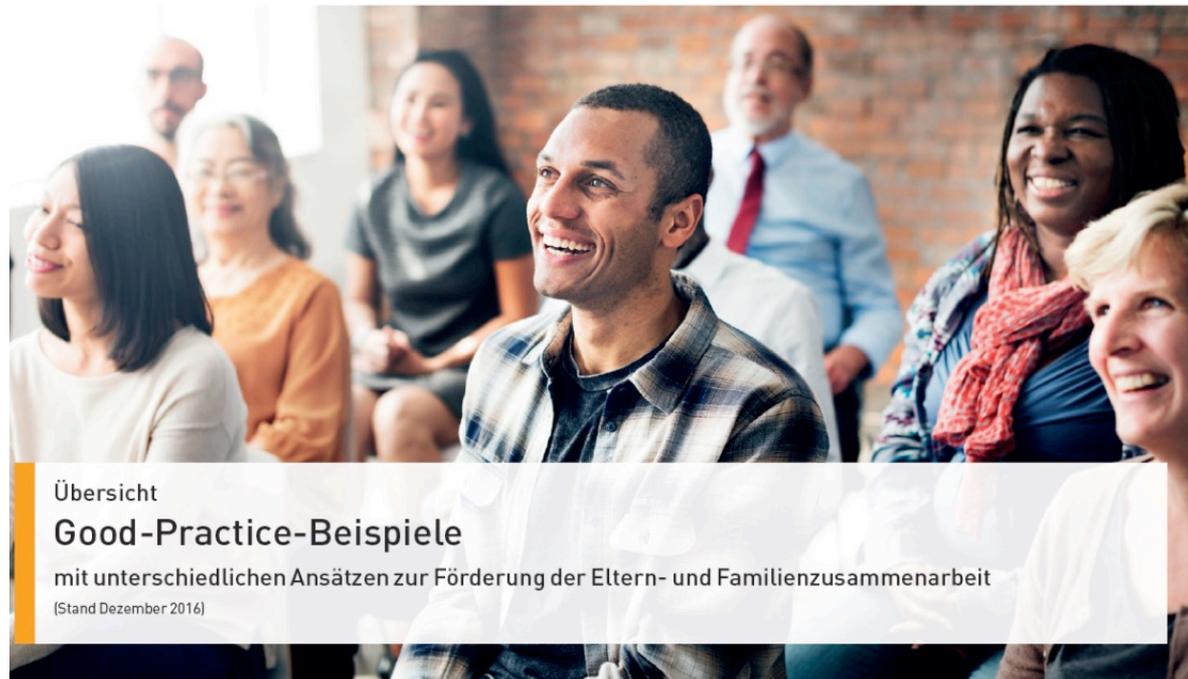
Braungart-Rieker, J. M., Garwood, M. M., Powers, B. P. & Wang, X. (2001). Parental sensitivity, infant affect, and affect regulation: Predictors of later attachment. *Child Development*, 72(1), 252.

Petermann, F. (2005). Zur Epidemiologie psychischer Störungen im Kindes- und Jugendalter. *Kindheit und Entwicklung*, 14(1), 48-57. <http://doi.org/10.1026/0942-5403.14.1.48>



## Zusammenarbeit mit Eltern

- Situations-, Bedarfs-, und Bedürfnisanalyse von Isabel Zihlmann (2015, 2016)
  - Empfehlungen
  - Übersicht über «Good Practice»-Projekte





109 Frauen  
Ziele erreicht!

## Mamamundo

**Geburtsvorbereitung** für Mütter mit wenig oder keinen Deutschkenntnissen, unterstützt durch interkulturelle Übersetzerinnen

Mehr Infos unter: [www.mamamundo.ch](http://www.mamamundo.ch)



Startseite

Aktuell

Angebote

Standorte

Über uns

Kontakt



1225 Frauen  
Akzeptanz hoch

## PEBS Zürich – buggyfit

**Geburtsvorbereitung bis ein Jahr nach der Geburt:** Ernährungsberatung und Bewegungsförderung mit Fokus «Draussenaktivität» für **Mutter und Kind** (im Tragetuch oder Buggy)

Infos unter: [www.buggyfit.ch](http://www.buggyfit.ch)



507 Hausbesuche  
Es wirkt!

## Zeppelin

Familien startklar begleitet, bildet und stärkt Familien von Anfang an.  
Elternbildungsprogramm PAT  
Infos unter: [www.zeppelin-familien.ch](http://www.zeppelin-familien.ch)



10'200 Frauen  
Es wirkt!

## FemmesTISCHE

Bildungsangebot in Form von Diskussionsrunden von Frauen für Frauen aus derselben ethnischen Gruppe

Mehr Infos unter: [www.femmetische.ch](http://www.femmetische.ch)



## Fazit



- Familie als System zu betrachten bringt viele Vorteile
- Einfluss der Familie auf das Individuum ist gross
- Familie zu erreichen ist schwierig, aber machbar!



## Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Für weitere Informationen:  
[fabienne.amstad@promotionsante.ch](mailto:fabienne.amstad@promotionsante.ch)

Gesundheitsförderung Schweiz  
Wankdorffallee 5, CH-3014 Bern  
Telefon +41 31 350 04 04  
[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)