Güterstrasse 141 • 4053 Basel • Telefon • • 41 • 61 551 01 20 • Fax • • 41 • 61 551 01 30 • info@gsuenderbasel.ch • www.gsuenderbasel.ch

Fachkonzept des Vereins Gsünder Basel

Fassung vom 27. Juni 2018

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung 1
2. Der Verein Gsünder Basel 2
3. Wissenschaftliche Grundlagen 3
4. Die Rolle von Gsünder Basel in der Region 6
5. Arbeitsprinzipien 7
6. Die aktuellen Tätigkeitsfelder von Gsünder Basel 9

1. Einleitung

Dieses Fachkonzept steckt den theoretischen Rahmen für die Arbeit der Geschäftsstelle von Gsünder Basel ab. Es basiert auf den Vereinsstatuten, den Grundlagenarbeiten der kantonalen Gesundheitsförderungs-Fachstellen Basel-Stadt sowie dem Fachwissen und der Erfahrung der Mitarbeitenden von Gsünder Basel. Dabei werden die Vorgaben der kantonalen Betriebskosten- und Leistungsverträge und anderweitigen vertraglichen Verpflichtungen des Vereins berücksichtigt. Ausgehend von diesem theoretischen Rahmen werden die Aufgaben und Arbeitsmethoden von Gsünder Basel beschrieben und anhand von Beispielen veranschaulicht. Das Fachkonzept wird regelmässig den aktuellen Gegebenheiten angepasst.

2. Der Verein Gsünder Basel

Gemäss den Vereinsstatuten bezweckt Gsünder Basel „die Vorbereitung, Durchführung, Unterstützung und Förderung von Massnahmen und Projekten im Bereich der bevölkerungsorientierten Gesundheitsförderung im Sinne der primären Prävention in der Region Basel."

Der Verein Gsünder Basel wurde 1991 auf Anregung von Dr. med. Ursula Ackermann-Liebrich gegründet, damals beim Kanton Basel-Stadt für Prävention und Gesundheitsförderung zuständig und später Professorin am Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Basel (heute Swiss Tropical and Public Health Institute). Studien hatten gezeigt, dass Herz-Kreislauf-Krankheiten in der Region Basel besonders stark verbreitet waren. Die Gründungsmitglieder waren der Baselstädtische Apothekerverband, die Bürgergemeinde Basel, Coop Region Nordwestschweiz, das Gesundheitsdepartement Basel-Stadt, die Medizinische Gesellschaft Basel, Novartis, ÖKK (heute Sympany), UBS und das Universitätsspital Basel.

Gsünder Basel unterstützt die Bevölkerung mit praxisorientierten, wissenschaftlich fundierten Kursen, Seminaren und Angeboten dabei, für ihre eigene Gesundheit zu sorgen. Erste Angebote waren zum Beispiel Lauftreffs, Wassergymnastik und der „Gsünder Basel-Teller" in Basler Restaurants. „Aktiv! im Sommer", heute wohlbekannt für seine kostenlosen Bewegungsangebote in Parkanlagen, fand erstmals 1998 statt. Seit 2004 engagiert sich Gsünder Basel mit speziellen Angeboten für die Migrationsbevölkerung, zum Beispiel mit Schwimm- und Velofahrkursen. Ein weiteres wichtiges Arbeitsfeld ist die betriebliche Gesundheitsförderung. Seit 2011 engagiert sich Gsünder Basel für eine gesunde Ernährung für Kinder in familienexterner Betreuung („Fourchette verte – Ama terra", bis 2015 „schnitz und drunder").

Gsünder Basel lebt durch die Menschen im Hintergrund (vgl. Abbildung 1). Der Vorstand bestimmt im Austausch mit der Geschäftsleitung die Strategie von Gsünder Basel und kontrolliert die Tätigkeit der Geschäftsstelle. Die Vorstandsmitglieder vertreten Gsünder Basel gegenüber Partnern, Öffentlichkeit und Politik. Die Mitglieds-Institutionen unterstützen die Arbeit von Gsünder Basel ideell und finanziell. Die Mitarbeitenden der Geschäftsstelle und die Kursleitenden setzen den Vereinszweck von Gsünder Basel in die Praxis um und machen die Leistungen des Vereins für die Bevölkerung zugänglich[1].

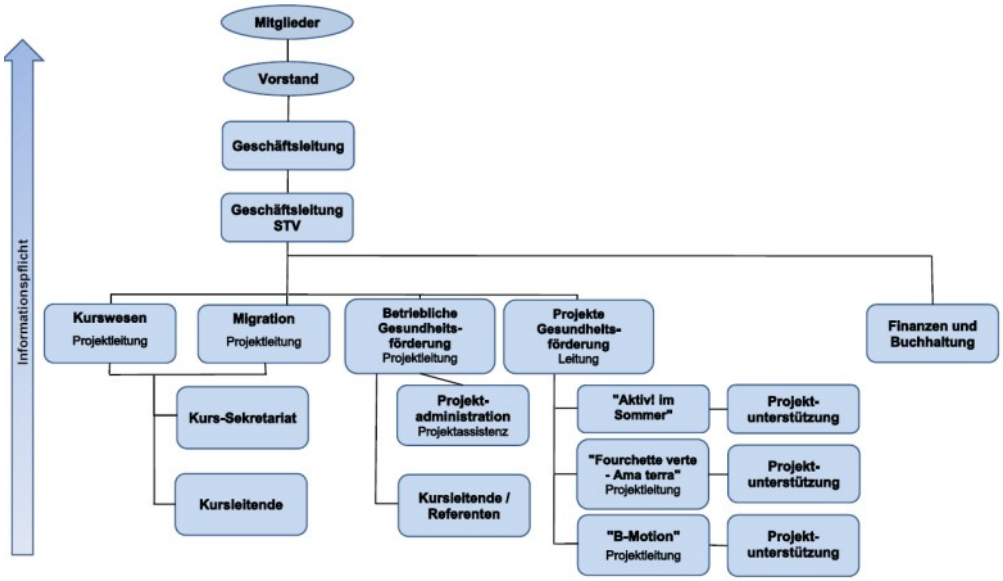

Abbildung 1: Organigramm des Vereins Gsünder Basel

[1] Die Geschäftsstelle weist 430 Stellenprozente auf. Zudem sind je nach Auftragslage ca. 55 freiberufliche Kursleitende und Referenten im Einsatz

3. Wissenschaftliche Grundlagen

Gesundheitsförderung hat zum Ziel, möglichst alle Menschen zur Erhaltung und Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen und gesundheitsförderliche Lebensbedingungen zu schaffen. Damit ist die Gesundheitsförderung fest im Paradigma der Salutogenese verankert. Anders als in der Prävention, welche im Paradigma Pathogenese verankert ist, liegt der Schwerpunkt nicht auf der Bekämpfung von Risikofaktoren, sondern der Zunahme und Mobilisierung von gesund erhaltenden Faktoren (Gesundheitsressourcen).

Somatische, nichtübertragbare Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebserkrankungen und chronische Erkrankungen der Atemwege verursachen zusammen mit den muskuloskelettale Erkrankungen rund 40% der gesamten, direkten Gesundheitsausgaben. Gemeinsam mit den psychischen Erkrankungen steigt der Wert auf rund 51% aller Gesundheitskosten. Weitere Kosten – indirekte Kosten – entstehen durch Produktivitätsverluste, die aufgrund von Krankheit oder vorzeitigem Tod entstehen. Am Arbeitsplatz zeigen sich insbesondere krankheitsbedingte Fehlzeiten, eingeschränkte Leistungsfähigkeit und überdauernde Abwesenheiten. Nichtübertragbare Krankheiten und psychische Erkrankungen kosten nicht nur, sondern sind auch massgeblich für vorzeitige Todesfälle, ständiges Leiden und verminderte Lebensqualität verantwortlich. Viele dieser Krankheiten und Leiden lassen sich unter anderem mit Massnahmen zur Förderung eines gesunden Lebensstils wie regelmässige Bewegung, bewusste Entspannung und ausgewogene Ernährung bekämpfen und sogar vermeiden. Hier setzt Gsünder Basel den Schwerpunkt seiner Arbeit. Die Basis dafür bilden die Gesundheitsförderungs-Ansätze und Strategien der Weltgesundheitsorganisation WHO, der Gesundheitsförderung Schweiz, des Bundesamtes für Gesundheit, sowie der Kantone Basel-Stadt und Basel-Landschaft.

Die Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung der Weltgesundheitsorganisation WHO

Die Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung der Weltgesundheitsorganisation WHO (1986) ist ein gesundheitspolitisches Leitbild, welches mehr Gesundheit auf der Grundlage einer Umorientierung „weg von der Verhütung von Krankheiten“ und „hin zur Förderung von Gesundheit“ erreichen will – dies mit Blick primär auf soziale und individuelle Ressourcen, die sich auf Gesundheit, Lebensqualität und Wohlbefinden auswirken können[23]. Damit interpretiert die Ottawa-Charte „Gesundheit“ und „Gesundheitsförderung“ auf der Basis einer engen Anbindung an die jeweiligen gesellschaftlichen Bedingungen (vgl. Box 3.1).

Box 3.1: Ottawa-Charta (1986): Die Ziele der Gesundheitsförderung

> „Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Mass an Selbstbestimmung über die die eigene Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen (S.165).“ (zit. n. Kolip & Abel, 2018)

Gsünder Basel orientiert sich an den Prinzipien der Ottawa-Charta und nutzt von der WHO erarbeitete Daten und Studien zur Gesundheitsförderung.

[2] Kolip, P. & Abel, Th. (2018). Gesundheitsförderung. In M. Egger, O. Razum & A. Riedder (Hrsg), Public Health Kompakt (3. Aufl.), Göttingen: Hubert & Co. GmbH & Co. KG
[3] Ottawa-Charta (1986). WHO Global Health Promotion Conferences: Zugriff unter http://www.who.int/healthpromotion/conferences/en/

Gesundheitsförderung Schweiz

Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz hat den gesetzlichen Auftrag, Massnahmen zur Förderung der Gesundheit und zur Verhütung von Krankheiten anzuregen, zu koordinieren und zu evaluieren[4]. Ihre Strategie fokussiert auf drei Schwerpunktthemen: Erstens wird eine Erhöhung des Anteils der Bevölkerung mit einem gesunden Körpergewicht angestrebt; zweitens zielt die Gesundheitsförderung Schweiz auf eine Verbesserung der Psychischen Gesundheit und des Stressempfindens der Schweizer Bevölkerung ab; und drittens werden die Etablierung und institutionelle Verankerung von Gesundheitsförderung und Prävention gestärkt und die Vernetzung zwischen wichtigen Akteuren gefördert. Gsünder Basel nutzt Studien, Leitlinien und Instrumente von Gesundheitsförderung Schweiz und sucht die projektbezogene Zusammenarbeit.

Bund und die Strategie „Gesundheit 2020“

Das Bundesamt für Gesundheit ist zusammen mit den Kantonen verantwortlich für die Gesundheit der Schweizer Bevölkerung und für die Entwicklung der nationalen Gesundheitspolitik. Insbesondere ist das Bundesamt für Gesundheit verantwortlich für die Umsetzung der nationalen Strategie „Gesundheit 2020“, welche die Lebensqualität sichern, die Chancengleichheit stärken, die Versorgungsqualität erhöhen und die Transparenz im Gesundheitswesen verbessern will[5]. Gsünder Basel orientiert sich an „Gesundheit 2020“, vor allem an folgenden dort festgeschriebenen Zielen:

- „Öffentliche und private Akteure sollen ihre Aktivitäten zur Gesundheitsförderung, Prävention und Früherkennung von Krankheiten vor dem Hintergrund der zunehmenden chronischen Krankheiten koordinieren und verstärken (S.8).“
- „Verbesserung der Prävention und Früherkennung von nicht übertragbaren Krankheiten, um die Zahl der Erkrankungen zu reduzieren und deren Auswirkungen für die Menschen und die Volkswirtschaft zu lindern; ein besonderes Augenmerk gilt dabei der betrieblichen Gesundheitsförderung (S.8).“
- „Förderung der psychischen Gesundheit…, um die Zahl der der Erkrankungen zu reduzieren;… (S. 8)“
- „Alle Bevölkerungsgruppen sollen die gleichen Chancen auf ein gesundes Leben und auf eine optimale Lebenserwartung haben. Besondere Aufmerksamkeit gilt dabei den Kindern und Jugendlichen, Personen mit tiefem Einkommen oder Bildungsstand, älteren Menschen, aber auch Migranten/-innen (S. 9).“

Darüber hinaus nutzt Gsünder Basel die Studien und Veröffentlichungen des Bundesamtes für Gesundheit.

[4] Langfristige Strategie von Gesundheitsförderung Schweiz (2006). Bern: Gesundheitsförderung Schweiz.
[5] Eidgenössisches Departement des Inneren EDI (2013). Die gesundheitspolitischen Prioritäten des Bundesrates. Gesundheit 2020. Bern: Bundesamt für Gesundheit (BAG).

Nationale Strategie Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (NCD-Strategie) 2014 – 2024

Krebs, Diabetes, Herz-Kreislauf- und chronische Atemwegserkrankungen sind gegenwärtig die häufigsten Todesursachen in der Schweiz und für viel Leid verantwortlich.[6] Zusammen mit den muskuloskelettalen Erkrankungen verursachen diese fünf NCDs rund 40% der gesamten Gesundheitsausgaben in der Schweiz. Die NCD-Strategie ist eine der fünf Prioritäten der bundesrätlichen Strategie „Gesundheit2020" und zeigt als Orientierungsrahmen Wege auf, wie sich NCDs verhindern, verzögern oder deren Folgen vermindern lassen (vgl. Box 3.2).

Box 3.2: Nationale Strategie Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (NCD-Strategie) 2017-2024: Vision

> „Mehr Menschen bleiben gesund oder haben trotz chronischer Krankheit eine hohe Lebensqualität. Weniger Menschen erkranken an vermeidbaren nichtübertragbaren Krankheiten oder sterben vorzeitig. Die Menschen werden unabhängig von ihrem sozioökonomischen Status befähigt, einen gesunden Lebensstil in einem gesundheitsförderlichen Umfeld zu pflegen (S.4)."

Die meisten dieser Krankheiten können durch den individuellen Lebensstil beeinflusst werden, wobei die wichtigsten Einflussfaktoren das Bewegungs- und Ernährungsverhalten sowie der Tabak- und Alkoholkonsum sind. Die NCD-Strategie will die Eigenverantwortung stärken, indem Menschen in ihrer Gesundheitskompetenz gefördert werden. Gleichzeitig fördert die Strategie die Weiterentwicklung gesundheitsförderlicher Rahmenbedingungen, wobei insbesondere dem Aspekt der Chancengleichheit Rechnung zu tragen ist. Gsünder Basel agiert mit seinen bevölkerungsorientierten Gesundheitsförderungsprogrammen in Bezug auf Bewegung und Ernährung für die breite Bevölkerung und für Unternehmen auf der Grundlage der NCD-Strategie und strebt damit an, eine wichtigen Beitrag an die Ziele der NCD-Strategie zu leisten.

Die kantonale Fachstelle für Gesundheitsförderung

Der Kanton Basel-Stadt verfügt über eine Fachstelle für Gesundheitsförderung mit einem eigenen Konzept für die kantonale Gesundheitsförderung. Gsünder Basel arbeitet mit der Fachstelle zusammen und orientiert sich an dessen Fachkonzept und Arbeitsbereiche. Der Verein übernimmt Leistungsaufträge zur Gesundheitsförderung für den Kanton Basel-Stadt.

Im Vertrag über die Ausrichtung einer Finanzhilfe, den der Kanton Basel-Stadt mit Gsünder Basel für die Jahre 2015 bis 2018 abgeschlossen hat, sind Ziele und Leistungen festgeschrieben. Dazu zählen Bewegungs- und Entspannungskurse, Ernährungsseminare, Angebote für Unternehmen sowie kostenlose Angebote für die breite Bevölkerung.

[6] Nationale Strategie Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (NCD-Strategie) 2017-2024 (2016). Bern: Bundesamt für Gesundheit (BAG).

4. Die Rolle von Gsünder Basel in der Region

Hauptziel der Vereinsarbeit ist es, einen Beitrag zur Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit der Menschen in der Region zu leisten. Der Bevölkerung werden einfache, aber wirksame Änderungen im Lebensstil näher gebracht: Regelmässige Bewegung, bewusste Entspannung und ausgewogene Ernährung. Gsünder Basel definiert seine Rolle in der Gesamtstrategie zur Gesundheitsförderung in Zusammenarbeit mit den kantonalen Fachstellen.

→ **Praxisorientierter Anbieter:** Gsünder Basel erstellt Angebote, die von der breiten Bevölkerung ohne Vorbedingungen und Vorkenntnisse direkt genutzt werden können und leicht zugänglich sind.

→ **Nonprofit-Dienstleister:** Kantone, Gemeinden und andere Institutionen können Gsünder Basel Aufgaben übertragen, die sie nicht selbst übernehmen können oder wollen. Gsünder Basel sucht darüber hinaus die Unterstützung von Stiftungen, Sponsoren und anderen Institutionen, die sich im wohltätigen Sinne für die Gesundheitsförderung engagieren möchten.

→ **Der Bevölkerung nahe stehende Anlaufstelle:** Angebote von Gsünder Basel sind für die breite Bevölkerung sichtbar. Entsprechend wird der Verein immer mehr als Fachinstitution und Anlaufstelle für jegliche Fragen in Bezug auf Gesundheitsförderung und Prävention wahrgenommen.

→ **Definierte Arbeitsfelder und Zielgruppen:** Zielgruppe ist in erster Linie die erwachsene Bevölkerung; im Rahmen bestimmter Projekte werden auch Kinder angesprochen. Die Angebote umfassen vorwiegend Bewegungs- und Entspannungskurse sowie Ernährungsseminare, spezielle Kurse für die Migrationsbevölkerung (inkl. Netzwerkarbeit im Migrationsbereich), diverse Angebote für Betriebliche Gesundheitsförderung (inkl. Netzwerkarbeit für kleinere bis mittlere Betriebe (KMU)), kostenlose Bewegungs- und Entspannungsveranstaltungen im öffentlichen Raum (Aktiv! im Sommer), Beratungsangebote zugunsten von Kindern in familienexterner Betreuung (Fourchette verte-Ama terra) sowie kostenlose Bewegungsevents, die vermitteln, dass „Gesundheit“ Spass macht (B-Motion). Weitere Auftragsarbeiten im Bereich Bewegung, Entspannung und Ernährung, werden nach Bedarf umgesetzt. In Abschnitt 6 sind die aktuellen Tätigkeitsfelder beschrieben.

→ **Marktgerechte Angebote, Finanzierung aus öffentlichen und privaten Quellen:** Gsünder Basel arbeitet wirtschaftlich. Die schlanke Organisationsstruktur der Geschäftsstelle ermöglicht ein flexibles Eingehen auf die Interessen der Auftraggeber. Die Fähigkeiten und die Erfahrung der Mitarbeitenden haben einen hohen Stellenwert für den Erfolg der Geschäftstätigkeit; sie werden entsprechend stark gewichtet. Der Verein strebt an, seine Aktivitäten zu mindestens 65% aus nicht-öffentlichen Geldern zu finanzieren. Die Kursteilnehmenden leisten mit dem Kursgeld einen wesentlichen Beitrag an die Gesundheitsförderung. Die Kursgebühren sind grundsätzlich auf, keinesfalls aber über Marktniveau. Ausnahmen gelten für spezielle Angebote und Personen mit nachweislich geringem Einkommen, die Vergünstigungen erhalten.

5. Arbeitsprinzipien

→ **Basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen:** Der Verein legt Wert auf die wissenschaftliche Arbeit und den Einsatz moderner Methoden der Gesundheitsförderung, z.B. auf die Arbeit in spezifischen Settings (Lebenswelten) und die transkulturelle Gesundheitsförderung.

→ **Qualitätssicherung und Evaluation:** Die Geschäftsstelle von Gsünder Basel evaluiert jährlich ihre Tätigkeit und publiziert die Ergebnisse unter anderem in Form von Kennzahlen. Die Ergebnisse der Evaluation werden veröffentlicht und fliessen in die Weiterentwicklung der Arbeit ein. Die Angebote von Gsünder Basel und die KursleiterInnen werden nach festgelegten Qualitätskriterien ausgewählt.

→ **Verhaltensbezogene Massnahmen, eingebettet in verhältnisbezogene Gesundheitsförderung:** Beim verhaltensbezogenen (individuellen) Ansatz geht es darum, möglichst viele Bürgerinnen und Bürger über Gesundheitsförderung zu informieren und sie zu gesundheitsförderndem Verhalten zu motivieren. Der verhältnisbezogene (strukturelle) Ansatz strebt danach, das Lebensumfeld möglichst gesundheitsförderlich zu gestalten. Die meisten Angebote von Gsünder Basel folgen dem verhaltensbezogenen Ansatz, zum Beispiel Bewegungskurse und Ernährungsseminare. Gleichzeitig ist Gsünder Basel auch dem verhältnisbezogenen Ansatz verpflichtet und strebt danach, seine Angebote in strukturelle Massnahmen anderer Institutionen einzubetten, zum Beispiel in Programme der Kantone, Gemeinden oder privatwirtschaftlicher Unternehmen.

→ **Ressourcenorientierte Angebote:** Die Angebote von Gsünder Basel sind genuss- (statt verzicht-) orientiert. Die Kundinnen und Kunden von Gsünder Basel sollen einen gesunden Lebensstil als Ressource kennen und schätzen lernen.

→ **Niederschwelligkeit:** Von den Angeboten sollen vor allem Personen profitieren, die noch keinen gesunden Lebensstil pflegen. Zu diesem Zweck sind die Angebote niederschwellig angelegt, das heisst, es werden möglichst geringe Anforderungen und Vorbedingungen an potenzielle KundInnen gestellt. Zur Niederschwelligkeit tragen bei: Leichte Zugänglichkeit, möglichst wenig Vorbedingungen für den Einstieg, für Anfänger und Anfängerinnen geeignete Angebote, persönlicher Bezug zu den Kursleitenden sowie einen geschützten Rahmen in je nach Angebot kleinen Gruppen. Gsünder Basel strebt an, die Kurskosten niedrig zu halten, um seine Angebote auch Personen mit geringem Einkommen günstig verfügbar zu machen.

→ **Umsetzung in Settings:** Settings sind Lebenswelten. Beispiele für Settings sind der Arbeitsplatz, die Gemeinde, die Familie, das Quartier, die Schule oder das soziale Wohnumfeld. Diese Settings werden als abgegrenztes sozialräumliches System verstanden, in dem Menschen leben und das Einfluss auf die Gesundheit von Individuen und Gruppen hat. Bei der Ausgestaltung der Angebote von Gsünder Basel werden die Gegebenheiten der Settings berücksichtigt, in denen gearbeitet wird. Die Angebote werden an die Bedürfnisse der Menschen angepasst, die angesprochen werden sollen.

→ **Partizipation der Zielgruppen:** Mitglieder und Organisationen der Zielgruppe werden bei der Entwicklung und Umsetzung eines Angebots in möglichst vielen Bereichen miteinbezogen. Dieser Dialog mit der Zielgruppe dient dazu, zielgruppengerechte Inhalte aufzugreifen, eine adäquate Umsetzung sicherzustellen und die meist beträchtlichen Zugangsbarrieren abzubauen. Entscheidend dabei ist die Vertrauensbildung[7]. In der Begleitgruppe Migration entwickeln zum Beispiel verschiedene Akteure aus den Bereichen Migration gemeinsam Ideen für Verbesserungsmöglichkeiten der Angebote von Gsünder Basel.

[7] Pfluger, Th., Biedermann, A. & Salis Gross, C. (2008). Transkulturelle Prävention und Gesundheitsförderung in der Schweiz: Grundlagen und Empfehlungen. Herzogenbuchsee: Public Health Services.

→ **Empowerment der Zielgruppe**: Empowerment bedeutet in eigener Kompetenz und Verantwortung zu handeln. Empowerment macht Mut und setzt persönliche Kräfte frei, um Handlungen in eigener Verantwortung vorzunehmen. Durch Gesundheitsförderung sollen Menschen befähigt werden, die eigene Lebenswelt und Gesundheit aktiv zu gestalten und entsprechend Verantwortung dafür zu übernehmen.

→ **Chancengleichheit und Transkultureller Ansatz:** Gsünder Basel möchte dazu beitragen, die Lebensbedingungen der Migrationsbevölkerung und anderer gesundheitlich benachteiligter Gruppen zu verbessern. Zum Beispiel können Personen, die im Kanton Basel-Stadt wohnen und über ein geringes Einkommen verfügen von speziellen Sozialtarifen profitieren und Personen, die unregelmässige Arbeitszeiten haben von der Möglichkeit mit einem flexiblen Zehner-Abonnement unterschiedliche Kursangebote zu besuchen. Ziel ist nicht Gleichheit, sondern Chancengleichheit in der Gesundheitsförderung. Jeder Einwohner und jede Einwohnerin der Region Basel sollte idealerweise Zugang zu den Angeboten von Gsünder Basel haben. Dabei ist ebenfalls zu berücksichtigen, dass die Einwohnerinnen und Einwohner der Region Basel verschiedener Herkunft sind und unterschiedliche Hintergründe mitbringen. Die transkulturelle Gesundheitsförderung bezweckt, die professionelle Arbeit so weiterzuentwickeln, dass sie die Bedürfnisse von Personen mit verschiedenen Hintergründen berücksichtigt und situationsgerecht ist. Gsünder Basel strebt in allen Arbeitsfeldern stetig an, seine Angebote für bisher nicht erreichte Personengruppen zu öffnen, und entwickelt zu diesem Zweck auch Spezialangebote, die den Zugang zum Regelangebot erleichtern.

→ **Kommunikation, Vernetzung und Partnerschaften**: Gesundheitsförderung gelingt in einem Netzwerk von Partnern mit verschiedenen Ansätzen. Gsünder Basel sucht die Zusammenarbeit und Koordination mit allen Partnern, die zur Verbesserung der Gesundheit in der Region Basel beitragen. Dazu gehören Kantone, Gemeinden, Quartiere, Vereine, Stiftungen und private Unternehmen.

→ **Transparente Berichterstattung:** Gsünder Basel evaluiert seine Leistungen regelmässig und informiert Partner und Teilnehmer über die Ergebnisse.

→ **Prozessorientierte Projektarbeit:** Die Projekte von Gsünder Basel werden nach den Prinzipien der Prozessteuerung ausgearbeitet: Ziele definieren, Grundlagen erarbeiten, Projekt planen, Projekt umsetzen, Prozesse und Ergebnisse evaluieren, Planung und Umsetzung anpassen. Dabei folgt Gsünder Basel so weit wie möglich den Vorgaben der Plattform für Qualitätsentwicklung „quint-essenz“ von Gesundheitsförderung Schweiz[8].

[8] www.quint-essenz.ch

6. Die aktuellen Tätigkeitsfelder von Gsünder Basel

Qualitativ hochstehendes Kurswesen

Die Bewegungs-, Entspannungs- und Ernährungsangebote von Gsünder Basel werden nach festgelegten Kriterien ausgewählt, um sicherzustellen, dass sie wissenschaftlich fundiert und gesundheitsförderlich sind (vgl. Praxisbeispiel: Yoga-Kurs). Um einen gesunden Lebensstil zu etablieren, ist Regelmässigkeit wichtig. Gsünder Basel bietet aus diesem Grund in erster Linie Semesterkurse an. Für Personen mit unregelmässigen Arbeitszeiten wird ein Zehner-Abonnement angeboten, mit welchem flexibel zehn unterschiedliche Kurslektionen besucht werden können. Damit sich diese Personen trotzdem regelmässig bewegen, wird die Verwendung des Abonnements verfolgt und bei Pausierenden nachgefragt. Das Kursprogramm ist vielseitig, wird fortlaufend den Bedürfnissen der Zielgruppe angepasst und weiterentwickelt, um neue Zielgruppen anzusprechen. Für die Kursleitung werden Fachpersonen engagiert. Sie werden nach definierten Qualitätskriterien ausgewählt und erhalten einheitliche und faire Auftragsbedingungen.

→ **Bewegungskurse:** Kondition, Kraft, Koordination und Beweglichkeit sollen ausgeglichen trainiert und verbessert werden.

→ **Entspannungskurse:** Sich entspannen bedeutet physische und psychische Anspannung auflösen. Durch das Lösen von Muskelspannungen soll der gesamte Organismus entspannt werden, um das Erleben von Ruhe, Erholung, Gelassenheit und Zufriedenheit zu verbessern sowie die individuelle Stressbewältigung zu fördern und das Herz-Kreislaufsystem zu stärken.

→ **Ernährungsseminare:** In einem intensiven Einkaufscoaching soll praxisnah vermittelt werden, dass gesunde Ernährung mit einer gezielten Lebensmittelauswahl unkompliziert ist und auch nicht viel kosten muss.

Praxisbeispiel: Yoga-Kurs

Yoga fördert durch umfangreiches Dehnen die Beweglichkeit und kräftigt den gesamten Körper durch das Halten von bestimmten Positionen. Durch abschliessende Entspannungs- und Atemübungen erholt sich Körper und Geist. Yoga bedeutet Harmonie und Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele.

Gratisveranstaltungen im öffentlichen Raum

In den schönsten Parkanlagen der Region werden während den Sommermonaten kostenlose und unverbindliche Bewegungs- und Entspannungslektionen für die ganze Bevölkerung angeboten (vgl. Praxisbeispiel: Aktiv! im Sommer). Das Programm heisst „Aktiv! im Sommer“ und wird in Zusammenarbeit mit dem Kanton Basel-Stadt, dem Sportamt Basel-Stadt, Gemeinden und Sponsoren verwirklicht. Das Programm vermittelt Freude an der Bewegung, bietet Gelegenheiten zum Kennenlernen verschiedener Bewegungsangebote und füllt die Sommerferienpause mit einem attraktiven und niederschwelligen Lückenangebot. Es soll auch bisher Inaktive erreichen und die soziale Integration, unter anderem für die Migrationsbevölkerung, fördern.

Praxisbeispiel: Aktiv! im Sommer

„Aktiv! im Sommer – Die beste Idee von Basel“
(Rückmeldung einer Teilnehmerin)

Bei Aktiv! im Sommer werden verschiedene Bewegungs- und Entspannungskurse in Parkanlagen angeboten. Diese können kostenlos und ohne Voranmeldung von allen Menschen genutzt werden. Das Programm ist bei den Teilnehmenden sehr beliebt. Verschiedenste Kulturen und Altersstufen treffen bei Aktiv! im Sommer aufeinander.

Angebote für die Migrationsbevölkerung für einen besseren Zugang zu Regelangeboten

Gsünder Basel entwickelt Kurse und spezifische Projekte im Bereich Bewegung, Entspannung und Ernährung, welche die Lebenssituation und Bedürfnisse der MigrantInnen in der Region berücksichtigen (zum Beispiel Schwimm- oder Velofahrkurse) (vgl. Praxisbeispiel: Velofahrkurse für MigrantInnen). Die Kurse sind darauf ausgerichtet, der Migrationsbevölkerung den Zugang zu Regelangeboten zu erleichtern. Die Angebote sind nicht spezifisch auf eine Migrationsgruppe (z.B. auf eine Nationalität) ausgerichtet, sondern eignen sich für alle Personen, auch solche ohne Migrationshintergrund. Im Kurs wird Deutsch gesprochen. Die spezifischen Projekte bieten Lösungen zu bestimmten Problemlagen oder sind für ausgewählte Settings angelegt und fördern die gesundheitsbezogenen Ressourcen der beteiligten Personen. Sowohl die Kurse als auch die Projekte sind möglichst niederschwellig angelegt und offen für alle interessierte Personen. Sie werden in Zusammenarbeit mit den Zielgruppen entwickelt und ausgebaut. Gsünder Basel betreibt Netzwerkarbeit im Migrationsbereich, mit dem Ziel, die Migrationsbevölkerung besser über die Möglichkeiten der Gesundheitsförderung zu informieren und ihre Bedürfnisse im Gesundheitsbereich sowohl besser kennenzulernen als auch im gesellschaftlichen Bewusstsein zu verankern. Das gesamte Programm von Gsünder Basel wird ständig weiterentwickelt, mit dem Ziel, es für die verschiedensten Personengruppen besser zugänglich zu machen (transkultureller, integrativer Ansatz).

Praxisbeispiel: Velofahrkurse für MigrantInnen

Während fünf Wochen, jeweils im Mai und im September, nehmen vornehmlich MigrantInnen an den Velokursen teil. Neben dem Erlernen des Velofahrens werden auch die Strassensignale und -regeln besprochen. Die Teilnehmenden erhalten so die Gelegenheit, eine in der Region Basel wesentliche Alltagskompetenz zu erlernen. Die Kurse erfreuen sich grosser Beliebtheit.

Praxisnahe betriebliche Gesundheitsförderung

Gsünder Basel ist der regionale Anbieter mit einem grossen Netzwerk an Spezialisten für Betriebe[9], die die Gesundheit ihrer Angestellten ressourcenorientiert erhalten und fördern möchten (vgl. Praxisbeispiel: Aus- & Weiterbildung interner TrainerInnen). Mit der Arbeit in Unternehmen will Gsünder Basel die Gesundheit der Mitarbeitenden direkt fördern und ihre Gesundheitskompetenz verbessern. Gleichzeitig will Gsünder Basel das Fachwissen des Unternehmens im Bereich der Gesundheitsförderung stärken. Gsünder Basel bietet individuelle, unkomplizierte und gut organisierte Dienstleistungen an: Betriebliche Gesundheitsförderung massgeschneidert und praxisnah:

→ **Art der Angebote:** Kurse (Bewegung und Entspannung von A bis Z), Workshops und Seminare, Schulungen und Weiterbildungen, Referate, Parcours (Stationen-Trainings), Team-Anlässe, Beratung beim Etablieren von Massnahmen für betriebliche Gesundheitsförderung (insbesondere für kleinere bis mittlere Unternehmen), Unterstützung bei Bedarfsanalysen und Entwicklung von Kennzahlen

→ **Zielgruppen je nach Angebote:** Gemäss Absprache und je nach Inhalte sind Zielgruppen Führungskräfte, Teamleitende, Mitarbeitende, Lernende etc.

→ **Ziele je nach Angebote:** Sensibilisieren, Informieren und Motivieren, Möglichkeiten zur Verhaltensänderung aufzeigen und erarbeiten, die Eigenverantwortung des Einzelnen stärken, die Leistungsfähigkeit eines Einzelnen, schliesslich einer ganzen Belegschaft fördern, Arbeitsklima verbessern etc.

→ **Themenvielfalt:** Bewegungsarten von A bis Z, diverse Entspannungstechniken, Ergonomie am Arbeitsplatz, gesunde Ernährung bei der Arbeit sowie diverse Themen, die das individuelle „Stressmanagement“ verbessern und die Balance von Ressourcen und Beanspruchungen zum Ziel haben. Durch Vernetzung mit anderen Anbietern wird das Spektrum des Angebots erweitert.

Gsünder Basel setzt sich besonders auch für kleinere bis mittlere Unternehmen (KMU) ein, die normalerweise nicht über die notwendigen Ressourcen verfügen, um ein betriebliches Gesundheitsmanagement zu etablieren[10].

Praxisbeispiel: Aus- & Weiterbildung interner TrainerInnen

Gsünder Basel macht Mitarbeitende zu firmeninternen Gesundheitsakteuren, die zum Beispiel selbstständig regelmässig Bewegungspausen im Team anleiten. Jährlich werden die TrainerInnen durch Gsünder Basel weitergebildet. Dabei werden die Themen bedarfsorientiert gewählt, wie zum Beispiel Bewegungspausen mit Bällen, gesundes Heben und Tragen, Rumpfkraft im Stehen, Lockere Schultern etc.

[9] Gsünder Basel arbeitet mit Arbeits- und Organisationspsychologen, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftlern, Arbeitsmedizinern, Bewegungspädagogen und Coaches zusammen.

[10] Zusammen mit dem Gewerbeverband Basel-Stadt lancierte Gsünder Basel 2017 den Verein „Forum BGM Region Basel“: www.bgm-basel.ch

Gesunde Ernährung für Kinder in familienexterner Betreuung

„Fourchette verte – Ama terra“ (früher „schnitz und drunder“) ist ein Beratungsangebot, das Betriebe für familienexterne Betreuung (Tagesheime, Mittagstische, Tagesstrukturen an Schulen) auf dem Weg zu einer ausgewogenen, kindgerechten Verpflegung begleitet. Dabei werden gesundheitsförderliche, erzieherische, ökologische und sozial-ethische Aspekte berücksichtigt. Die Zertifizierung „Fourchette verte – ama terra“ steht für Verpflegungsangebote mit einem hohen Qualitätsstandard.

Praxisbeispiel: Fourchette verte – Ama terra

Gesundes, leckeres Essen in der zertifizierten Kindertagesstätte „globegarden“ in Basel.

Kostenlose Bewegungsevents an besonderen Orten in der Stadt Basel

„B-Motion“ heisst die Bewegungsreihe, welche aus der Partnerschaft mit dem führenden Life-Science-Unternehmen Bayer entstanden ist (vgl. Praxisbeispiel: „B-Motion“). In regelmässigen Abständen werden unkonventionelle und moderne Bewegungsanlässe an besonderen Orten in der Stadt Basel organisiert. „B-Motion“ richtet sich an die gesamte Bevölkerung und speziell auch an Personen aus anderen Nationen.

Praxisbeispiel: B-Motion

„Bssst… let your body speak“! Das war das Motto auf dem Barfüsserplatz im Juni 2017. Mit Silent Dance Fitness wurde die Stadt zum Staunen gebracht.

Projekte

Gsünder Basel übernimmt Aufträge, mit denen die Gesundheit der Bevölkerung in der Region Basel gefördert wird. Zum Beispiel wurden im Jahr 2017 in den Gemeinden Birsfelden und Riehen je zwei Bewegungswochen durchgeführt, mit denen das Angebot lokaler Vereine bekannter gemacht wurde.

Praxisbeispiel: Bewegungswochen Riehen

Die Bewegungswochen in Riehen fanden im Herbst 2017 bereits zum dritten Mal statt. 26 unterschiedliche Anbieter präsentierten ihre Bewegungs- und Entspannungsangebote. So auch er Verein Selbsthilfegruppe "Discushernie" (vgl. Foto).