

## Faktenblatt 94

# Gute Beispiele zur Förderung der psychischen Gesundheit im materiellen Umfeld

### Abstract

Das materielle Umfeld umfasst einerseits den öffentlichen Raum, andererseits Innenräume von Schulen, Kitas und Alterseinrichtungen. Dieses Faktenblatt zeigt – gestützt auf die wissenschaftliche Literatur –, **wie die psychische Gesundheit durch das materielle Umfeld gefördert werden kann**. Weiter sind in diesem Faktenblatt internationale Praxisbeispiele sowie deren Qualität, Wirkungspotenzial, Bedarf und Umsetzbarkeit in der Schweiz beschrieben. Aus diesen Erkenntnissen aus Wissenschaft und Praxis lassen sich vier Empfehlungen ableiten: Erstens gibt es in der Schweiz inner- und ausserhalb der kantonalen Aktionsprogramme (KAP) bereits verschiedene gute Beispiele, die beim materiellen Umfeld ansetzen. In diesen Beispielen könnte die Verbindung zur psychischen Gesundheit noch gestärkt werden. Zweitens gilt es, wichtige Lücken zu schliessen: fehlende Infrastruktur mit sozialer Funktion<sup>1</sup> in Dörfern insbesondere für ältere Menschen, mangelnde Treffpunkte und Freiräume für Jugendliche und junge Erwachsene im öffentlichen Raum, kaum Interventionen betreffend Innenräume von Schulen. Drittens gilt es, Fachpersonen und Behörden in den Politikbereichen Raumentwicklung, Verkehr, Wohnen, Sicherheit, Wirtschaft, Bildung, Soziales und Umwelt über Vernetzungsmassnahmen der KAP für die Bedeutung des materiellen Umfelds für die psychische Gesundheit zu sensibilisieren. Viertens sollte im Bereich Öffentlichkeitsarbeit der KAP die Bevölkerung motiviert werden, sich mehr in der Natur aufzuhalten.

### Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	1
2 Gute Beispiele in der Praxis	3
3 Empfehlungen	12

<sup>1</sup> Darunter fallen Büros, Wohnungen, Lebensmittelgeschäfte, Schulen, Arztpraxen, Cafés, Museen und Fitnessstudios. Diese Infrastruktur ermöglicht den sozialen Austausch zwischen Menschen. Trotz dieser sozialen Funktion wird sie im vorliegenden Faktenblatt zum materiellen Umfeld gezählt. Das soziale Umfeld umfasst gemäss der Definition von Gesundheitsförderung Schweiz einerseits die Sensibilisierung und Befähigung von Fachpersonen und andererseits neue organisatorische und politische Rahmenbedingungen.

## 1 Einleitung

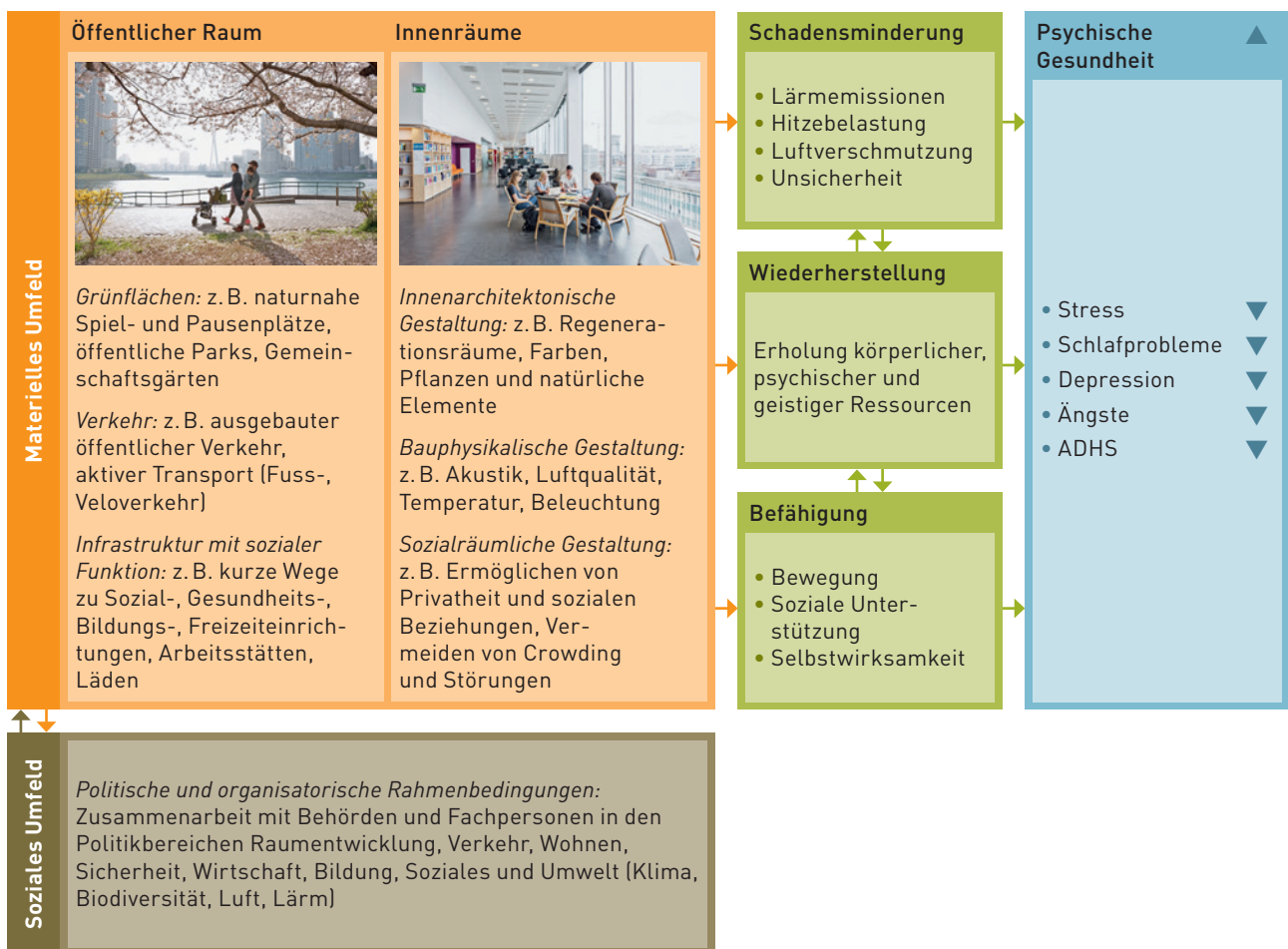
Seit 2017 können die kantonalen Aktionsprogramme (KAP) verschiedene Massnahmen zum Thema psychische Gesundheit bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen sowie älteren Menschen umsetzen. Dazu zählen auch Massnahmen, die beim materiellen Umfeld der Zielgruppen ansetzen: im öffentlichen Raum und in Innenräumen. Gemäss wissenschaftlicher Literatur lassen sich verschiedene Merkmale dieser Räume identifizieren, die besonders wichtig für die psychische Gesundheit sind. **Abbildung 1** zeigt die Zusammenhänge von materiellem Umfeld und psychischer Gesundheit.

In der Abbildung **orange** hinterlegt sind Merkmale von öffentlichen Räumen und von Innenräumen, die sich positiv auf die psychische Gesundheit auswirken: zum Beispiel naturnahe Spiel- und Pausenplätze, ausgebauter öffentlicher Verkehr, kurze Wege zu Gesundheits- und Freizeiteinrichtungen, Luftqualität und Beleuchtung in Innenräumen.

**Grün** hinterlegt sind die drei Bereiche Schadensminderung, Wiederherstellung und Befähigung. In diesen sind Themen aufgeführt, die bei der Umsetzung eines materiellen Umfelds, das die psychische Gesundheit positiv beeinflusst, berücksichtigt werden sollen: zum Beispiel Lärmemissionen, Hitzebelastung, Bewegung und soziale Unterstützung.

ABBILDUNG 1

### Zusammenhänge von materiellem Umfeld und psychischer Gesundheit



**Blau** hinterlegt ist der Bereich psychische Gesundheit. Durch die Vermeidung von Lärm, Hitze, Luftverschmutzung und Unsicherheitsgefühlen, durch die Förderung von Bewegung, durch soziale Unterstützung und durch ein Umfeld, das Sorge trägt zu geistigen, körperlichen und psychischen Ressourcen, lassen sich Stress, Schlafprobleme, Depressionen und Ängste reduzieren.

Die beschriebenen Anpassungen im materiellen Umfeld können nur erfolgen, wenn Behörden und Fachpersonen in den Politikbereichen Raumentwicklung, Verkehr, Wohnen, Sicherheit, Wirtschaft, Bildung, Soziales und Umwelt die politischen und organisatorischen Rahmenbedingungen ändern (**braun** hinterlegt). So können die Behörden in Kantonen und Gemeinden beispielsweise über gesetzliche Vorgaben für naturnahe Spielplätze bei Überbauungen sorgen. Architekt\*innen können in ihren Plänen für neue Schulräume deren Einfluss auf die psychische Gesundheit mitdenken.<sup>2</sup>

## 2 Gute Beispiele in der Praxis

Zurzeit werden in den KAP nur wenige Massnahmen umgesetzt, die beim materiellen Umfeld der Zielgruppen ansetzen. Diese Lücke gilt es zu schliessen. In der Folge werden acht internationale Praxisbeispiele, die einen expliziten Bezug zur psychischen Gesundheit haben und sich in der Praxis bewährt haben, vorgestellt. Die Qualität dieser Beispiele wurde anhand der Beurteilungskriterien in der Orientierungsliste von Gesundheitsförderung Schweiz geprüft.<sup>3</sup> Das Wirkungspotenzial der Massnahmen wurde gestützt auf die wissenschaftliche Literatur, auf Einschätzungen von Expert\*innen und, sofern vorhanden, auf Evaluationsberichte beurteilt. Die Praxisbeispiele wurden mit acht Vertreter\*innen der KAP, von RADIX und des Dachverbands für offene Jugendarbeit diskutiert. Diese Diskussionen dienten dazu, den Bedarf und die Umsetzbarkeit der international erprobten Massnahmen im schweizerischen Kontext zu überprüfen. Die acht Praxisbeispiele werden im Folgenden entlang der drei Akteure Kanton, Gemeinde und Schule präsentiert. Jedes Praxisbeispiel enthält zudem Angaben zum Land und zu den KAP-Ebenen Policy und Interventionen.

<sup>2</sup> Eine ausführliche Auswertung der wissenschaftlichen Literatur zum Zusammenhang von materiellem Umfeld und psychischer Gesundheit finden Sie im Bericht Fässler, S. & Föhn, Z. (2023). *Gute Beispiele zur Förderung der psychischen Gesundheit im materiellen Umfeld*. Interface Politikstudien Forschung Beratung.

<sup>3</sup> <https://gesundheitsfoerderung.ch/node/8256>, Zugriff 9.11.2023.

Interventionen (Seite 12): Nachgewiesener Bedarf, Bedürfnisse und Lebenswelten von Ziel- und Anspruchsgruppen, Strategische Einbettung, Projektplanung, Chancengleichheit, Partizipation, Verbreitungspotenzial. Policy (Seite 13): Nachgewiesener Bedarf, Legitimation durch staatliche Stellen bzw. Schlüsselorganisationen, Chancengleichheit, Partizipation der Zielgruppe, Interprofessionalität/Intersektoralität, Verbreitungspotenzial.

**A connected society: a strategy for tackling loneliness**

**Akteur** Kanton

**Land** Grossbritannien

**KAP-Ebene** Policy

Die Regierung von Grossbritannien hat 2018 eine langfristige Strategie zur Förderung der Gemeinschaft und Bekämpfung der Einsamkeit publiziert. Das dritte Kapitel der Strategie konzentriert sich speziell auf das materielle Umfeld und hat drei Stossrichtungen: Erstens sollen ungenutzte Flächen, zum Beispiel an Schulen und Bahnhöfen, der Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden. Zweitens sollen über ausreichende und angemessene Verkehrsverbindungen soziale Kontakte ermöglicht und aufrechterhalten werden, beispielsweise über eine Qualifizierung von Fahrer\*innen von Minibussen, damit diese von älteren Menschen häufiger genutzt werden, über Mobility Centres, die älteren Leuten beim Zugang zum öffentlichen Verkehr helfen, oder über die Zusammenarbeit mit Transportunterneh-

men, um den Austausch zwischen Passagier\*innen während der Fahrt zu fördern. Weiter wurde die nationale Raumplanungspolitik mit Vorgaben zum nachhaltigen Verkehr ergänzt. Drittens soll bei der Planung und Gestaltung von Wohnsiedlungen die Gemeinschaft stärker berücksichtigt werden. Die Strategie zeigt auf, welche Massnahmen es in den verschiedenen Politikbereichen bereits gibt und wie diese verstärkt werden können. Es gibt nicht nur nationale, sondern auch regionale und kommunale Strategien.



**Weiterführende Informationen**

[A connected society: a strategy for tackling loneliness](#)

<b>Qualität</b>	Es werden alle sechs Qualitätskriterien von Gesundheitsförderung Schweiz für Policy-Massnahmen erreicht.	<b>Hoch</b>
<b>Wirkungspotenzial</b>	Ein jährlicher Reportingbericht zeigt Fortschritte bei der Umsetzung und Wirkungen auf Policy-Ebene auf. Eine Evaluation hat 2021 zudem gezeigt, dass im Rahmen der Strategie entstandene Gemeinschaftsräume der Bevölkerung erlauben, soziale Verbindungen zu knüpfen und ein Verständnis für öffentliche Räume als gemeinschaftliches Gut zu entwickeln.	<b>Hoch</b>
<b>Bedarf</b>	Der Bedarf wird unterschiedlich beurteilt. Im städtischen Raum scheint ein Bedarf eher gegeben zu sein als im ländlichen Raum. Gemäss Daten der schweizerischen Gesundheitsbefragung aus dem Jahr 2017 fühlen sich 34% der Bevölkerung manchmal und 5% ziemlich häufig bis sehr häufig einsam.	<b>Mittel</b>
<b>Umsetzbarkeit</b>	Die Umsetzung ist ohne politischen Rückhalt schwierig. Am ehesten wird ein Potenzial darin gesehen, das Thema psychische Gesundheit mit dem Thema Klima respektive Hitze oder mit dem Thema Verkehr zu verknüpfen.	<b>Tief</b>

## Community Wellbeing Strategy

### Akteur Gemeinde

### Land Kanada

### KAP-Ebene Policy

Die Gemeinde North Vancouver hat eine Strategie mit drei Visionen entwickelt: North Vancouver soll erstens eine Gemeinde sein, die Verbindungen ermöglicht (Connection). Zweitens möchte sie eine Gemeinde sein, die Gleichberechtigung fördert (Equity). Drittens möchte North Vancouver in die Infrastruktur mit sozialer Funktion investieren (Investment). Diese Vision soll über sechs Wege erfüllt werden: Erstens sollen Gemeinschaften geschaffen werden, die sozial verbunden sind und alle wichtigen Bedürfnisse abdecken. Diese Idee basiert auf dem Konzept der 15-Minuten-Stadt, das 2016 vom französisch-kolumbianischen Professor Carlos Moreno entwickelt wurde. Gemäss diesem Konzept sollen die Menschen alle sechs wichtigen Bereiche mit sozialer Funktion – Arbeit, Wohnen, Gesundheit, Bildung, Einkaufen und Unterhaltung – zu Fuss oder per Velo innerhalb von 15 Minuten erreichen können. Zweitens soll eine Stadt für alle Altersgruppen entstehen, beispielsweise durch Unterstützung von Gemeinschaftsprojekten, Förderung der Kinderbetreuung und der Pflege von älteren Menschen,

Partizipation von Kindern, Jugendlichen und älteren Menschen. Drittens sollen Unterkünfte für alle geschaffen werden, beispielsweise durch Unterstützung von Personen ohne Wohnung, durch Förderung von nicht gewinnorientierten Wohnungen oder durch Vorgaben für private Investor\*innen. Viertens sollen Integration, Diversität, Chancengleichheit und Zugänglichkeit sichergestellt werden, beispielsweise durch Dienstleistungen der Stadt, durch den Austausch mit verschiedenen sozialen Gruppierungen, durch die Gestaltung des öffentlichen Raums und von Gebäuden. Fünftens soll eine inklusive Wirtschaft geschaffen und die Armut reduziert werden. Sechstens soll mit Partner\*innen zusammengearbeitet werden und Ressourcen sollen gemeinsam genutzt werden. Die psychische Gesundheit wird in der Strategie an verschiedenen Stellen mitberücksichtigt.



**Weiterführende Informationen**  
[Community Wellbeing Strategy](#)

<b>Qualität</b>	Es werden alle sechs Qualitätskriterien von Gesundheitsförderung Schweiz für Policy-Massnahmen erreicht.	<b>Hoch</b>
<b>Wirkungspotenzial</b>	Das Konzept der 15-Minuten-Stadt umfasst verschiedene Elemente, die sich gemäss wissenschaftlicher Literatur als wirksam für die psychische Gesundheit erwiesen haben, beispielsweise Fuss-/Veloverkehr, guter Zugang zur Infrastruktur mit sozialer Funktion, Partizipation der Zielgruppen oder multi-sektorale Zusammenarbeit.	<b>Hoch</b>
<b>Bedarf</b>	Schweizer Städte erachten den Bedarf als gering, weil die zentrale Infrastruktur mit sozialer Funktion in der Regel innerhalb von 15 Minuten erreicht werden kann. Zudem gibt es in Städten bereits entsprechende Konzepte oder gesetzliche Vorgaben – auch wenn kein expliziter Bezug zur psychischen Gesundheit besteht. Ein Bedarf wird allerdings im ländlichen Raum und bei der Zielgruppe der älteren Menschen, die weniger mobil sind, gesehen.	<b>Mittel</b>
<b>Umsetzbarkeit</b>	Die Umsetzung von raum- und verkehrsplanerischen Massnahmen in Gemeinden ist anspruchsvoll. Damit sie gelingt, müssen sechs Punkte beachtet werden: multisektorale Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Politikbereichen, Partizipation der Zielgruppen, konkrete und umsetzbare Massnahmen, Berücksichtigung des (eingeschränkten) Handlungsspielraums der Gemeinden, Unterstützungsdienstleistungen für Gemeinden sowie Organisationen oder Personen, die neue oder umgestaltete Räume bewirtschaften.	<b>Mittel</b>

**Youth Space**

**Akteur** Gemeinde                      **Land** Kanada                      **KAP-Ebene** Intervention

Der Youth Space in Surrey soll ein sicherer und integrativer Ort für junge Menschen sein, an dem sie Kontakte knüpfen und pflegen können. Er ist an fünf Tagen der Woche für 10- bis 18-Jährige geöffnet. Der Treffpunkt wurde auf Initiative von Jugendarbeitenden und rund 100 in Surrey wohnhaften Jugendlichen gegründet. Ausschlaggebend für die Initiative war einerseits, dass es ausserhalb von Parks und Strassen keine Treffpunkte für Jugendliche gab. Andererseits wollten sich die Jugendlichen in die Gemeinde einbringen, statt als Problem wahrgenommen zu werden. Alle Aktivitäten

und Veranstaltungen gehen von den Bedürfnissen und Interessen der Jugendlichen aus, werden von ihnen durchgeführt und von Jugendarbeiter\*innen betreut. Es gibt zudem Programme wie Stärkung der Sozialkompetenzen, Achtsamkeit und eine LGBTQ+-Gruppe. Darüber hinaus unterstützen die Jugendarbeiter\*innen die Jugendlichen bei psychischen Problemen.



**Weiterführende Informationen**  
[Youth Space](#)

<b>Qualität</b>	Es werden sechs der acht Qualitätskriterien von Gesundheitsförderung Schweiz für Interventionen erreicht.	<b>Hoch</b>
<b>Wirkungspotenzial</b>	Gemäss Einschätzung von Expert*innen und einzelner Hinweise in der wissenschaftlichen Literatur ist es für die soziale Unterstützung und Selbstwirksamkeit wichtig, dass Jugendliche und junge Erwachsene über Treffpunkte verfügen, die sie mitgestalten können.	<b>Mittel</b>
<b>Bedarf</b>	Eine Stärkung der offenen Kinder- und Jugendarbeit wird mehrheitlich befürwortet. Laut einer Studie aus dem Jahr 2018 verfügen lediglich 58% der Gemeinden über Angebote der offenen Kinder- und Jugendarbeit. Es fehlen zudem (teil-)autonome Treffpunkte für ältere Jugendliche und junge Erwachsene sowie Freiräume im öffentlichen Raum. Eine aufsuchende Jugendarbeit könnte den Jugendlichen und jungen Erwachsenen dabei helfen, solche Freiräume mitzugestalten und bei Nachbarschaftskonflikten zu vermitteln.	<b>Hoch</b>
<b>Umsetzbarkeit</b>	Die KAP können die Jugendtreffpunkte als Orte der Förderung der psychischen Gesundheit und der Früherkennung von psychischen Belastungen stärken, indem sie die Jugendarbeiter*innen zu diesem Themenbereich weiterbilden (z. B. Projekt «Und du so?» im KAP Zürich). Schwieriger dürfte es für die KAP sein, die Gemeinden dazu zu bewegen, mehr (teilautonome) Jugendtreffpunkte zu schaffen und die aufsuchende Jugendarbeit zu stärken.	<b>Mittel</b>

## Plauderkasse

**Akteur** Gemeinde

**Land** Niederlande

**KAP-Ebene** Intervention

Das Angebot Plauderkasse stammt ursprünglich aus den Niederlanden. Es wird dort in allen Jumbo-Filialen umgesetzt und ist Teil der niederländischen Kampagne gegen Einsamkeit. Das Projekt wird zudem in Deutschland und seit 2022 in Basel-Stadt umgesetzt. Die Plauderkassen wurden von Gsünder Basel zusammen mit der Christoph-Merian-Stiftung und dem Gesundheitsdepartement Basel-Stadt mit dem Ziel lanciert, die soziale Teilhabe und das Gemeinschaftsgefühl zu stärken und der sozialen Isolation entgegenzuwirken. An zwei Standorten (Migros-Filiale, Apotheke) nehmen sich Angestellte

und geschulte Freiwillige bei der Plauderkasse Zeit für ein Gespräch mit den Kund\*innen. Zudem besteht die Möglichkeit, bei einem Kaffee oder auf dem Nachhauseweg mit geschulten Freiwilligen ein vertieftes persönliches Gespräch zu führen. Auf Wunsch erhalten Interessierte weiterführende Informationen zu sozialen Unterstützungsangeboten.



### Weiterführende Informationen

- [Plauderkasse Niederlande: Jumbo](#)
- [Plauderkasse Schweiz](#)

<b>Qualität</b>	Es werden vier der acht Qualitätskriterien von Gesundheitsförderung Schweiz für Interventionen erreicht.	Mittel
<b>Wirkungspotenzial</b>	Die Evaluation des Pilotversuchs in Basel zeigt, dass jede*r neunte Kund*in die Plauderkassen nutzte, womit die Erwartungen der Projektträgerschaft übertroffen wurden. Angesprochen wurden sowohl ältere Menschen als auch Berufstätige. Mehrheitlich drehten sich die kurzen Gespräche an der Kasse um Alltagsthemen wie das Wetter. Es kam aber auch zu persönlicheren Gesprächen, beispielsweise über den Verlust von engen Bezugspersonen. Weitere Angebote, wie gemeinsames Kaffeetrinken, ein Spaziergang oder Hinweise auf andere Vernetzungsangebote, wurden weniger genutzt.	Mittel
<b>Bedarf</b>	Nur einzelne Befragte sehen einen Bedarf für ein solches niederschwelliges Angebot. Wie die Evaluation zeigt, scheint es allerdings einem Bedürfnis der Zielgruppen zu entsprechen.	Mittel
<b>Umsetzbarkeit</b>	Eine Umsetzung wird von den Befragten nur dann als sinnvoll erachtet, wenn die Kund*innen an weitere und nachhaltigere Unterstützungsangebote weitervermittelt werden können.	Tief

## Chatty Cafe Scheme

**Akteur** Gemeinde

**Land** Grossbritannien

**KAP-Ebene** Intervention

Das Projekt aus Grossbritannien hat das Ziel, die Einsamkeit zu verringern. In rund 800 Cafés gibt es «Chatter & Natter»-Tische, die von Freiwilligen moderiert werden und den Konsument\*innen Gelegenheit bieten, sich miteinander zu unterhalten. Darüber hinaus bietet das Chatty Cafe Scheme auch virtuelle Gesprächsrunden auf Zoom und einen tele-

fonischen Freundschaftsdienst an. In der Schweiz gibt es ähnliche Projekte wie Erzählcafés, Tavolata, malreden, Plaudertische des Berner Generationenhauses oder der reformierten Kirche Ostermundigen.



**Weiterführende Informationen**  
[Chatty Cafe Scheme](#)

<b>Qualität</b>	Es werden fünf der acht Qualitätskriterien von Gesundheitsförderung Schweiz für Interventionen erreicht.	<b>Mittel</b>
<b>Wirkungspotenzial</b>	Die Evaluation des Chatty Cafe Scheme stützt sich auf nicht repräsentative schriftliche Befragungen und Interviews mit Benutzer*innen der Tischrunden, der virtuellen Gesprächsrunden und des telefonischen Freundschaftsdienstes sowie mit Freiwilligen und Cafébetreiber*innen. Alle Befragten waren sich einig, dass das Chatty Cafe Scheme dazu beiträgt, Einsamkeit zu reduzieren und die Gemeinschaft zu stärken. Zudem hat sich die psychische Gesundheit bei vielen Befragten laut eigenen Angaben verbessert.	<b>Hoch</b>
<b>Bedarf</b>	Die meisten Befragten schätzen den Bedarf als gering ein, weil es bereits viele vergleichbare Angebote in der Schweiz gibt.	<b>Tief</b>
<b>Umsetzbarkeit</b>	Die Umsetzbarkeit wird ebenfalls kritisch beurteilt. Für die nachhaltige Betreuung solcher Angebote braucht es zuständige Organisationen (z. B. Kirchen) oder Freiwillige. Die Evaluation des Chatty Cafe Scheme zeigt, dass die Rekrutierung und Betreuung von Freiwilligen aufwendig ist.	<b>Tief</b>



## Whole School Approach to Mental Health

**Akteur** Schule

**Länder** Irland, Kanada

**KAP-Ebene** Policy

In Irland und Kanada soll die psychische Gesundheit über einen gesamtheitlichen Ansatz gefördert werden. Der Schwerpunkt des Ansatzes liegt beim sozialen Umfeld (organisatorische Rahmenbedingungen und Sensibilisierung des Lehrpersonals zum Thema psychische Gesundheit). Er umfasst aber auch einzelne Empfehlungen zum materiellen Umfeld. Dazu zählen eine gepflegte, sichere, warme und einladende Atmosphäre (z.B. Sofas, dekorative Pflanzen), eine auf die Schüler\*innen ausgerichtete Umgebung (z.B. Arbeiten von Schüler\*innen, Zitate, Fotos), die Anpassung der Räumlichkeiten an die Bedürfnisse

der Kinder und Jugendlichen sowie Innen- und Aussenräume, die soziale Interaktionen, körperliche Aktivitäten und Ruhepausen ermöglichen. Der Ansatz ist Teil der Strategie des Bildungsministeriums in Irland und des Pan-Canadian Joint Consortium for School Health (JCSH) in Kanada mit Vertreter\*innen für Bildung und Gesundheit von 12 Provinzen sowie des nationalen Gesundheitsamtes.



### Weiterführende Informationen

- [Strategie Bildungsministerium Irland](#)
- [Strategie JCSH Kanada](#)

<b>Qualität</b>	Es werden alle sechs Qualitätskriterien von Gesundheitsförderung Schweiz für Policy-Massnahmen erreicht.	<b>Hoch</b>
<b>Wirkungspotenzial</b>	Diese Policy stützt sich auf Merkmale des materiellen Umfelds, die in der wissenschaftlichen Literatur als wichtig für die psychische Gesundheit erachtet werden (z.B. Pflanzen, Ruheräume, Temperatur, sozialräumliche Gestaltung).	<b>Hoch</b>
<b>Bedarf</b>	Der Bedarf wird unterschiedlich eingestuft. Dieser Ansatz könnte dazu führen, dass die Schulen das materielle Umfeld stärker berücksichtigen. Der Ansatz ist jedoch sehr vage.	<b>Mittel</b>
<b>Umsetzbarkeit</b>	Die Umsetzung dieses Ansatzes wird als herausfordernd erachtet, weil die Mitarbeiter*innen im Bildungsdepartement und in den Schulen stark ausgelastet sind. Zudem fehlen oft die notwendigen finanziellen Ressourcen. Statt eines neuen Ansatzes könnte auf das Schulnetz21 zurückgegriffen werden. In diesem Netzwerk werden bereits Projekte umgesetzt, die beim materiellen Umfeld ansetzen. Der Bezug zur psychischen Gesundheit könnte gerade bei Projekten von Schulnetz21, die bei der gesamten Schule ansetzen, noch gestärkt werden.	<b>Mittel</b>

**Chill Rooms**

<b>Akteur</b> Schule	<b>Land</b> USA	<b>KAP-Ebene</b> Intervention
----------------------	-----------------	-------------------------------

Das Konzept der Chill Rooms an Schulen in Pittsburgh (USA) zielt darauf ab, Schüler\*innen dabei zu unterstützen, Ängste und Stress abzubauen. Im Chill Room können sie in einer entspannenden und sicheren Atmosphäre zur Ruhe kommen. Fachpersonen für psychische Gesundheit betreuen den Raum und gehen auf individuelle Bedürfnisse der Schüler\*innen ein. Die Chill Rooms sind eingebettet in ein umfassendes Programm zur Förderung der Achtsamkeit an Schulen. Das Programm wird der-

zeit an 20 Schulen im Raum Pittsburgh umgesetzt. Es gibt zahlreiche ähnliche Projekte in englischsprachigen Ländern, häufig auf Initiative einzelner Schulen, mit teilweise anderem Fokus. In der École Mathieu-Martin in Kanada gibt es einen Espace mieux-être, der von Schüler\*innen gestaltet und betreut wird.



**Weiterführende Informationen**  
[Chill Rooms](#)

<b>Qualität</b>	Es werden vier der acht Qualitätskriterien von Gesundheitsförderung Schweiz für Interventionen erreicht.	<b>Mittel</b>
<b>Wirkungspotenzial</b>	Rückzugsmöglichkeiten und Ruheräume werden in der Literatur als wichtig für die psychische Gesundheit beurteilt. Nach Angaben der Projektleitung gibt es an den beteiligten Schulen einen Rückgang von Absenzen, störendem Verhalten und Gefühlen von Hoffnungslosigkeit sowie eine erhöhte Achtsamkeit und Resilienz in der Schulgemeinschaft.	<b>Hoch</b>
<b>Bedarf</b>	Gemäss den Befragten besteht ein hoher Bedarf nach Rückzugsmöglichkeiten für Schüler*innen. Zudem gibt es kaum Interventionen, welche die Innenräume von Schulen betreffen.	<b>Hoch</b>
<b>Umsetzbarkeit</b>	Der Mangel an Räumlichkeiten in den Schulen sowie die starke Auslastung von Fachpersonen (z. B. Schulsozialarbeiter*innen, Heilpädagog*innen, «infirmières scolaires» <sup>4</sup> , Schulpsycholog*innen) erschweren die Umsetzung. Am vielversprechendsten ist deshalb ein Peer-to-Peer-Ansatz mit Schüler*innen.	<b>Mittel</b>

<sup>4</sup> Der Begriff «infirmières scolaires» bezeichnet eine Berufsgruppe, die es nur in der Westschweiz gibt. Er lässt sich schlecht übersetzen, weil in der Deutschschweiz mit «Schulpflege» eine Aufsichtsbehörde gemeint ist.

## Nature Friendly Schools

### Akteur Schule

### Land Grossbritannien

### KAP-Ebene Intervention

Das Programm Nature Friendly Schools in Grossbritannien zielt darauf ab, die psychische Gesundheit, die Resilienz und das Umweltengagement von Schüler\*innen zu stärken und Lehrpersonen beim Unterricht im Freien zu unterstützen. Es bietet auf die Bedürfnisse der Schulen angepasste Veränderung im materiellen Umfeld (z. B. Klassenraum im Freien, Wildblumenwiese, Kleingärten), massgeschneiderte Fortbildung für Lehrpersonen, Unterrichtspläne, Kleidung und Materialien für das Lernen im Freien. Das Programm ist Teil des «25 Year Plan

for the Environment» und der «Children and Nature Policy» der britischen Regierung und wird vom Departement für Bildung und dem Departement für Umwelt, Ernährung und den ländlichen Raum finanziert. Das Programm arbeitet mit NGOs in den Bereichen Umwelt(-Bildung) und psychische Gesundheit zusammen.



**Weiterführende Informationen**  
[Nature Friendly Schools](#)

<b>Qualität</b>	Es werden fünf der acht Qualitätskriterien von Gesundheitsförderung Schweiz für Interventionen erreicht.	<b>Mittel</b>
<b>Wirkungspotenzial</b>	Es ist wissenschaftlich gut belegt, dass der Aufenthalt in Naturräumen die psychische Gesundheit stärkt. Zudem gibt es wissenschaftliche Hinweise darauf, dass naturnahe Spielplätze und Schulgärten die soziale Teilhabe und einzelne Lebenskompetenzen (z. B. Kreativität, Stressbewältigung) fördern.	<b>Hoch</b>
<b>Bedarf</b>	Der Schulunterricht in der Natur wird durchwegs sehr positiv bewertet. Allerdings sind viele Lehrpersonen bereits heute in diesem Bereich aktiv und ihr Unterstützungsbedarf wird als gering erachtet.	<b>Tief</b>
<b>Umsetzbarkeit</b>	Im Aussenbereich von Schulen kann an bestehende Angebote angeknüpft werden (z. B. Schulnetz21, naturnahe Spiel- und Pausenplätze, QuAktiv, Waldsofas, Schulgärten). Auch bezüglich Weiterbildung von Lehrpersonen sind bereits viele Akteur*innen aktiv (z. B. Plattform Draussen Unterrichten der pädagogischen Hochschulen, Schweizerisches Kompetenzzentrum für Lernen und Natur Silviva, Stiftung Naturama). Diese Angebote stellen allerdings keinen expliziten Zusammenhang zur psychischen Gesundheit her.	<b>Mittel</b>

### 3 Empfehlungen

Gestützt auf die Erkenntnisse aus Wissenschaft und Praxis formulieren wir vier Empfehlungen zur Förderung der psychischen Gesundheit im materiellen Umfeld. Die Empfehlungen beziehen sich auf die vier Ebenen Policy, Interventionen, Vernetzung und

Öffentlichkeitsarbeit. So weit wie möglich stützen wir uns dabei – wie von den KAP-Verantwortlichen angeregt – auf bereits bestehende Massnahmen (vgl. [Empfehlung 1](#)). Die aufgeführten Beispiele in den Settings Gemeinde und Schule stellen zwar selten eine explizite Verbindung von psychischer Gesundheit und materiellem Umfeld her. Sie enthalten

ABBILDUNG 2

#### Empfehlungen

	Empfehlung 1	Empfehlung 2	Empfehlung 3	Empfehlung 4
	Die Verbindung zwischen materiellem Umfeld und psychischer Gesundheit in bereits bestehenden Massnahmen stärken	Neue gute Policies und Interventionen fördern – dort, wo zurzeit noch Lücken im Angebot bestehen	Mit Fachleuten und Behörden in Kanton und Gemeinden vernetzen	Bevölkerung sensibilisieren
Gemeinde	<b>Policy</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Label «Commune en santé»</li> <li>Label «Altersfreundliche Gemeinde»</li> </ul>	<b>Policy</b> <p>Die Behörden in Dörfern ohne Infrastruktur mit sozialer Funktion (Einkaufen, Arbeit, Freizeit, Kultur, Soziales, Bildung, Gesundheit) für deren Bedeutung sensibilisieren und sie motivieren, gemeinsam mit älteren Menschen Treffpunkte zu schaffen</p>	<b>Vernetzung</b> <p>Vernetzung mit den Politikbereichen Raumentwicklung, Verkehr, Wohnen, Sicherheit, Wirtschaft, Bildung, Soziales und Umwelt, um ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>die Bedeutung des materiellen Umfelds für die psychische Gesundheit aufzuzeigen,</li> <li>die Partizipation der Zielgruppen bei der Konzipierung, Umsetzung und Bewirtschaftung von öffentlichen Räumen und Innenräumen anzuregen,</li> <li>Gelegenheitsfenster zu nutzen (z. B. Anpassung an den Klimawandel für partizipative Gestaltung von öffentlichen Räumen nutzen)</li> </ul>	<b>Öffentlichkeitsarbeit</b> <p>Zum Beispiel über die Kampagne «Wie geht es dir?» ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>um die Bedeutung der Natur für die psychische Gesundheit aufzuzeigen,</li> <li>um zum Aufenthalt in der Natur zu motivieren,</li> <li>mit Massnahmen wie Website, Broschüren, Plakate, Veranstaltungen, Filme, Bewegungsgruppen im Freien</li> </ul>
	<b>Intervention</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Preis «Gesunde Gemeinde/Stadt»</li> <li>Gemeinsam handeln</li> <li>Netzwerk Gerontologie CH</li> </ul>	<b>Intervention</b> <p>Jugendtreffpunkte als Orte zur Förderung der psychischen Gesundheit und Früherkennung stärken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Weiterbildung der Jugendsozialarbeiter*innen (z. B. «Und du so?»)</li> <li>Sensibilisierung der Gemeinden (z. B. neue Treffpunkte für Jugendliche, [teil-]autonome Treffpunkte für junge Erwachsene, aufsuchende Jugendarbeit zur Gestaltung des öffentlichen Raums und Mediation bei Nachbarschaftskonflikten)</li> </ul>		
Schule	<b>Policy</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Schulnetz21</li> </ul>	<b>Intervention</b> <p>Innenräume von Schulen als Orte zur Förderung der psychischen Gesundheit stärken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Empfehlungen für Lehrpersonen zur Gestaltung von Innenräumen</li> <li>Gestaltung eines Chill Rooms durch Sekundarschüler*innen im Rahmen einer Projektwoche und anschliessende Betreuung des Raums über Peer-to-Peer-Ansatz</li> <li>Im Rahmen von Schulentwicklungsprozessen Innenräume partizipativ mit allen Schulbeteiligten gestalten unter Berücksichtigung neuer flexibler Lernformen</li> </ul>		
	<b>Intervention</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Naturnahe Spiel- und Pausenplätze</li> <li>QuAktiv</li> <li>Spielräume</li> <li>Schulsofas</li> <li>www.schulgarten.ch</li> </ul>			

jedoch Elemente, die gemäss wissenschaftlicher Literatur wichtig für die psychische Gesundheit sind. Wir machen aber auch deutlich, welche Lücken zurzeit in den Settings Gemeinde und Schule noch bestehen und wie diese gefüllt werden könnten (vgl. [Empfehlung 2](#)). Veränderungen im materiellen Umfeld können nur in Zusammenarbeit mit den zuständigen Fachpersonen und Behörden in Kantonen und Gemeinden erfolgen. Entsprechend wichtig sind Vernetzungsaktivitäten in diesem Bereich (vgl. [Empfehlung 3](#)).<sup>5</sup> Gemäss der wissenschaftlichen Literatur sind Grünräume besonders wichtig für die psychische Gesundheit. Es reicht allerdings nicht, Grünräume zu schaffen; zusätzlich muss sichergestellt werden, dass diese auch genutzt werden (vgl. [Empfehlung 4](#)). Diese Kombination aus Verhältnis- und Verhaltensprävention wird als besonders wirksam beurteilt.

## Impressum

### Herausgeberin

Gesundheitsförderung Schweiz

### Projektleitung Gesundheitsförderung Schweiz

Dr. Sandra Walter, Projektleiterin  
Evaluation & Qualität

### Autorinnen

- Sarah Fässler, Interface Politikstudien  
Forschung Beratung AG
- Dr. Zora Föhn, Interface Politikstudien  
Forschung Beratung AG
- Dr. Sandra Walter, Gesundheitsförderung  
Schweiz

### Bericht

Fässler, S. & Föhn, Z. (2023). *Gute Beispiele zur Förderung der psychischen Umwelt im materiellen Umfeld*. Interface Politikstudien Forschung Beratung.

Bericht auf Anfrage erhältlich.

### Fotonachweis Titelbild

iStock

### Reihe und Nummer

Gesundheitsförderung Schweiz, Faktenblatt 94

© Gesundheitsförderung Schweiz, Dezember 2023

### Auskünfte/Informationen

Gesundheitsförderung Schweiz  
Wankdorfallee 5, CH-3014 Bern  
Tel. +41 31 350 04 04  
office.bern@promotionsante.ch  
www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen

<sup>5</sup> Die Empfehlung 3 betrifft das soziale Umfeld. Dieses umfasst gemäss der Definition von Gesundheitsförderung Schweiz einerseits eine Sensibilisierung und Befähigung von privaten und professionellen Bezugspersonen. Andererseits fallen darunter auch organisatorische und politische Rahmenbedingungen in den Politikbereichen Raumentwicklung, Verkehr, Wohnen, Sicherheit, Wirtschaft, Bildung und Soziales.