

Informationen für Familien

«Ein gesundes Körperbild ist mehr als ein gesundes Körpergewicht: Es entsteht im Zusammenhang von Wohlbefinden und Zufriedenheit mit dem eigenen Körper.»

Gesundheitsförderung Schweiz

BALANCIEREN

Gesundheit und Bewegung

Kinder haben ein natürliches Bedürfnis nach Bewegung. Für eine gesunde Entwicklung ist es wichtig, diesen Bewegungsdrang von Beginn weg zu unterstützen. Soziale Kontakte zu knüpfen und die Welt zu entdecken fördert die Selbstständigkeit und stärkt das Selbstbewusstsein.

Ebenso zentral ist auch eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Gleichzeitig ist das gemeinsame Essen am Familientisch ein wichtiger Ort der Begegnung: der Austausch von Informationen, das Teilen von Freuden und Sorgen, Gespräche führen, lachen und spielen.

Prävention spielt eine wichtige Rolle und zahlreiche Fachstellen leisten in diesem Bereich bedeutende Arbeit. Sie bereiten Informationen auf, stellen ihr breites Wissen zur Verfügung und unterstützen beratend.

Chronische Krankheiten oder Suchtprobleme eines Familienmitglieds stellen den Alltag einer Familie auf den Kopf und verändern das Leben nachhaltig. Professionelle Begleitung, aber auch der Austausch mit Familien in ähnlichen Situationen können Erleichterung schaffen.



Inhalt

Dem Körper Sorge tragen	2
Ernährung	2
Prävention	3
Krank zu Hause – Krank im Spital	3
Besondere Bedürfnisse	4
Unterstützung bei Krankheit und Suchtproblemen	4

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Auswahl an Hinweisen zu unterschiedlichen Fragestellungen rund um das Thema Gesundheit, Ernährung und Fitness.

Dem Körper Sorge tragen

Ausreichende Bewegung ist eine Grundvoraussetzung, um den Körper gesund und leistungsfähig zu erhalten. Entsprechend wichtig ist es, das natürliche Bewegungsbedürfnis ernst zu nehmen und für ein Gleichgewicht zwischen körperlicher und geistiger Aktivität zu achten.

Kantonale Angebote

- **Kinder im Gleichgewicht**
Informationen zu Bewegung und Ernährung bei Kindern.
- **Schulzahnpflege**
Tipps und Merkblätter zum Thema Zahnpflege.
- **St.Galler Turnverband (SGTV)**
Verzeichnis der Turn- und Sportvereine im Kanton.
- **Badewasserqualität der Naturbäder im Kanton**
Beurteilung der öffentlichen Naturbäder im Kanton St.Gallen.

Kantonsübergreifende Angebote

- **stiftungidé:sport**
Regelmässige, einfach zugängliche und kostenlose Bewegungs- und Sportangebote für Kinder und Jugendliche.

- **Vitaparcours**
Verzeichnis der ZÜRICH vitaparcours.
- **SlowUp**
Informationen zu den autofreien Erlebnistagen.
- **LaufTipps**
Tipps und Informationen zum Thema Laufen, Gesundheit und Ernährung.
- **Gesundheitswegweiser Schweiz**
Informationen zum Gesundheitssystem in der Schweiz: erklärt das Wichtigste, viele nützliche Adressen, speziell - aber nicht nur - für Migrantinnen und Migranten.
- **feel-ok.ch**
Informationen für Jugendliche zu den Themen Alltag, Sport und Gesundheit.

Ernährung

Das Essen spielt eine zentrale Rolle im Leben. Unser Essverhalten, wie, wo und womit wir uns ernähren, nimmt entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit.

- **Bewegter Lebensstart**
Informationen und Kurse zu den Themen Ernährung und Bewegung für Schwangere, Eltern mit Kleinkindern sowie Fachpersonen aus dem Kleinkindbereich.
- **Gesunder Znüni und Zvieri**
Tipps für gesunde Znüni und Zvieri.
- **5 am Tag**
Nationale Gesundheitsförderungskampagne mit Tipps und Rezepten für eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit Spass.
- **minuweb**
Interaktives Angebot für Jugendliche (allenfalls auch für ihre Eltern), die das Thema Übergewicht beschäftigt: Rezepte, Testprogramm, Forum Informationen.
- **Schweizerische Gesellschaft für Ernährung**
Informationen zur ausgewogenen und genussvollen Ernährung.
- **Experten-Netzwerk Essstörungen (ENES)**
Informationen, Ratgeber, Adressen.

Prävention

Verschiedene Fachstellen setzen sich mit dem Thema Prävention in unterschiedlichen Bereichen auseinander. Präventionskampagnen und Informationen zum Thema regen an, sich mit dem eigenen Verhalten sowohl in Alltags- aber auch in Krisensituationen auseinanderzusetzen.

- **Bundesamt für Gesundheit**
Information rund ums Impfen.
- **Kinderpost (bfu)**
Gratis-Abonnement mit altersentsprechenden Informationen zu typischen Unfallgefahren.
- **Toxikologisches Institut**
Informationen, Merkblätter und Online-Spiel zur Vergiftungsprävention von Kleinkindern.
- **Bundesamt für Unfallverhütung (bfu)**
Ratgeber zur Sicherheit im und ums Haus, beim Sport und im Strassenverkehr.
- **feel-ok.ch**
Informationen für Jugendliche zu alltäglichen und besonderen Themen.
- **tschau.ch**
Informationen für Jugendliche rund um das Thema Wohlfühlen und Gesundheit.
- **Sucht Schweiz**
Vielfältige Informationen für Eltern zum Thema Sucht.
- **Aidshilfe Schweiz**
Informationen zu Schutz und Risiko.
- **Krebsliga**
Informationen zu Prävention, Beratung und Unterstützung.
- **Rheumaliga**
Informationen und Veranstaltungen zum Thema Rheuma.

Krank zu Hause – Krank im Spital

Für den Notfall ist es hilfreich, die wichtigsten Telefonnummern und Adressen auf einem Notfallblatt in Griffnähe zu wissen.

Verschiedene Fachstellen halten Tipps und Informationen bereit, die Sicherheit im Umgang mit kranken Kindern zu Hause, aber auch in der Vorbereitung der Kinder auf einen Spitalaufenthalt vermitteln.

- **Kinder Notfall Praxis**
Informationen und Links für Eltern.
- **Kind und Spital**
Tipps und Informationen für Eltern.
- **Kinder Spitex Ostschweiz**
Fachkundige Pflege kranker und behinderter Kinder in der Familie.
- **ElternNetz**
Datensammlung von Hilfsangeboten für Eltern chronisch kranker Kinder (Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen, Elternvereinigungen).

Besondere Bedürfnisse

Kinder und Jugendliche mit seltenen Krankheiten oder einem Handicap nach Krankheit oder Unfall stehen mit ihrer Familie vor einer besonderen Herausforderung. Entsprechende Unterstützungsangebote können für Menschen in solch schwierigen Situationen hilfreich sein.

- Kinder mit seltenen Krankheiten

Förderverein zur Unterstützung betroffener Kinder und deren Familie.

- MyHandicap: Jugendliche helfen Jugendlichen

Selbstbetroffene Jugendliche unterstützen Kinder und Jugendliche, die neu mit einem Handicap leben.

Unterstützung bei Krankheit und Suchtproblemen

Gesundheitliche Probleme rufen oft Ängste hervor. Die Unterstützung durch Fachleute und der Erfahrungsaustausch mit Betroffenen helfen, den Umgang mit der neuen Situation zu erleichtern. Die nachfolgenden Links bieten eine kleine Auswahl an Angeboten.

Kantonale Angebote

- Sozialberatungsverzeichnis

Über 250 Kontaktdaten von Stellen für Rat- und Hilfesuchende im Kanton St.Gallen.

- Stiftung Suchthilfe

Prävention, Beratung, Information.

- Sucht: Selbsttest für Jugendliche

Mit Selbsttests lässt sich das Risiko im eigenen Suchtverhalten abschätzen.

- Forum für psychische Gesundheit (OFPG)

Informationen, Förderung des Austauschs, Verzeichnis von Institutionen und Fachstellen.

- Spitex Verband SG, AR, AI

Hilfe und Pflege zu Hause; Information und Beratung.

Kantonsübergreifende Angebote

- ElternNetz

Informationen im Zusammenhang mit der Betreuung von chronisch kranken Kindern.

- minuweb

Interaktives Angebot für Jugendliche (allenfalls auch für ihre Eltern), die das Thema Übergewicht beschäftigt: Rezepte, Testprogramm, Forum Informationen.

- Experten-Netzwerk Essstörungen (ENES)

Informationen, Ratgeber für Betroffene, Adressen.

- Sucht Schweiz

Online-Plattform zur Suchtproblematik: Informationen, zugeschnitten auf unterschiedliche Anspruchsgruppen; Prävention, Links: Beratungsstellen (Suchtindex), Selbsthilfegruppen usw.

- SafeZone.ch

Online-Beratung zu Suchtfragen. Fachleute bieten personalisierte Beratung zu Substanzkonsum und Verhaltensproblemen.