Perspektive Thurgau

Gesundheitsförderung & Prävention

Tätigkeitsbericht 2025



Fachbereich Gesundheitsförderung & Prävention

Damit niemand auf der Strecke bleibt

Einen Wettkampf zu gewinnen oder ins Ziel zu kommen, hängt von unterschiedlichen Startbedingungen ab. Bei Radrennen oder Volkstriathlons bildet ein umfassendes Sicherheitsdispositiv ein tragfähiges Netz. Es ist da, wenn Teilnehmende zurückfallen, Unterstützung benötigen oder das Rennen aufgeben müssen. So bleibt niemand schutzlos auf der Strecke. Das Leben ist leider kein fairer Wettbewerb. Von Geburt an prägen unterschiedliche Lebensbedingungen Gesundheit und Wohlbefinden ein Leben lang. Armutsbetroffene Menschen, Menschen mit tieferer Bildung, Personen mit Migrationshintergrund oder Fluchterfahrung, Alleinlebende oder arbeitslose Personen sowie die LGBTQ+-Bevölkerung können gesundheitlich benachteiligt sein.

Hier setzen wir an: Wir sind für die Menschen da, die im Alltag Gefahr laufen, gesundheitlich auf der Strecke zu bleiben. Wir zeigen ihnen Handlungsoptionen auf, die sie in herausfordernden Lebenssituationen nicht (mehr) erkennen. Wir bilden zielgruppennahe Multiplikatorinnen und Multiplikatoren weiter oder stärken elterliche Kompetenzen zu drängenden Kinder- und Jugendthemen. Wir ermutigen, für die eigene Gesundheit selbst Sorge zu tragen. Das verhindert in erster Linie persönliches Leid und reduziert langfristig Kosten.

Gesundheitsförderung und Prävention wirken unterstützend, stabilisierend und befähigend. Wenn Menschen gesund sind, profitiert die ganze Gesellschaft. Sie gewinnt an Kraft und Zusammenhalt.

Doris Grauwiler
Bereichsleiterin Gesundheitsförderung & Prävention
Geschäftsleitungsmitglied

Die gesellschaftliche Problemlast

Was Menschen belastet

Viele Menschen stehen heute unter Druck: Ungesunde Lebensgewohnheiten, Stress und psychische Belastungen nehmen zu, während Unterstützungsangebote nicht für alle gleich gut zugänglich sind. Digitale Einflüsse, fehlende Orientierung und steigende Kosten erhöhen gesundheitliche Risiken und verschärfen die sozialen Ungleichheiten zwischen Menschen.

Zugang zu Gesundheitsversorgung

Armut **Kostenanstieg** **Unsicherheiten** **Alternde Bevölkerung**

Diskriminierung **Riskanter Konsum** **Übertragbare Infektionen** **Stress**

Leistungsdruck **Einseitige Ernährung** **Bewegungsmangel**



Was Menschen stärkt

Wenn Menschen Lebens- und Gesundheitskompetenzen entwickeln, sich als selbstwirksam erleben und ihre Ressourcen im Alltag nutzen, können sie eigenverantwortlich Entscheidungen treffen und Herausforderungen besser bewältigen. Gesundheitsförderung und Prävention setzen deshalb auf Wissensvermittlung, Befähigung und den Abbau von Zugangshürden, um die gesundheitlichen Chancen für alle zu verbessern.

Gesunder Lebensstil **Abbau von Hürden** **Integration** **Beratung**

Wissensvermittlung **Unterstützungsangebote** **Risikoreduktion**

Schutzmassnahmen bei Infektionskrankheiten

Lebens- und Gesundheitskompetenzen

Gesundheit entsteht langfristig. Wir legen die Grundlagen dafür.

Wir stärken Menschen und fördern Bedingungen, damit die Thurgauer Bevölkerung gesund leben kann. In allen Thurgauer Gemeinden.

In unseren fünf Themenfeldern setzen wir uns dafür ein, dass alle Menschen die gleichen Chancen haben, gesund zu leben.

9’053

Menschen haben wir direkt erreicht*.



Ernährung & Bewegung

- «Fourchette verte – Ama terra Kleinkinder, Junior und Senior»
- «Purzelbaum» für Vorschule und Schule
- Spielplatzportal SPILO

266 erreichte Personen

Migration & Gesundheit

- «Femmes-Tische», «Männer-Tische» und «Young-Tische»
- Fachreferate, Schulungen und Workshops

1’955 erreichte Personen

Psychische Gesundheit

- Kampagne «Wie geht’s dir?»
- Suizidprävention für Kinder und Jugendliche

538 erreichte Personen

Suchtprävention

- Elternreferate / Klassenworkshops
- Spielzeugfreier Kindergarten
- Eigenständig werden
- «befreelance»
- F+F Web

1’090 erreichte Personen

Sexuelle Gesundheit

- Sexualpädagogischer Unterricht
- Sexualberatung (Pilotphase 21–25)
- STI-Prävention, aufsuchende Sozialarbeit und kantonale Teststelle
- Hygiene-Automaten

5’113 erreichte Personen

*Davon 91 durch allgemeine Referate.

Ernährung & Bewegung «Fourchette verte – Ama terra» Kleinkinder, Junior und Senior

Ausgewogene Ernährung für Jung und Alt

Gesellschaftliches Problem

Eine ausgewogene Ernährung ist in allen Lebensphasen entscheidend, wird jedoch nicht immer ausreichend sichergestellt. Kinder erhalten Mahlzeiten, die zwar ihren Vorlieben entsprechen, aber den Anforderungen ihrer Entwicklung nicht gerecht werden. Ältere Menschen sind häufig von Mangelernährung betroffen. Dies zieht gesundheitliche, funktionelle und soziale Konsequenzen nach sich und kann schliesslich das Wohnen in den eigenen vier Wänden verunmöglichen. Einseitige Ernährung in beiden Altersgruppen kann die Gesundheit, Entwicklung und Leistungsfähigkeit deutlich beeinträchtigen.

Unser Ansatz

Wir fördern das schweizweit anerkannten Qualitätslabel «Fourchette verte – Ama terra». Dieses zeichnet Institutionen wie Kitas, Schulergänzende Betreuung (SEB) oder Mahlzeitendienste aus, die – gestützt auf die Schweizer Lebensmittelpyramide – auf die besonderen Ernährungsbedürfnisse von Kindern und älteren Menschen eingehen.

Unser Impuls

Wir beraten und begleiten Institutionen, die Essen für Kinder in familienexterner Betreuung sowie für ältere Menschen zuhause produzieren. Die teilnehmenden Einrichtungen sprechen sich dafür aus, gesund, ausgewogen und nachhaltig zu kochen, Lebensmittelverschwendung zu vermeiden und ökologische wie soziale Kriterien zu berücksichtigen.

Angestrebte Veränderung

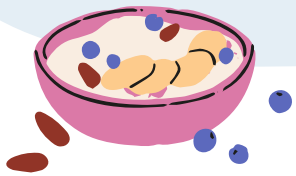
Fachpersonen in Gemeinschaftsgastronomien, die auch Mahlzeitendienste für Seniorinnen und Senioren beliefern, bereiten verstärkt ausgewogene Mahlzeiten für Kinder in familienexterner Betreuung als auch für ältere Menschen zuhause zu.

1’308 **Kinder erhielten in zertifizierten Betreuungseinrichtungen ausgewogene Mahlzeiten**, die ihre Entwicklung, Lernfähigkeit und ihr Wohlbefinden fördern.

13 **Kitas** **7** **schulergänzende Betreuungsangebote** wurden mit «Fourchette verte – Ama terra» rezertifiziert.

129 **Verantwortliche für die Verpflegung in Betreuungseinrichtungen (Kitas, SEB, Mahlzeitendienst) wurden durch uns geschult.**

Als **erste Institution im Kanton Thurgau erhielt das Alters- und Pflegeheim Abendfrieden** in Kreuzlingen für seinen Mahlzeitendienst die Auszeichnung «Fourchette verte – Ama terra Senior@home». An sieben Tagen pro Woche werden täglich rund 50 Personen mit ausgewogenen Mahlzeiten versorgt.







Ernährung & Bewegung «Purzelbaum» für Vorschule und Schule

Bewegung fördern von Anfang an

Gesellschaftliches Problem
Ein Viertel aller Erwachsener bewegt sich nicht ausreichend. Bewegungsmangel begünstigt chronische Erkrankungen wie Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes, Erkrankungen des Bewegungsapparates und psychische Krankheiten. Diese wiederum verursachen rund 72 % der Krankheitskosten in der Schweiz.

Unser Ansatz
Erfahrungen in der Kindheit sind wegweisend für die künftige Lebensgestaltung eines Menschen. «Purzelbaum» fördert und verankert vielseitige Bewegung, bewusste Ernährung sowie ressourcenstärkende Angebote im Alltag von Kitas, Spielgruppen, Familienzentren, Kindergärten und Primarschulen.

Unser Impuls
Wir bilden Betreuungs- und Lehrpersonen weiter und ermöglichen ihnen, die Lern- und Spielumgebung bewegungsfördernd zu gestalten, um die angeborene Bewegungsfreude von Kindern aufrechtzuerhalten.

Angestrebte Veränderung
Betreuungs- und Lehrpersonen kennen die Bedeutung von vielseitiger Bewegung und ausgewogener Ernährung für die kindliche Entwicklung sowie für das Bewegungsverhalten im Erwachsenenalter. Sie integrieren diese Erkenntnisse in den Alltag mit Kindern.

46 ausgebildete Betreuungsfachpersonen (Kita und Spielgruppe) frischten ihr Wissen auf.

9 neu ausgebildete Betreuungsfachpersonen

433 erreichte Kinder (Kita und Spielgruppe)



14 neu ausgebildete Lehrpersonen

280 erreichte Kinder (Kindergarten bis Primarschule)

Kinder aus Purzelbaum-Kindergärten zeigen nachweislich bessere motorische Fertigkeiten als Gleichaltrige aus anderen Kindergärten. Jährlich erfahren rund 1’960 Kinder ein pädagogisch hochwertiges, bewegungsintensives Lernumfeld.

Ernährung & Bewegung

Spielplatzportal SPILO

Sichtbarkeit für familienfreundliche Spielplätze erhöhen

Gesellschaftliches Problem

Frühe Bewegung ist zentral für die motorische, soziale und gesundheitliche Entwicklung von Kindern. Insbesondere Kinder aus Familien mit niedrigem sozioökonomischem Status sowie junge, neu zugezogene oder sozial wenig vernetzte Familien kennen wohnortsnahe Spiel- und Bewegungsangebote oft nicht oder nutzen diese nur eingeschränkt. Damit gehen wichtige Bewegungs-, Begegnungs- und Entwicklungsmöglichkeiten im Alltag verloren.

Unser Ansatz

Mit dem Spielplatzportal SPILO schaffen wir einen Überblick über leicht erreichbare Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten im Thurgau. Es ermöglicht allen Familien, kostenlose Angebote im Wohnumfeld aktiv zu nutzen.

Unser Impuls

Wir erfassen und kartografieren Thurgauer Spielplätze und Pumptracks systematisch und stellen diese in einer benutzerfreundlichen Online-Plattform zur Verfügung. Die Daten werden in Zusammenarbeit mit Gemeinden, Schulen oder Vereinen laufend gepflegt, aktualisiert und erweitert.

Angestrebte Veränderung

Familien, insbesondere junge, neu zugezogene oder sozial wenig vernetzte Haushalte, finden mit Spilo vielfältige, kostenlose Bewegungs- und Spielangebote. Dies begünstigt, dass sie sich im Alltag mehr in der Natur bewegen, andere Familien treffen und Begegnungsorte im Wohnumfeld kennenlernen.

68 **Spielplätze und 5 Pumptracks aus 28 beteiligten Gemeinden sind auf SPILO erfasst.**



spilo.sg ↗

Migration & Gesundheit «Femmes-Tische», «Männer-Tische» und «Young-Tische»

Kultursensible, mehrsprachige Gesprächsformate zur Stärkung von Lebenskompetenzen und sozialer Teilhabe

Gesellschaftliches Problem

Studien zeigen, dass Menschen mit Migrationsgeschichte in der Schweiz häufiger gesundheitliche Belastungen erleben. Eine entscheidende Rolle spielen dabei strukturelle, soziale und ökonomische Faktoren, etwa der Zugang zu verständlichen Informationen, Unterstützungsangeboten, sozialen Netzwerken oder finanziellen Ressourcen. Auch Erfahrungen von Stereotypisierung oder Diskriminierung können erschwerend hinzukommen. Dies kann sich bei Kindern und Jugendlichen negativ auf ihre Entwicklung, die schulischen Leistungen oder ihre soziale Teilhabe auswirken. Eltern stehen teilweise vor zusätzlichen Anforderungen, etwa wenn Unterstützungsstrukturen fehlen oder Erwerbsmöglichkeiten eingeschränkt sind. Ältere Menschen sind häufiger auf Pflege und Betreuung angewiesen und leben öfters sozial isoliert.

Unser Ansatz

Wir machen Wissen zum Leben in der Schweiz leicht zugänglich und praxisnah nutzbar. In moderierten Gesprächsrunden unter Frauen, Männern oder jungen Erwachsenen werden Alltagsfragen, kulturelle Besonderheiten und bürokratische Abläufe im Bereich Gesundheit und Erziehung verständlich besprochen. Die regelmässigen Treffen fördern Vertrauen, Selbstbewusstsein und eröffnen neue Perspektiven für eine aktive Teilnahme am gesellschaftlichen Leben in der Schweiz.

Unser Impuls

Die durch uns geschulten Moderatorinnen und Moderatoren öffnen Türen zu ihren Communities und leiten die rund eineinhalbstündigen Femmes-Tische-, Männer-Tische- und Young-Tische-Runden. Die Schwerpunktthemen werden mittels didaktisch aufbereiteten Moderationssets in mehreren Sprachen vermittelt. Durch Diskussionen, praxisnahe Fallbeispiele und Erfahrungsaustausch setzen die Teilnehmenden das erworbene Wissen direkt um und können erste Handlungsschritte für ihren Alltag ableiten. Gleichzeitig erweitern sie durch eine regelmässige Teilnahme ihr soziales Netzwerk.

Angestrebte Veränderung

- Mütter, Väter und junge Erwachsene festigen ihre Gesundheits- und Erziehungskompetenz, verbessern ihre Deutschkenntnisse und knüpfen soziale Kontakte in Wohnortsnähe. Sie meistern Alltagssituationen souveräner und finden sich besser in der Schweiz zurecht. Das erworbene Wissen geben sie an ihr direktes Umfeld weiter, sodass auch Kinder, Jugendliche und ältere Menschen davon profitieren.
- Geschulte Moderatorinnen und Moderatoren fungieren als Schlüsselpersonen: Sie erleichtern den Zugang zu ihren Communities, tragen das Wissen aktiv weiter und stärken die Vernetzung unter Menschen, die isoliert oder wenig integriert sind.

283 moderierte Gesprächsrunden wurden in 17 verschiedenen Sprachen durchgeführt.

1’384 Teilnehmende unterschiedlicher kultureller Herkunft. 2’320 Kinder und Jugendliche wurden erreicht.

33 thematische Module, flexibel einsetzbar je nach Zielgruppe



Migration & Gesundheit

Fachreferate, Schulungen und Workshops

Verständigung innerhalb und zwischen den Kulturen fördern und den Zugang erleichtern

Gesellschaftliches Problem

Menschen mit Migrationsgeschichte nutzen Bildungs- und Gesundheitsangebote teilweise seltener, insbesondere wenn sprachliche Hürden, wenig vertraute Strukturen oder fehlende Informationen den Zugang erschweren. Themen wie Krankheit, psychische Belastungen oder schulische Unterstützung werden nicht in allen Familien gleich offen besprochen. Fehlen soziale Kontakte oder tragende Netzwerke, erhalten Betroffene Hilfe teilweise später oder unzureichend.

Unser Ansatz

Wir verfügen über ein breit abgestütztes Netzwerk und migrationsspezifische Fachkompetenz. Auf dieser Basis rekrutieren wir geeignete Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die in migrantischen Communities durch die gemeinsame Sprache und kulturelle Erfahrung Türen öffnen. Sie vermitteln alltagsrelevante Informationen, schaffen Vertrauen und erleichtern den Zugang zu Unterstützungsangeboten. Unser Wissen geben wir an Schulen, Behörden und Fachpersonen weiter, damit Bildungs- und Gesundheitsangebote interkulturell sensibler und zugänglicher gestaltet werden können.

Unser Impuls

In mehrsprachigen Fachvorträgen, die von communitynahen Referentinnen und Referenten gehalten werden, greifen wir relevante Gesundheits-, Bildungs- und Alltagsthemen auf. Die Veranstaltungen finden an vertrauten Orten wie Moscheen oder Community-Zentren statt. Sie berücksichtigen kulturelle Kontexte und ermöglichen den Teilnehmenden, sich in ihren Herkunftssprachen auszutauschen. In Schulen, Behörden oder Fachorganisationen fördern wir ein (inter-)kulturelles Verständnis mit dem Ziel, strukturelle Sprach- und Zugangsbarrieren zu senken und den Zugang zu bestehenden Angeboten zu verbessern.

Angestrebte Veränderung

- Menschen aus migrantischen Communities erwerben mehr gesundheits- und bildungsrelevantes Wissen und erhalten einen besseren Überblick über passende Unterstützungsangebote. Sie gewinnen mehr Sicherheit und Orientierung bei der Bewältigung ihres Alltags in der Schweiz.
- Schulen, Behörden und Fachorganisationen erlangen ein besseres Verständnis für die spezifischen Bedürfnisse von eingewanderten Menschen und werden dafür sensibilisiert, Bildungs- und Gesundheitsangebote verständlicher, respektvoller und interkulturell zugänglicher auszurichten.



248 **Personen aus migrantischen Communities** haben über sprachlich und kulturell passende Anlässe zu Themen wie dem Thurgauer Schulsystem, Alltagsbewegung, Frauengesundheit, Demenz, psychische Gesundheit der digitale Medien leichter Zugang zu relevantem Wissen und Unterstützungsangeboten erhalten.

323 **Fachpersonen aus dem Bildungs- und Gesundheitsbereich** wurden an Netzwerktreffen oder Fachveranstaltungen zu migrationsspezifischen Fragestellungen, Mehrsprachigkeit oder interkultureller Zugänglichkeit weitergebildet und für die Bedürfnisse von Menschen mit Migrationsgeschichte sensibilisiert.

Psychische Gesundheit

Kampagne «Wie geht’s dir?»

Konkrete Impulse zur Stärkung der psychischen Gesundheit gegeben

Gesellschaftliches Problem

Jede zweite Person in der Schweiz erlebt im Laufe ihres Lebens eine psychische Erkrankung. Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene sind zunehmend psychisch belastet, vor allem Mädchen und junge Frauen. Auch Männer berichten vermehrt von psychischen Belastungen. Obwohl viele Menschen Wert auf ihre psychische Gesundheit legen, fehlt einigen verlässliches Wissen, um sie aktiv zu fördern oder rechtzeitig professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Unser Ansatz

Wir setzen die nationale Kampagne «Wie geht’s dir?» im Kanton Thurgau um und wirken an ihrer Weiterentwicklung in der Deutschschweiz mit. Wir machen das Thema psychische Gesundheit in der Öffentlichkeit sichtbar, geben praxisnahe Materialien ab und regen Menschen dazu an, über ihr Wohlbefinden nachzudenken, sich auszutauschen und bei Bedarf Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Unser Impuls

Wir sind öffentlich präsent, koordinieren kantonsweite Kampagnenaktivitäten, gestalten sichtbare Aktionen und binden Fachpersonen ein. Wir bewirtschaften und verteilen Kampagnenmaterialien, greifen Anfragen aus der Bevölkerung auf und vernetzen relevanten Partner im Kanton.

Angestrebte Veränderung

Die Kampagne «Wie geht’s dir?» macht Mut, über psychische Belastungen zu sprechen und Hilfe anzunehmen, wenn sie benötigt wird. Sie zeigt auf, dass alle etwas für ihr psychisches Wohlbefinden tun können, und macht Unterstützungsangebote bekannt.

29 **«Wie geht’s dir?»-Bänkli sind an prominenten Orten im Kanton aufgestellt**. Sie bieten eine unkomplizierte Möglichkeit, mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen.





Sehr hohe Sichtbarkeit im Kanton Thurgau

Die Kampagne «Wie geht’s dir?» war im Frühling und Herbst 2025 im öffentlichen Raum, über Printmedien sowie auf digitalen Kanälen präsent und wurde von aktiver PR/Medienarbeit begleitet.

Wie geht’s dir?

wie-gehts-dir.ch ↗

Psychische Gesundheit

Suizidprävention für Kinder und Jugendliche

Psychische Krisen bei jungen Menschen früher erkennen und vorbeugend reagieren

Gesellschaftliches Problem

Im Kanton Thurgau sterben jährlich 37 Menschen durch Suizid. Statistisch gesehen nimmt sich etwa alle zehn Tage eine Person das Leben. Damit weist der Thurgau im schweizweiten Vergleich die siebthöchste Suizidrate auf. Auch Suizidgedanken sind verbreitet: Rund neun Prozent der Thurgauer Bevölkerung (ca. 22’000 Personen) geben an, solche Gedanken bereits erlebt zu haben. Suizid entsteht häufig aus tiefer Ausweglosigkeit. Gesellschaftliche Tabus und Unsicherheit verhindern, dass Warnsignale rechtzeitig erkannt oder belastende Themen frühzeitig angesprochen werden.

Unser Ansatz

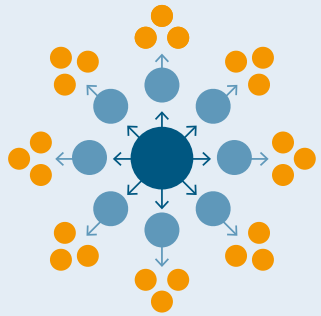
Entgegen der verbreiteten Annahme, suizidale Menschen seien nicht von ihrem Vorhaben abzuhalten, zeigt die Forschung, dass offene Gespräche eine zentrale Rolle in der Prävention spielen. Indem wir praxisnahes Fach- und Erfahrungswissen vermitteln und konkrete Hilfsmöglichkeiten aufzeigen, können frühe Anzeichen psychischer Krisen besser erkannt und angemessener darauf reagiert werden. Gleichzeitig informieren wir über weiterführende Unterstützungsangebote, sodass bei hohem Leidensdruck rasch professionelle Hilfe gefunden wird.

Unser Impuls

Mit Fokus auf Kinder, Jugendliche und deren Umfelder entwickeln und verbreiten wir Unterrichtsmaterialien für Schulen, bieten Weiterbildungen für Lehrpersonen an und schaffen Informationsangebote für Eltern. Auf der Sekundarstufe 1 und 2 sowie in der Aus- und Weiterbildung von Fachkräften sind wir im Rahmen von Unterrichtseinsätzen mit Peers präsent und tragen so zur Sensibilisierung und Stärkung der Handlungskompetenz bei.

Angestrebte Veränderung

Kinder, Jugendliche, Eltern und Fachpersonen erkennen psychische Belastungen frühzeitiger und bauen Unsicherheiten im Umgang damit ab. Warnsignale oder suizidale Absichten nehmen sie besser wahr und sprechen belastende Themen offener an. Bei Bedarf oder in Krisensituationen finden sie rascher professionelle Hilfe und sind bereit, diese in Anspruch zu nehmen.



Multiplikationseffekt: Durch Schulungen, Unterrichtseinsätze und Weiterbildungen geben Teilnehmende ihr Wissen und ihre Handlungskompetenzen an ihre Umfelder weiter, wodurch mehr Menschen profitieren.

470 **direkt erreichte Personen**

35 **Lektionen wurden durchgeführt, teilweise mit ausgebildeten Peers.**

13 **beteiligte Aus- und Weiterbildungsinstitutionen**

Sexuelle Gesundheit

Sexualpädagogischer Unterricht

Altersgerechte Bildung und Information zu Körper, Beziehung und Sexualität

Gesellschaftliches Problem

Verlässliche, alters- und entwicklungsgerechte Information über den Körper und die sexuelle Entwicklung sind für Kinder und Jugendliche zentral. Viele erwachsene Bezugspersonen fühlen sich unsicher, schambehaftet oder verfügen über unzureichendes Wissen, um mit Kindern ihrem Alter entsprechend über Körper, Gefühle, Beziehungen und Sexualität zu sprechen. Internet und Social Media verbreiten teilweise ungefiltert hochsexualisierte, pornografische sowie gewaltdarstellende Inhalte, die für Heranwachsende verstörend sind.

Unser Ansatz

Ergänzend zu Eltern und Lehrpersonen schaffen qualifizierte Fachpersonen im sexualpädagogischen Unterricht einen sicheren, neutralen Raum. Kinder und Jugendliche können ihre Fragen einbringen und altersgerecht über Sexualität sprechen. Dank verlässlicher Informationen zu ihrem Körper, ihren Gefühlen und ihren sexuellen Rechten erwerben sie eine Sprache, ein Verständnis und ein Bewusstsein für sich selbst und andere. Das stärkt ihre Selbstbestimmung und hilft, respektvollere Beziehungen zu gestalten und sich vor Grenzverletzungen besser zu schützen.

Unser Impuls

Qualifizierte Sexualpädagoginnen und -pädagogen unterrichten in der Primar- und Sekundarstufe in der Klasse oder nach Geschlechtern getrennt zu Themen wie Pubertät, Verhütung, Schutz vor Missbrauch, Liebe oder sexuelle Orientierung. Die kindgerechten Inhalte werden in Absprache mit der Klassenlehrperson und unter Einbezug der Schülerinnen und Schüler sorgfältig festgelegt. Die Eltern werden rechtzeitig über den Einsatz informiert.

Angestrebte Veränderung

- Kinder und Jugendliche erwerben – ergänzend zum privaten Umfeld – alters- und entwicklungsgerechtes Wissen in einem sicheren, wertneutralen Rahmen. Sie lernen, wie sie ihren Körper, ihre Gefühle und Beziehungen respektvoll wahrnehmen bzw. gestalten können. Sie werden über ihre sexuellen Rechte aufgeklärt, können Grenzüberschreitungen besser einschätzen und wissen, wo sie gegebenenfalls Unterstützung erhalten.
- Der sexualpädagogische Unterricht fördert Toleranz, Respekt und einen positiven Umgang mit Vielfalt. Er leistet einen wichtigen präventiven Beitrag gegen sexuelle Gewalt, sexuell übertragbare Infektionen und ungewollte Schwangerschaften.

900 **Lektionen** konnten insgesamt unterrichtet werden.

3’350 **Schülerinnen und Schüler wurden geschult.**



Sexuelle Gesundheit

Sexualberatung (Pilotphase 21–25)

Vertrauensvolle Beratung rund um Sexualität ermöglicht

Gesellschaftliches Problem

Viele Menschen haben Fragen zu Beziehungen und Sexualität. Probleme wie Erektionsschwierigkeiten, Lustlosigkeit, Schmerzen beim Sex, Pornokonsum oder Grenzüberschreitungen können einen hohen persönlichen Leidensdruck verursachen. Fehlt es an vertraulichen Anlaufstellen, bleiben sie mit Scham, Unsicherheit und offenen Fragen allein.

Unser Ansatz

Einzelpersonen und Paare bringen ihre Fragen zu Sexualität, Beziehungen und persönlichen Herausforderungen in vertraulichen Beratungsgesprächen ein. Fachpersonen begleiten und unterstützen sie dabei, Erlebtes zu reflektieren, Lösungen zu entwickeln und konkrete Schritte für positive Veränderungen zu gehen.

Unser Impuls

Wir bieten fachlich spezialisierte und vertrauliche Einzel- und Paarberatungen an. Diese finden persönlich oder auf Wunsch online statt und werden von qualifizierten Fachpersonen durchgeführt.

Angestrebte Veränderung

Klientinnen und Klienten gewinnen mehr Klarheit über ihre eigenen Bedürfnisse, sie stärken ihre Selbstwirksamkeit und treffen Entscheidungen in Beziehungs- und Sexualfragen sicher und selbstbestimmt. Partnerschaften oder soziale Beziehungen gestalten sie konstruktiv und stärken dadurch das gegenseitige Verständnis und die Verbindung zu anderen.



Themen (Top 3)



Anzahl durchgeführter Beratungsgespräche



Sexuelle Gesundheit

STI-Prävention, aufsuchende Sozialarbeit und kantonale Teststelle

Sexuell übertragbare Infektionen testen und behandeln

Gesellschaftliches Problem

Viele sexuell übertragbare Infektionen (STI) bleiben unentdeckt. Unbehandelte Infektionen erhöhen nicht nur das Risiko für Spätfolgen, sondern tragen auch zur Weiterverbreitung von STIs in der Bevölkerung bei. Schlüsselgruppen wie Sexarbeitende, Freier oder Männer, die Sex mit Männern haben (MSM), haben teilweise einen eingeschränkten Zugang zu Tests und Beratung. Gründe sind geringes Bewusstsein für Risiken, eingeschränkte Gesundheitskompetenz, finanzielle Hürden und Diskriminierung.

Unser Ansatz

Im Auftrag des Kantons Thurgau, Amt für Gesundheit, betreiben wir die kantonale Teststelle für sexuell übertragbare Infektionen. Wir gewährleisten ein niederschwelliges, anonymes und kostengünstiges Test- und Beratungsangebot auf Chlamydien, Gonorrhoe, Syphilis, Hepatitis und HIV (STIs) für die breite Bevölkerung und Schlüsselgruppen. Wir führen STI-Tests durch und stellen bei positiven Befunden die Organisation und Begleitung geeigneter Behandlungsangebote sicher. Im Austausch mit unserer Klientel passen wir Präventionsstrategien an und stärken ihr Schutzverhalten.

Unser Impuls

Auf der Teststelle oder aufsuchend vor Ort testen wir freiwillig und anonym auf STIs. Fällt ein Befund positiv aus, triagieren wir in eine geeignete medizinische Behandlung und vermitteln an entsprechende Fachstellen weiter. In der Beratung zeigen wir Risiken, Übertragungswege und Schutzmöglichkeiten auf, sprechen Schwangerschaft oder gynäkologische Beschwerden an oder informieren zu PrEP. Betreibende eines Erotikbetriebs können sich im Zusammenhang mit Fragen zum Arbeitgeberschutz ebenfalls an uns wenden.

Angestrebte Veränderung

- Klientinnen und Klienten erhalten Klarheit über ihren STI-Status, können Risiken besser einschätzen und treffen informationsbasierte Entscheidungen zu Schutz und Behandlung.
- Sexarbeitende, Freier oder MSM erhalten niederschwelligen Zugang zu STI-Tests und Beratung, wodurch Infektionsketten unterbrochen und die Weitergabe von STIs reduziert wird.
- Frühzeitige Testung und Behandlung in der Bevölkerung und bei Schlüsselgruppen sowie wirksame strukturelle Schutzmassnahmen, etwa im Sexgewerbe, tragen dazu bei, die Weitergabe von Infektionen zu verhindern und gesundheitliche Langzeitfolgen zu verringern.
- Das Übertragungsrisiko von STIs in der Bevölkerung und bei Schlüsselgruppen sinkt.

580 Klientinnen und Klienten wurden getestet und beraten.

925 Personen wurden in der aufsuchenden Sozialarbeit erreicht.

71 positive Befunde wurden erkannt und für die Behandlung weiterverwiesen.



Teststelle ↗

Sexuelle Gesundheit

Hygiene-Automaten

Sauberes Spritzenmaterial ist jederzeit verfügbar

Gesellschaftliches Problem

Intravenös Drogenkonsumierende haben eingeschränkten Zugang zu sauberem Spritzenmaterial. Verwenden sie verunreinigtes Spritzenmaterial, steigt das Risiko für blutübertragbare Infektionen wie Hepatitis und HIV.

Unser Ansatz

Wir stellen steriles Spritzenmaterial (Flash-Sets) zur Verfügung, damit gebrauchte oder geteilte Spritzen vermieden und Infektionen reduziert werden.

Unser Impuls

An Hygieneautomaten in Aadorf, Amriswil, Arbon, Frauenfeld, Kreuzlingen, Münchwilen, Romanshorn und Weinfelden können Flash-Sets bezogen werden. Wir bestücken die Automaten und sorgen dafür, dass steriles Spritzenmaterial jederzeit verfügbar ist.

Angestrebte Veränderung

- Reduktion von blutübertragbaren Infektionen (Hepatitis, HIV)
- Stärkung selbstbestimmter Prävention

8 Automaten werden durch uns betrieben.

842 Flas-Sets wurden bezogen.



Suchtprävention

Suchtprävention für Kinder und Jugendliche

Lebenskompetenzen und Risikobewusstsein von Kindern und Jugendlichen entlang ihrer Bildungsbiografie fördern

Gesellschaftliches Problem

Kinder und Jugendliche stehen heute unter zunehmendem Druck, kommen früher mit Suchtmitteln in Kontakt und sind vielfältigen digitalen und sozialen Risiken ausgesetzt. Diese Entwicklungen können die psychische und soziale Entwicklung beeinträchtigen und langfristig zu Stress, Überforderung oder riskantem Verhalten führen.

Unser Ansatz

Die Schule ist ein zentraler Ort innerhalb einer Gemeinde, an dem Kinder Lebenskompetenzen wie z.B. Selbstregulation, Beziehungsgestaltung oder Problemlösekompetenz erlernen können. Wir fördern die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen entlang ihrer Bildungsbiografie vom Kindergarten bis zur Sekundarstufe. Unser fachlicher Beitrag liegt darin, Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende und Eltern mit Materialien, Weiterbildungen und Fachbegleitung zu unterstützen und ihnen Orientierung sowie Handlungssicherheit zu vermitteln. Die erworbenen Fähigkeiten werden so an viele Kinder und Jugendliche weitergetragen (Multiplikationsprinzip).

Unser Impuls

- **Information, Sensibilisierung und Elternarbeit**: In altersgerechten Klassenworkshops mit Kindern und Jugendlichen sowie bei Referaten für Eltern vermitteln wir Fachwissen, regen zur Reflexion an und fördern den Austausch zwischen Schule, Eltern und Kindern.
- **Lebenskompetenzförderung**: Wir qualifizieren Lehrpersonen und Schulsozialarbeitende durch praxisnahe Weiterbildungen, stellen geprüfte Unterrichtsmaterialien bereit und begleiten sie bei der Umsetzung der evaluierten Präventionsprogramme «Spielzeugfreier Kindergarten», «Eigenständig werden» und «befreelance» im Schulalltag.
- **Früherkennung und Handlungssicherheit**: Unser digitales Nachschlagewerk «F+F Web» unterstützt Lehrpersonen und Schulsozialarbeitende im Umgang mit Regelverstössen, Verhaltensauffälligkeiten und Risikosituationen. Darüber hinaus besteht immer die Möglichkeit, individuelle Anliegen oder spezifische Fälle direkt mit uns zu klären.

Angestrebte Veränderung

- Kinder und Jugendliche entwickeln zentrale Lebenskompetenzen, lernen mit Druck, Stress und Herausforderungen angemessener umzugehen, stärken ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber riskantem Verhalten und treffen bewusstere Entscheidungen.
- Eltern werden in ihrer Erziehungskompetenz gestärkt und sind aktiv in die Präventionsarbeit eingebunden.
- Lehrpersonen und Schulsozialarbeitende sind fachlich und methodisch befähigt, lebenskompetenzfördernde Themen sowie präventive Massnahmen altersgerecht und kontinuierlich zu integrieren.
- Schulen implementieren Präventionsansätze vom Kindergarten bis zur Sekundarstufe.



Elternreferate und Klassenworkshops
13 Elternabende an 13 Schulen durchgeführt. Über die Eltern wurden rund 1’358 Kinder und Jugendliche indirekt erreicht. Die Rückmeldungen der Eltern zeigen eine hohe Zufriedenheit mit Qualität, Relevanz und Praxisnähe der Inhalte sowie einen klaren Nutzen für den Erziehungsalltag.

12 Klassenworkshops wurden an 6 Schulen durchgeführt und 206 Jugendliche direkt erreicht. Die Workshops ermöglichen Jugendlichen, sich aktiv mit Themen wie Mediennutzung, Substanzen und Entscheidungsfindung auseinanderzusetzen, und stärken ihre persönliche Reflexions- und Handlungskompetenz.

«Spielzeugfreier Kindergarten»
13 Lehrpersonen aus 8 Kindergärten wurden im eineinhalbtägigen Grundkurs geschult. Nach Kursabschluss verfügten alle über fundierte Kenntnisse der Projektziele, fühlten sich sicher in der Begleitung der Kinder und gaben an, typische Herausforderungen der spielzeugfreien Phase zu kennen. 9 Lehrpersonen setzten das Projekt in 6 Kindergärten um, wodurch 108 Kinder vom spielzeugfreien Ansatz profitierten. Die geschulten Lehrpersonen können das Projekt alle zwei Jahre wiederholen, wodurch eine nachhaltige Wirkung über die aktuell erreichte Gruppe hinaus entsteht.

«F+F Web»
«F+F Web» wurde in der Schweiz 1’480 mal aufgerufen. Die Auswertung der Nutzerdaten zeigt, dass die Struktur der Website einen schnellen Zugriff auf Informationen zu Regelverstössen, Verhaltensauffälligkeiten und Risikosituationen ermöglicht.

«befreelance»
Die Unterrichtssets von «befreelance» stossen bei Lehrpersonen auf grosses Interesse: Rund 14’000 Websiteaufrufe und knapp 10’000 Downloads schweizweit zeigen, dass Themen wie Substanzen und digitale Medien aktiv im Unterricht behandelt werden. Im Kanton Thurgau werden jährlich 6’500 Agenden bestellt. Lehrpersonen können sie mit den Unterrichtssets kombinieren und auf die Themen aufmerksam machen. Schülerinnen und Schüler schätzen die Agenden ebenfalls sehr.

Eine kritische Auseinandersetzung mit Substanzen und Digitalen Medien ermöglicht der Poster-Contest. Er verzeichnete rund 240 Einsendungen, darunter waren 24 kreative und gestalterische Ideen aus dem Kanton Thurgau.



«Eigenständig werden»
53 Fachpersonen (43 Lehrpersonen, 7 Schulsozialarbeitende, 1 Schulleitung, 2 schulische Heilpädagoginnen und Heilpädagogen) aus 22 Schulen wurden in einem halbtägigen Kurs befähigt, die Inhalte von «Eigenständig werden» altersgerecht und regelmässig im Unterricht einzusetzen. Kinder sollen unter anderem lernen, angemessen mit Druck, Stress, Konflikten oder Substanzen umzugehen. Das Programm ist so strukturiert, dass Lebenskompetenzen über alle Einheiten und Schulstufen hinweg aufgebaut werden können. Durch die Anbindung an den Lehrplan 21 geschieht dies, ohne zusätzliche Unterrichtszeit zu beanspruchen. Durch die kontinuierliche Anwendung im Schulalltag fördert «Eigenständig werden» jedes Jahr viele Kinder in ihren zentralen Lebenskompetenzen. Das wiederum reduziert nachweislich Verhaltensauffälligkeiten.

Aus unserem Beratungsalltag

«Die Vielzahl an Themen und die Suche nach passenden Lösungsansätzen führen immer wieder zu einem Gefühl der Ohnmacht.»

Solche Aussagen begegnen mir in meiner beruflichen Tätigkeit regelmässig. Vor und nach Referaten, Elternabenden oder Weiterbildungen erlebe ich viele Eltern und Lehrpersonen, die dankbar sind für eine fachliche Ansprechperson. Denn obwohl digitale Medien zu unserem Alltag gehören, führen sie im Familien- und Schulalltag zu Verunsicherungen und Herausforderungen.

Die rasante Entwicklung der Technologien, Inhalte und Plattformen sowie die unterschiedlichen Entwicklungsphasen von Jugendlichen erschweren es zusätzlich, den Überblick zu behalten. Eltern und Lehrpersonen sind dankbar, nach einem Anlass besser informiert zu sein, konkrete und alltagstaugliche Umsetzungsideen für zuhause oder den Schulalltag zu erhalten und Antworten auf ihre zentralen Fragen zu bekommen.

Rückmeldungen von Teilnehmenden zeigen, dass neben der Wissensvermittlung auch der Austausch eine zentrale Rolle spielt. Mit den persönlichen Unsicherheiten nicht allein zu sein, wirkt entlastend und stärkt das Vertrauen in den eigenen Umgang mit Medienerziehung.

Entscheidend ist dabei die Zusammenarbeit aller Beteiligten. Medienkompetenz kann weder ausschliesslich im Elternhaus noch allein in der Schule vermittelt werden. Sie entsteht im gemeinsamen Engagement von Jugendlichen, Eltern, Schulen, Gemeinden und Fachleuten.



Gabriel Bellini
Angebotsleiter Suchtprävention
Kinder und Jugendliche

«Besonders wertvoll ist die Erkenntnis, mit diesen Unsicherheiten nicht allein zu sein. Der Anlass hat mich umfassend zum Thema Medienkompetenz informiert und mir gleichzeitig individuelle Tipps für meine Familie mit auf den Weg gegeben.»

Mutter
Teilnehmerin eines Elternabends



Spenden werden
jederzeit gerne und dankend
entgegengenommen:
Thurgauer Kantonalbank,
8570 Weinfelden
IBAN CH11 0078 4122 0009 3340 7

Mit Vermerk: Zugunsten von
Perspektive Thurgau

Perspektive Thurgau
Schützenstrasse 15
8570 Weinfelden

Telefon 071 626 02 02
perspektive-tg.ch

Perspektive
Thurgau