



## Arbeitsfragen

Welche (gesellschaftlichen) Risikofaktoren wirken und brauchen spezifische Präventionsmassnahmen statt allgemeinem Aktionismus?

Wie allgemein bzw. spezifisch muss Prävention von Suchtmittelmissbrauch sein, um wirksam zu sein?

Wie verhält sich Lebenskompetenz zu Konsum- oder Risikokompetenz?

Müssen Menschen angesichts steigender Anforderungen eigentlich immer widerstandsfähiger gemacht werden, um «kompetent ihr Leben zu meistern» oder müssen Fachexpertinnen und –experten auf gesellschaftliche Risikofaktoren hinweisen mit dem Ziel, diese im Sinne zum Wohle der Menschen zu verändern?



## AGENDA

- Begriffsbestimmungen
- Ausgewählte Gesundheitsdaten der Schweiz
- Beispiele für wirksame Programme
- Kompetenzmodelle, Resilienz und Suchtprävention
- Individualisiertes Kompetenzmodell vs. gesellschaftlicher Rahmenbedingungen und Verantwortung
- Fazit

# Professionelle Kompetenz

## Wissen

Relevante Theorien

Wissenschaftliche  
Grundlagen

## Können

Verstehen von  
Zusammenhängen

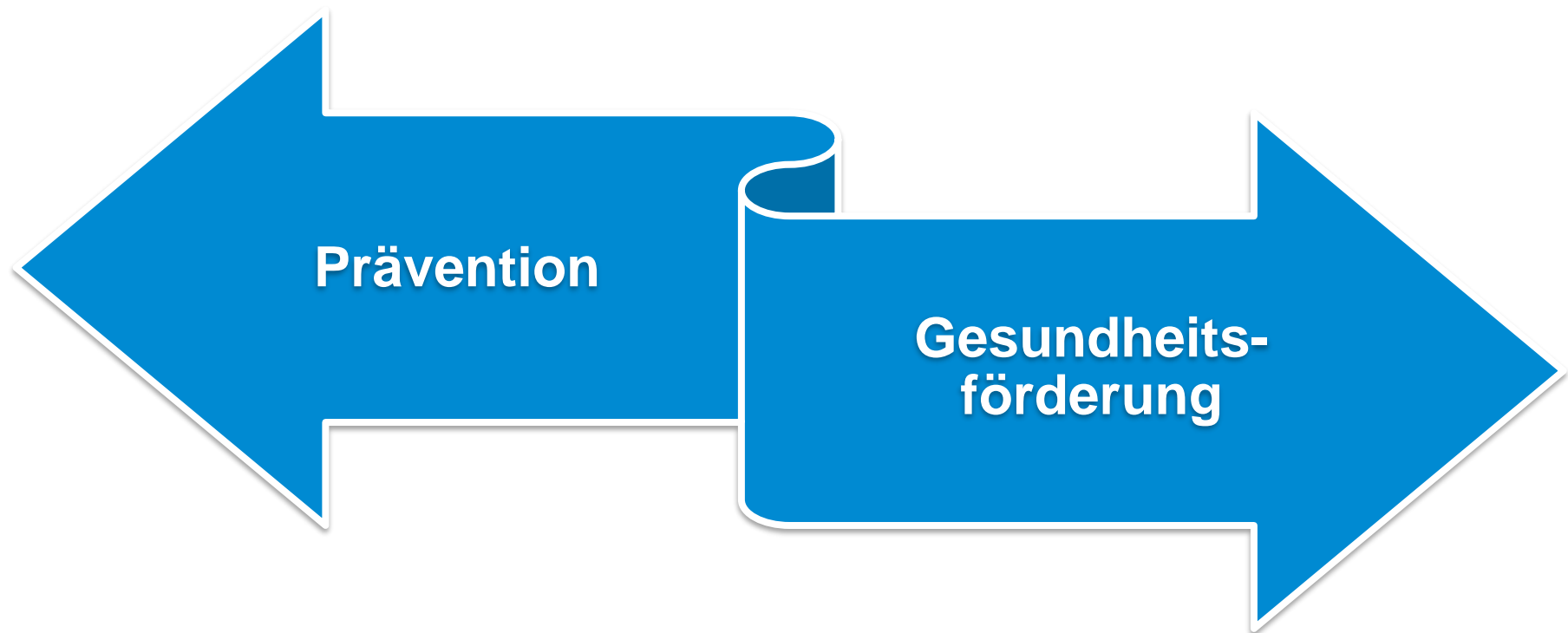
Methodisches  
Handwerkszeug

## Haltung

Wie sehe / beurteile  
ich die Gesellschaft  
/ Welt?

Welches  
Menschenbild und  
welche Werte habe  
ich?





# Das Verständnis der (Krankheits-)Prävention

## Die Krankheitsprävention...

- fokussiert auf spezifische Krankheiten wie Krebs oder Sucht
- zielt auf der Basis des Risikofaktorenmodells auf die Verhinderung von Risiken, die für die jeweilige Krankheit relevant sind.
- Prävention basiert u. a. auf der epidemiologischen Forschung, welche primär auf Krankheiten und Risikofaktoren ausgerichtet ist.

# Das Verständnis der Gesundheitsförderung

## Die Gesundheitsförderung

- fokussiert auf Gesundheit und setzt auf der Grundlage der sozialen Determinanten von Gesundheit bei den Lebenswelten an.
- zielt darauf, die Lebenswelten gesundheitsförderlich zu gestalten und die Gesundheitskompetenzen der Menschen zu stärken.
- basiert auf einem salutogenetischen Ansatz und unterliegt einem sozialen Paradigma.

**Prävention**  
Was macht krank?

**Gesundheitsförderung**  
Was hält gesund?



Von der Pathogenese zur  
Salutogenese – in  
Prävention **und**  
Gesundheitsförderung



# Lebenskompetenz

*„Lebenskompetenzen sind Fähigkeiten für ein anpassungsfähiges und positives Verhalten, die es ermöglichen, mit den Anforderungen und Herausforderungen des täglichen Lebens umzugehen.“*



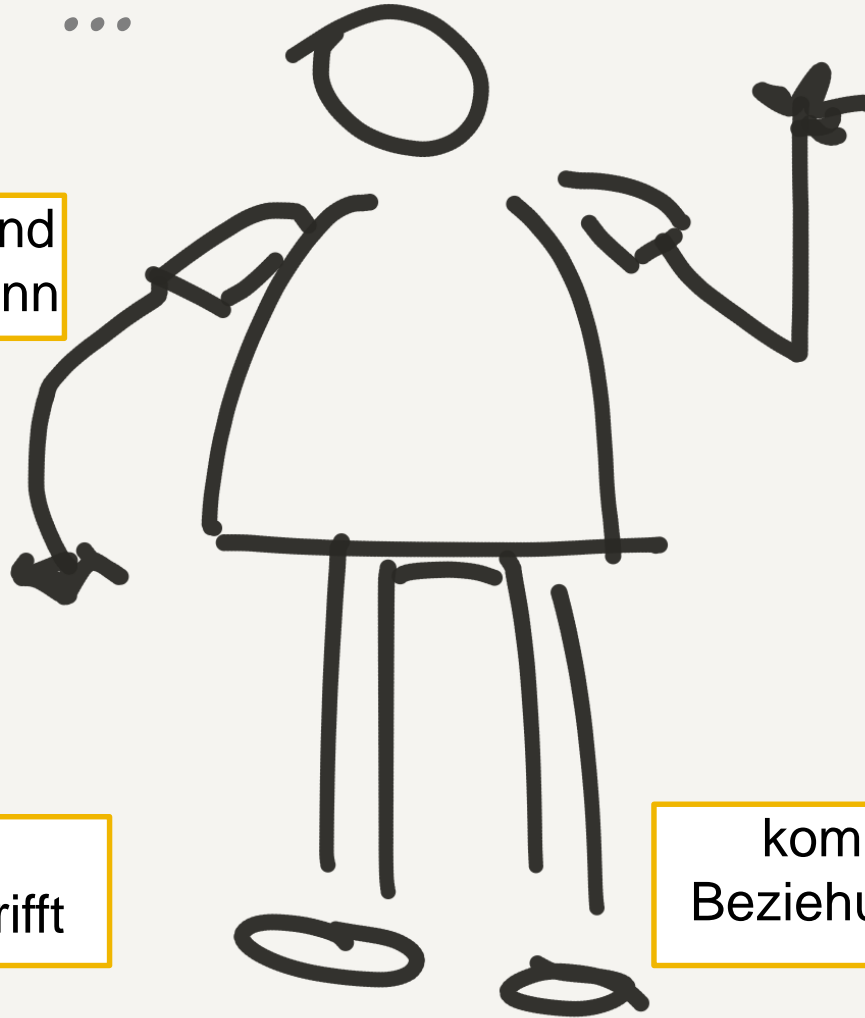
Bildquelle: WHO 2018

# Lebenskompetent ist, wer ...

Gefühle regulieren und  
Stress bewältigen kann

erfolgreich  
Probleme löst

durchdachte  
Entscheidungen trifft



sich selbst kennt  
und mag

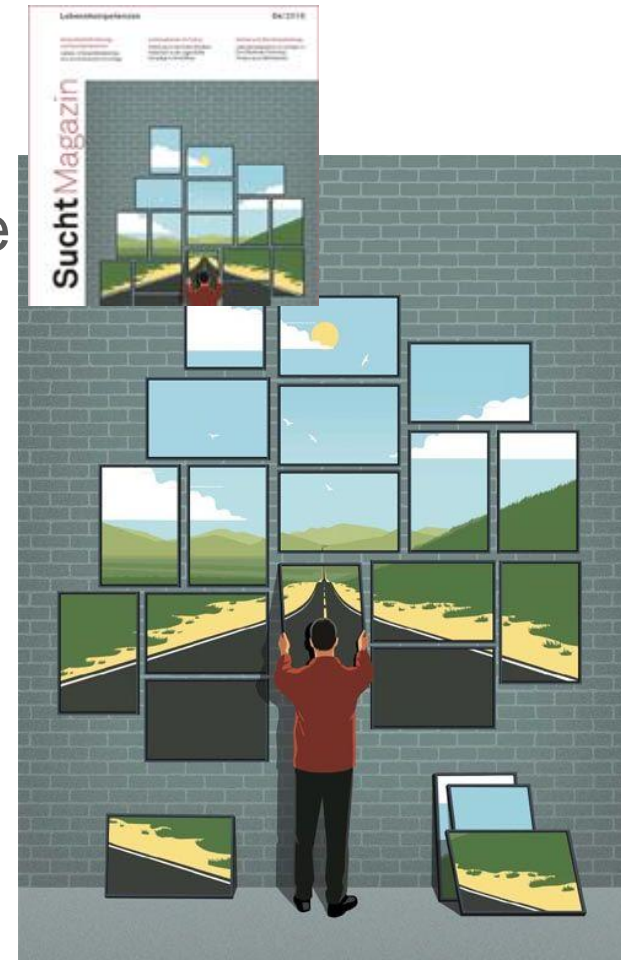
empathisch ist

kritisch und  
kreativ denkt

kommunizieren und  
Beziehungen führen kann

# SuchtMagazin 04/2018

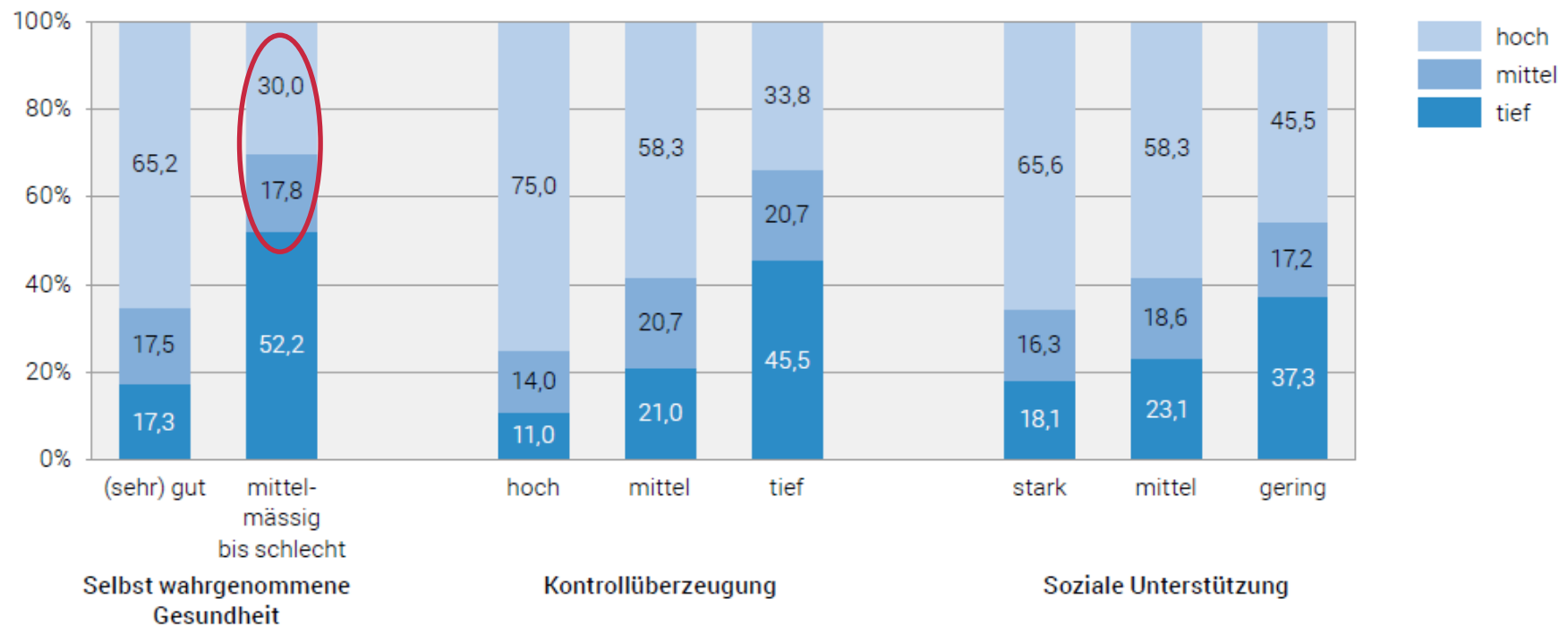
Die Förderung von Lebenskompetenzen gehört zu den zentralen Themen im Sucht- wie im Bildungsbereich. Die aktuelle Ausgabe des SuchtMagazin liefert theoretische Überlegungen dazu und geht anhand von Praxisbeispielen aus verschiedenen Settings auf die Bedeutung einzelner Lebenskompetenzen und auf deren Förderung von der frühen Kindheit bis ins Alter ein.



# Ausgewählte Gesundheitsdaten der Schweiz

# Energie und Vitalität

**Energie und Vitalität**, nach selbst wahrgenommener Gesundheit, Kontrollüberzeugung und sozialer Unterstützung, 2012



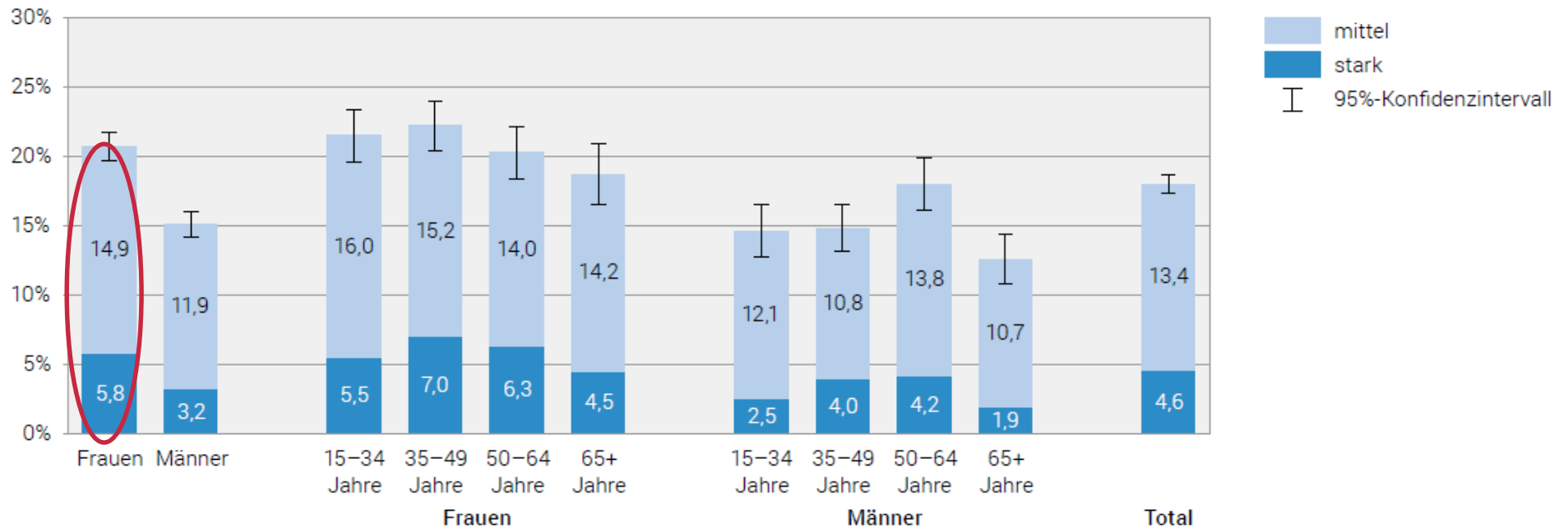
Selbst wahrgenommene Gesundheit: n=20 627, Kontrollüberzeugung: n=17 132, Soziale Unterstützung: n=19 764

Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB) 2012

# Psychische Belastung

## Psychische Belastung, nach Geschlecht und Alter, 2012

G 2.4



Die Konfidenzintervalle beziehen sich auf die kumulierten Kategorien *mittlere + starke* psychische Belastung.

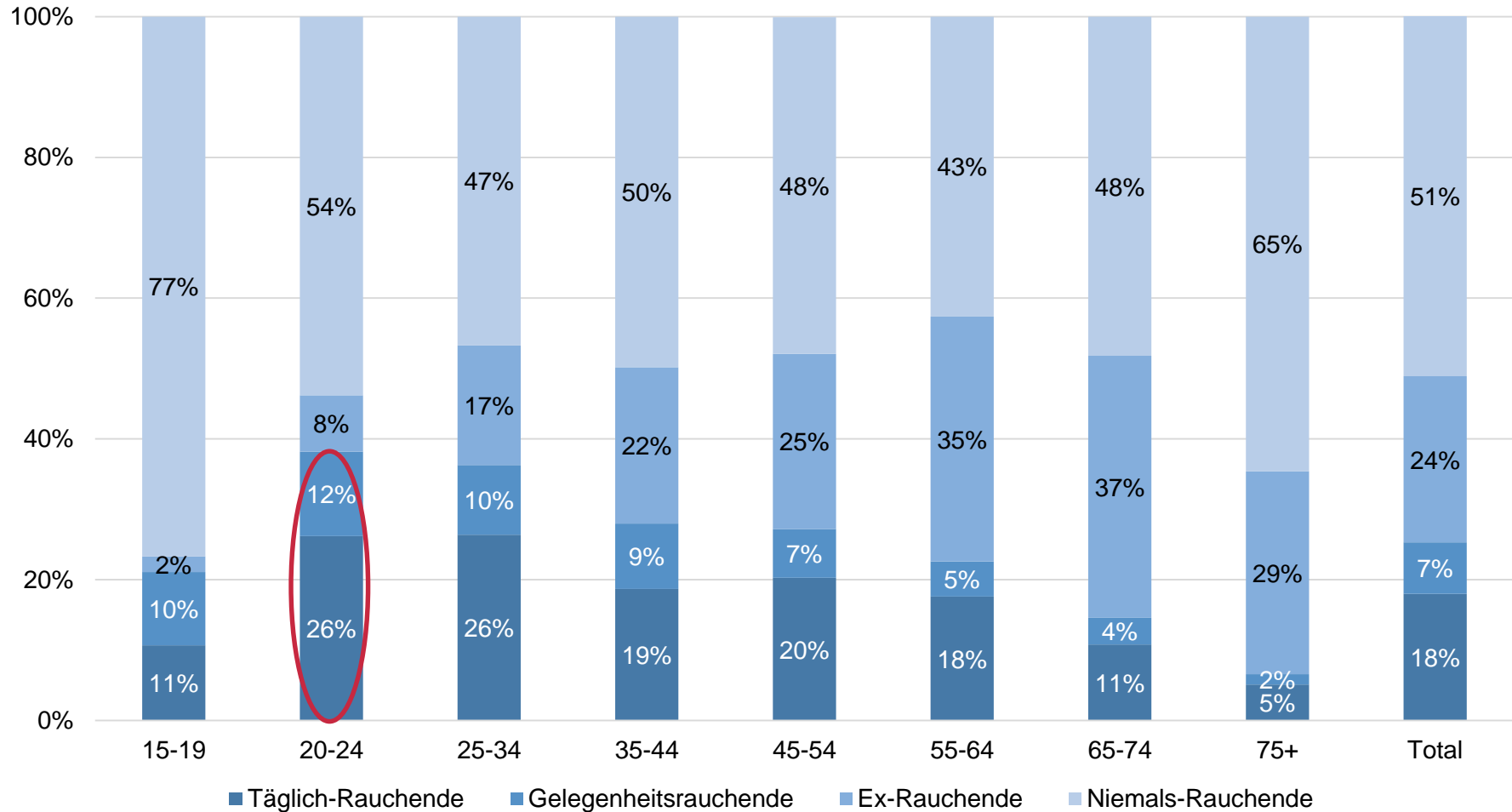
n=20652

Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB) 2012

© Obsan 2016

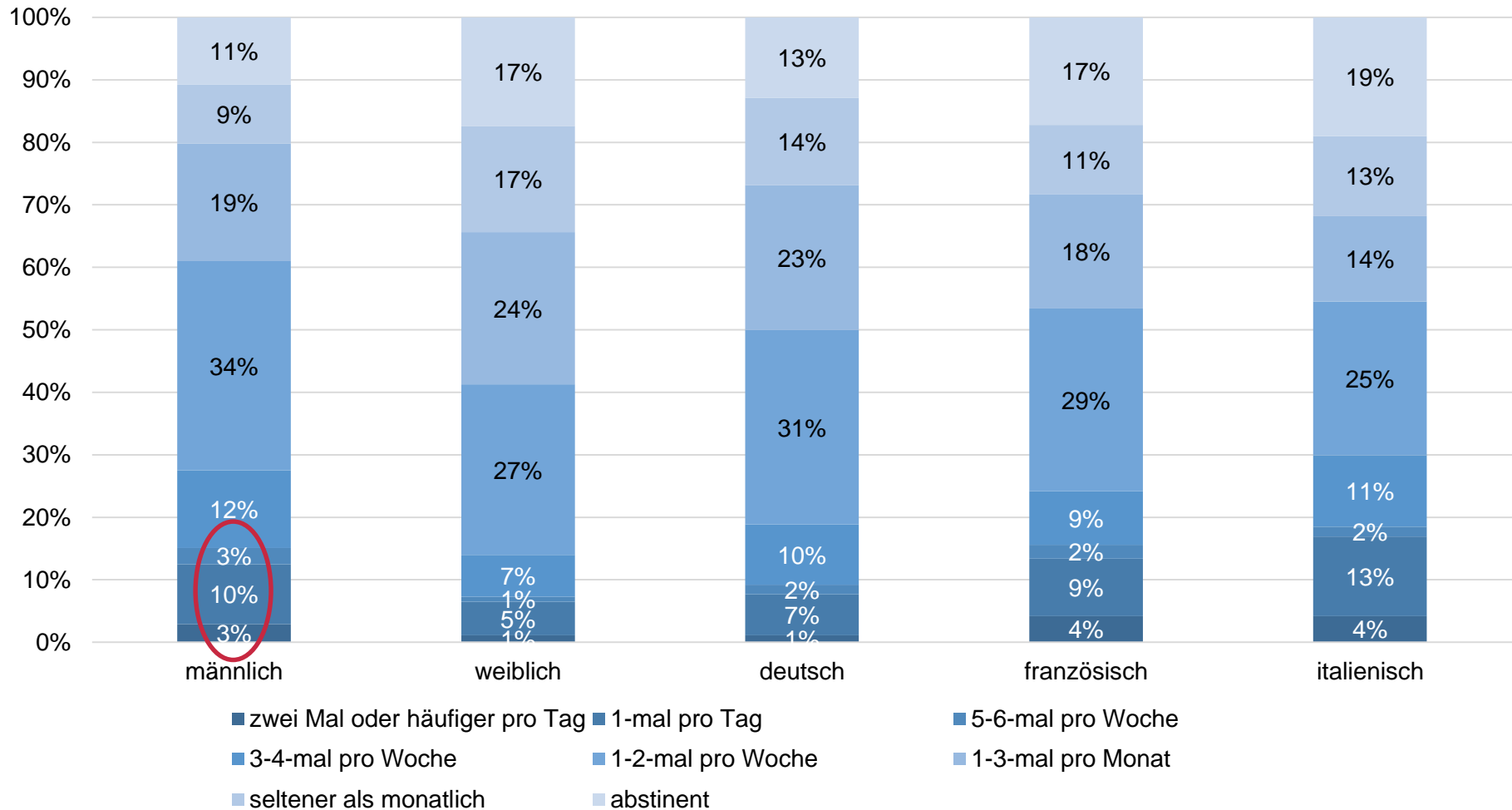
# Tabakkonsum

## Rauchstatus (2016) – Nach Alter und Total



# Alkoholkonsum

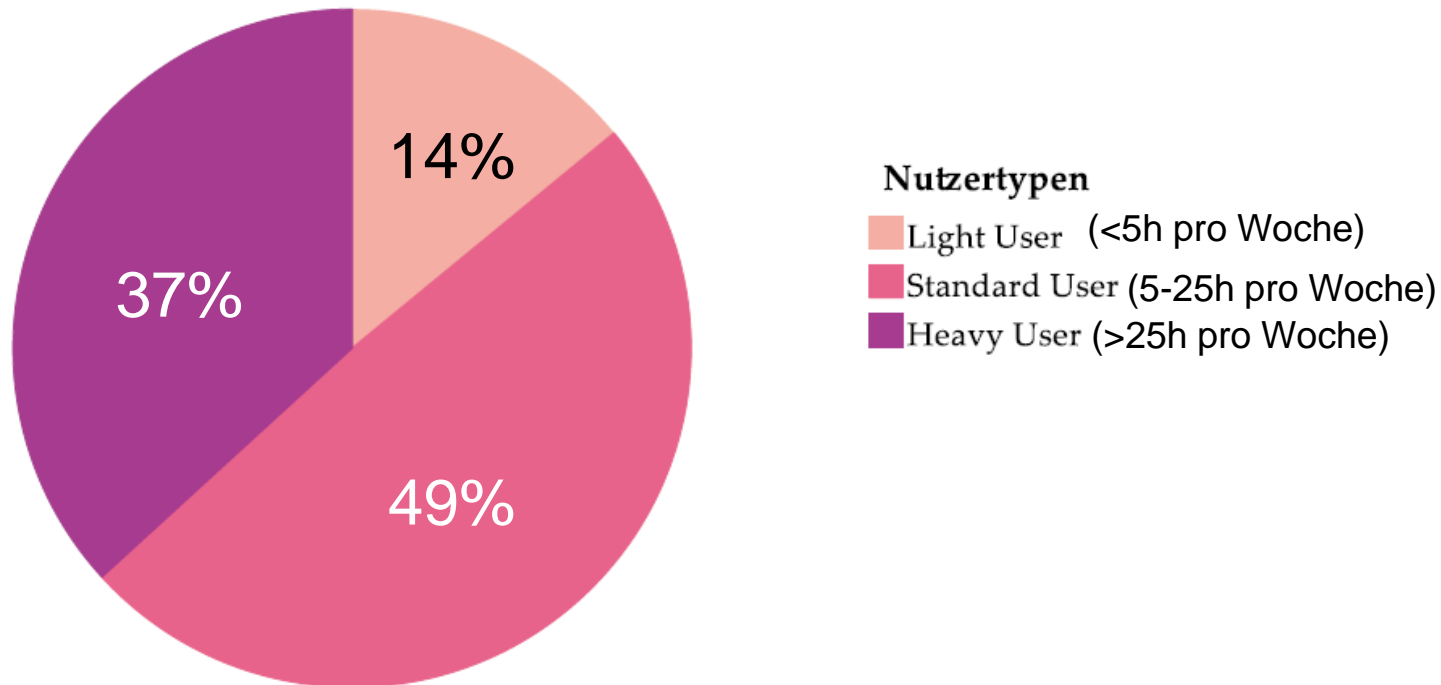
**Alkohol-Konsumfrequenz bei Alkoholkonsumierenden der letzten 12 Monate (2016) –  
Nach Geschlecht und nach Sprachregion**





# Internetnutzung

Abbildung 1: Verteilung der Nutzergruppen: Light, Standard und Heavy Internet User

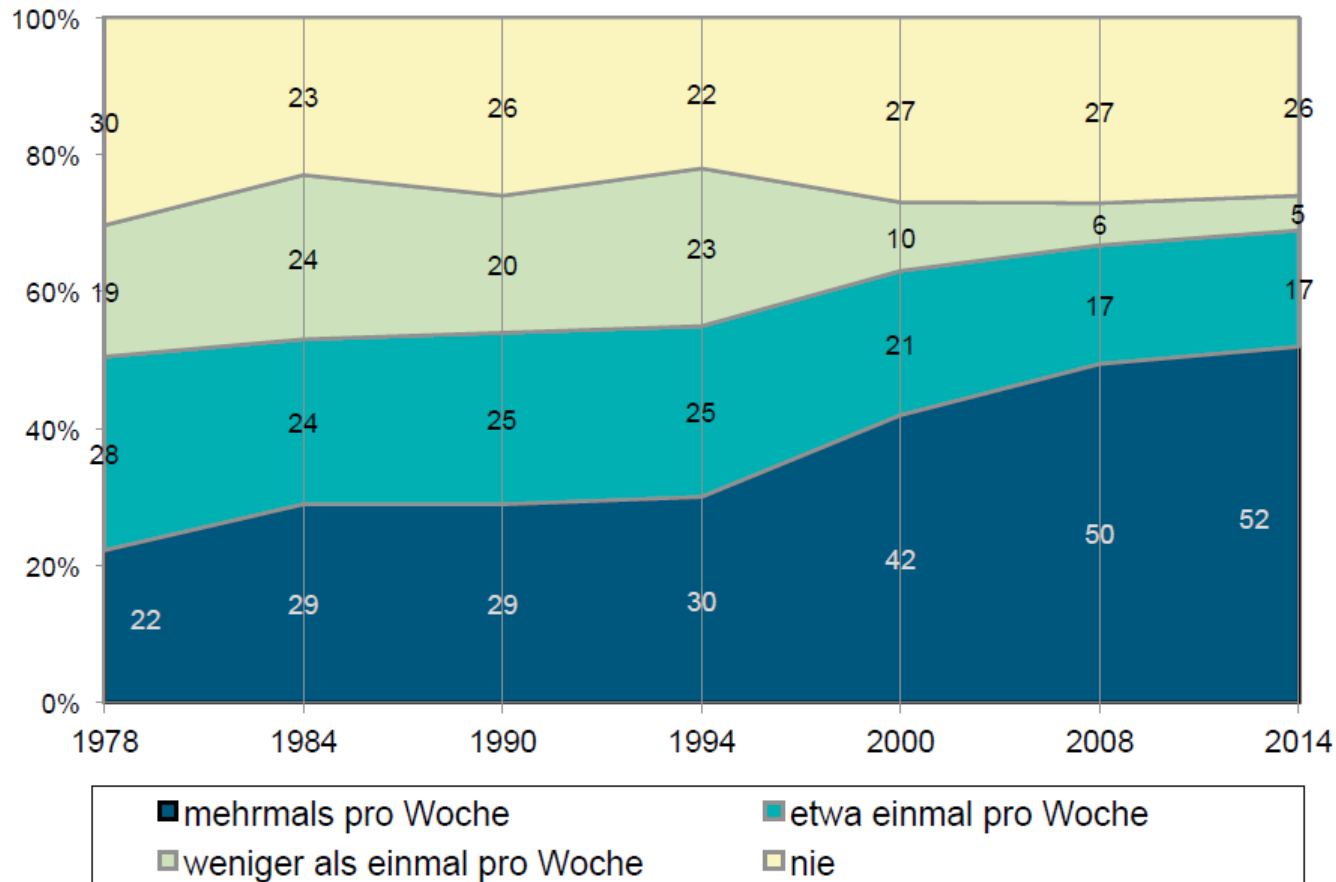


Datenbasis: n=1013, Internetnutzer ab 14 Jahren, WIP-CH 2017.

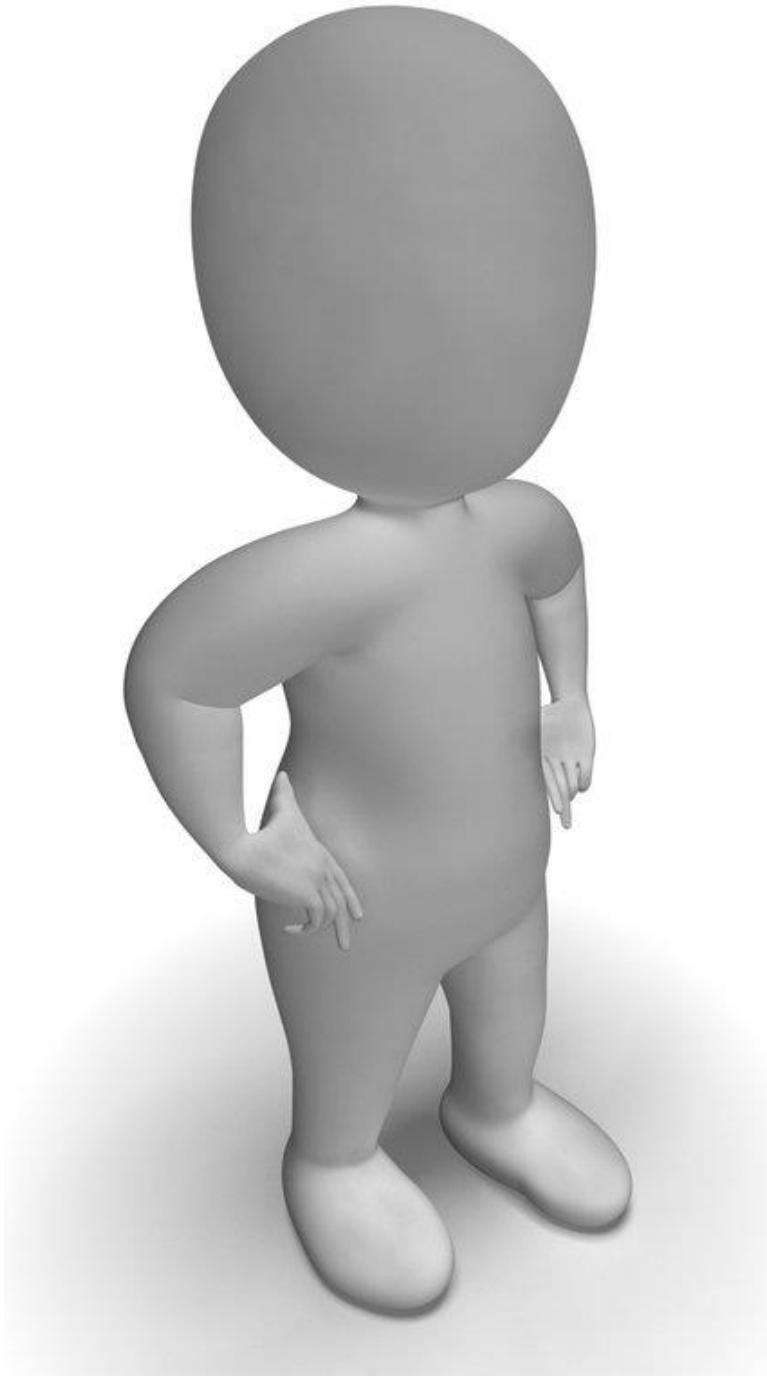
– Die durchschnittliche Nutzungsdauer des Internet in der Schweiz liegt bei 25.5 Stunden pro Woche oder 3 Stunden und 39 Minuten pro Tag (218.7 Minuten).

# Bewegungsverhalten (Erwachsene)

## A) Sportaktivität in der Schweiz, 1978 bis 2014



Quelle: Swiss Olympic Studien 1978-1994; Sport Schweiz 2000, 2008 und 2014.  
Antworten auf die Frage, wie häufig man pro Woche Sport treibe.



# Embodiment mit Powerposing



With:  
Amy Cuddy  
Social Psychologist

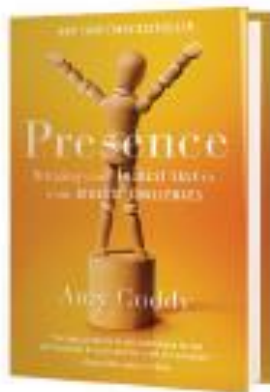
<https://www.youtube.com/watch?v=bddipT96kvw>

## Amy Cuddy 2 Minuten Power-Posen

- Stresshormon Cortisol sinkt um 25%
- Testosteronlevel steigt um 19%

### Selbstregulation und Power-Posen

Die Psychologin Amy Cuddy wies in Experimenten nach, dass bei Menschen, die zwei Minuten lang eine besonders kraftvolle Haltung, also eine Power-Pose, einnehmen, der Spiegel des Stresshormons Cortisol im Schnitt um 25 % sank und dafür der Testosteronlevel um 19 % anstieg. Die Teilnehmer zeigten daraufhin ein ruhigeres, selbstsichereres und insgesamt souveränes Auftreten – ein Ergebnis, das bei Männern und Frauen übrigens gleich war.



[WWW.RESILIENZFORUM.COM](http://WWW.RESILIENZFORUM.COM)

# Wirksame Programme

# Wirkfaktoren

## Suchtprävention...

- ist partizipativ und mehr als reine Informationsvermittlung,
- nutzt interaktive Methoden und Programme,
- fördert (Lebens-)Kompetenzen,
- praktiziert policy-mix: Verhaltens- und Verhältnisprävention
- ist eingebettet in ein Gesamtkonzept und hat das gesamte System im Blick,
- orientiert sich an evidenzbasiertem Wissen,
- reflektiert das zu Grunde liegende Menschenbild,
- hält Qualitätsstandards ein und entwickelt sie weiter,
- basiert auf bewährten Kommunikationstheorien

Auf der Grundlage der im Auftrag der BZgA erstellten „Expertise zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs“: Bühler, A., Kröger, C. (2006), Köln: BZgA (Reihe Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Band 29)

# Expertise zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs

## Schule - Alkohol

M	6
S	6
U	2
E	

- Alkoholspezifische und bestimmte allgemeine Programme zur psychosozialen Förderung (Alkohol) können präventive Effekte haben.
  - ◦ ◦ ◦
  - Programme nur für Alkoholkonsum (sehr unterschiedliche Ansätze)
  - Allgemeine Programme:  
Lebenskompetenzprogramme und Verhaltensregulation in der Grundschule

## Denk-Wege (bis Juni 2018: PFADE)



Zürcher Hochschule  
für Angewandte Wissenschaften



### Als Beispiel für frühen Beginn von Prävention und Gesundheitsförderung

- Evidenzbasiertes Präventionsprogramm für Kindergarten und Primarschule zur Reduktion von nach aussen und nach innen gerichtetem Problemverhalten. Förderung sozialer, kognitiver und sprachlicher Kompetenzen.
- Arbeit an sieben Schwerpunktthemen: Regeln, Gesundes Selbstwertgefühl, Gefühle und Verhalten, Selbstkontrolle, Problemlösen, Freundschaften und Zusammenleben, Lern- und Organisationsstrategien.
- **Lebenskompetenzen werden über die Arbeit an den Schwerpunktthemen gefördert und sind in der Programmbeschreibung explizit als Zielbereich des Programms aufgeführt.**



# MindMatters



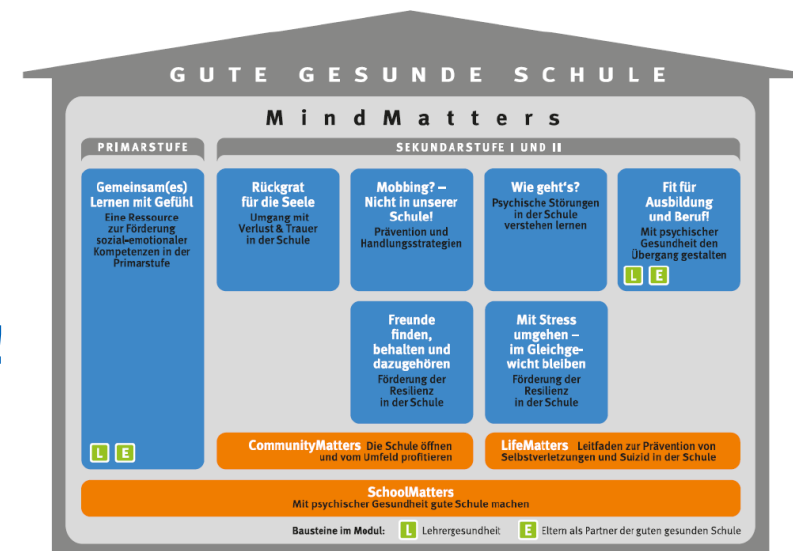
Zürcher Hochschule  
für Angewandte Wissenschaften



Als Beispiel für Kombination von Verhältnis- und Verhaltensprävention

- Erprobtes und wissenschaftlich fundiertes Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit an Schulen der Primar- und Sekundarstufe I und Übergang in Ausbildung und Beruf.
- Unterschiedliche Module für unterschiedliche Stufen:

**In Projektzielen wird Förderung der Lebenskompetenzen explizit aufgeführt – Wirkungsfaktor (Alkohol)!**



# Gläserne Schule

Partizipation

I.  
Anonyme Befragung der Schüler und Schülerinnen und Lehrkräften zu ihren Konsumgewohnheiten.

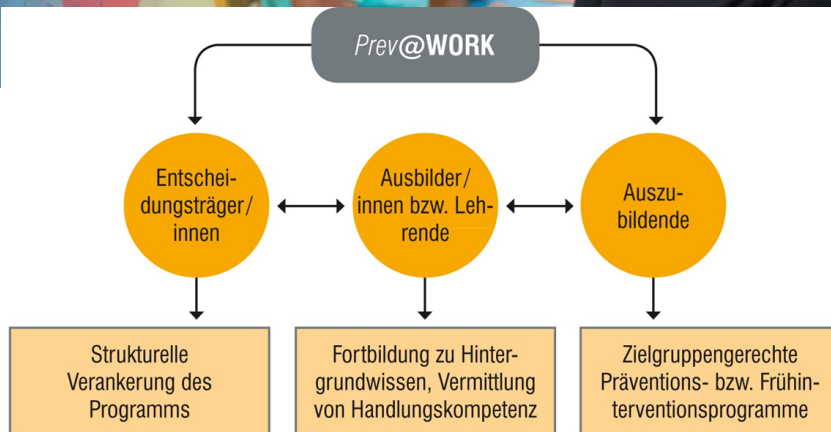
II.  
Die Ergebnisse bilden die Grundlage für die Entwicklung von suchtpreventiven Projekten, Veranstaltungen und Massnahmen.

Gesamtkonzept





## Förderung von Lebenskompetenzen: Treffen reflektierter Entscheidungen und Umgang mit Stress



### Setting-Ansatz

- der größte Teil junger Menschen konsumiert, ohne Kontakt zum Hilfesystem zu haben – mit durchaus riskanten Konsummustern
- Konsum bleibt häufig lange unerkannt und wird verharmlost
- es gibt vielfältige Schwierigkeiten und Unsicherheiten, Probleme anzusprechen
- wer ist zuständig? Schule oder Betrieb? Eltern?

➔ **Prävention in Ausbildung / Arbeit ermöglicht früheres Erreichen junger Menschen**

(Bildquelle: Fachstelle für Suchtprävention im Land Berlin (Hrsg.) 2011: Handbuch Prev@WORK - Suchtprävention in der Ausbildung, Berlin)

# Transfer in die Schweiz

- Erprobung durch Perspektive Thurgau
- Kooperationsvertrag mit SuchtSchweiz
- Adaption auf Schweizer Bedingungen und Erweiterung um Inhalte zur psychischen Gesundheit
- Ausbildung erster prev@WORK-Tariner/innen

HEUTE



ready4life

LUNGENLIGA  
LIGUE PULMONAIRE



Zürcher Hochschule  
für Angewandte Wissenschaften

zhaw

ready4life ist ein Gesundheitsförderungsprojekt der Lungenliga für Berufslernende.

Mit einem SMS-Coaching-Programm werden die **Lebenskompetenzen wie Selbst- und Sozialkompetenz sowie die Widerstandsfähigkeit** gegenüber Konsum von Tabak und Alkohol gestärkt.

**<https://youtu.be/UV25euU4Zqw>**

# Kompetenzmodelle, Resilienz und Suchtprävention

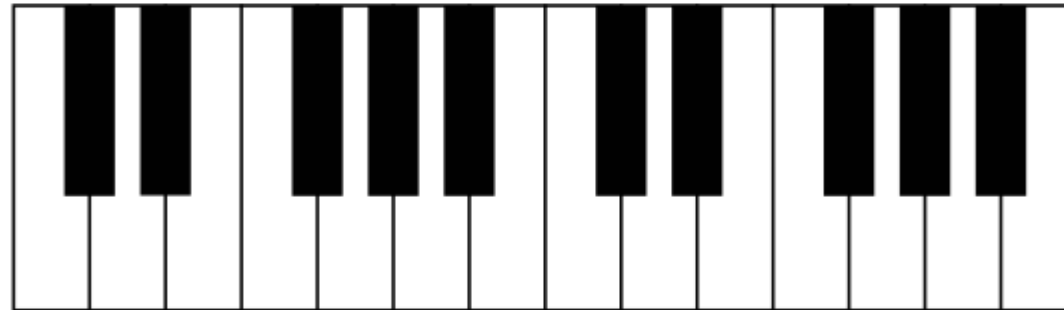
# Lebenskompetenzen als Voraussetzung für die Entwicklung von Risikokompetenz

Lesen

Gespräch mit  
Freunden

## Das Klaviermodell

Musik hören



Fernsehen

sich zurückziehen

Sport treiben

Tagebuch schreiben

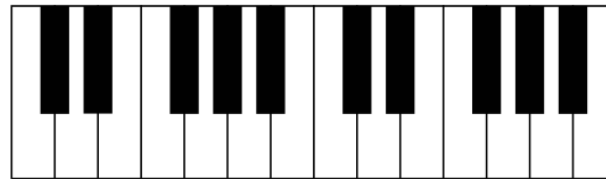
Drogen  
konsumieren

Spazieren gehen

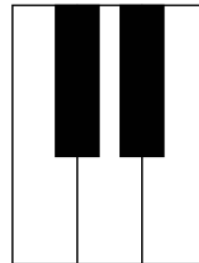
Ins Kino gehen

### Das Klaviermodell

Musik hören



Fernsehen



Drogen  
konsumieren





## Folgerungen für die Prävention

Nicht die „Konsumtaste“ ist das Problem sondern ein Mangel an Möglichkeiten und Ressourcen

Der Fokus von Prävention sollte nicht nur auf den Konsum eingeengt sein

Der Wunsch nach Konsum bzw. Risikoverhalten muss akzeptiert und verstanden werden als ein subjektiv berechtigter Weg der Bedürfnisbefriedigung

Basis für Risikokompetenz ist Flexibilität und Selbststeuerung

Quelle: Koller, Gerald: risflecting®

# Kompetenzbegriffe

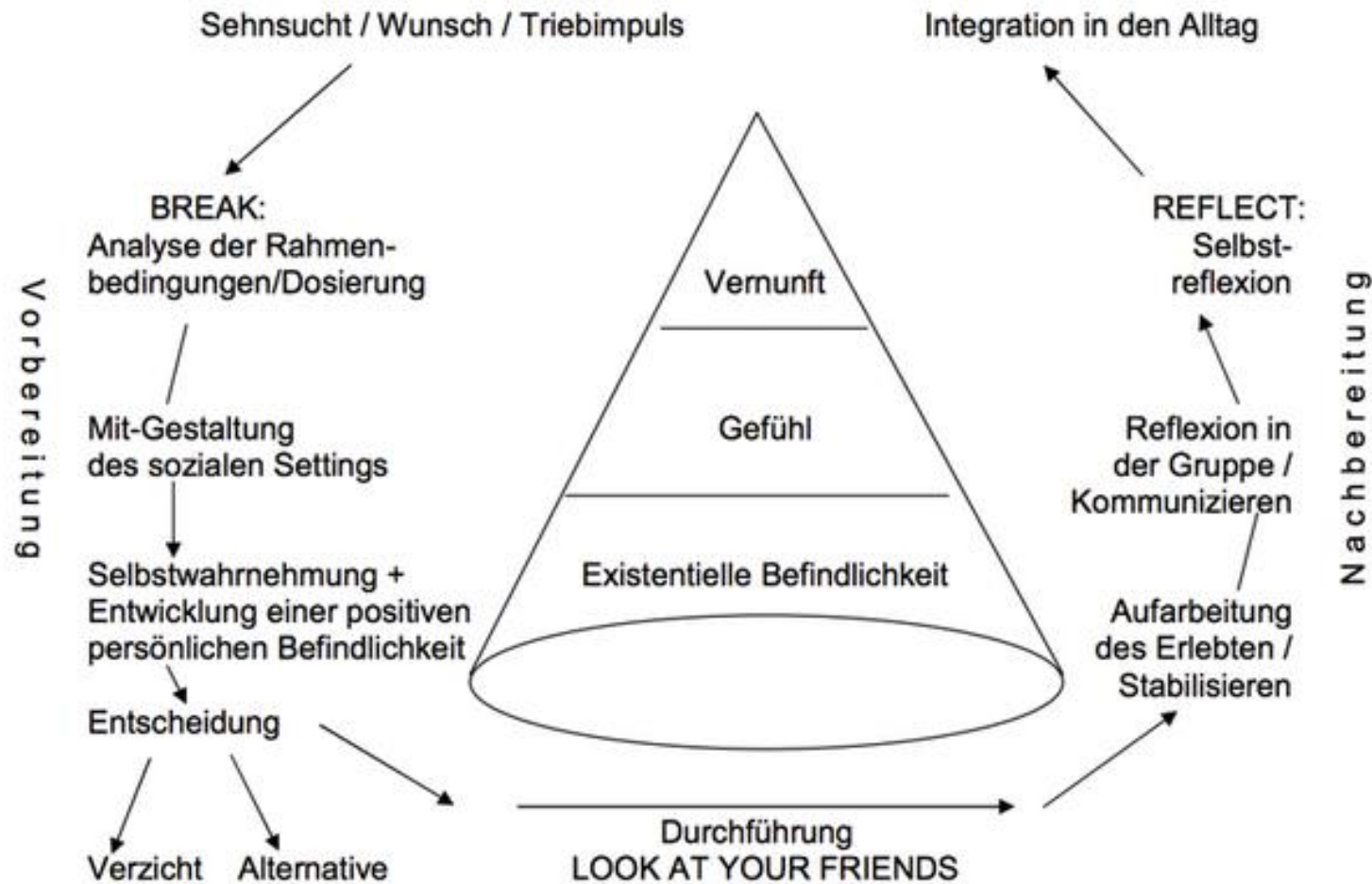
„Um Rausch- und Risikokompetenz zu entwickeln, bedarf es grundsätzlicher intellektueller, sozialer und emotionaler Fähigkeiten. Diese zu bilden ist Ziel der Pädagogik, aber auch der Prävention /Gesundheitsförderung.“

Quelle: <http://www.risflecting.at/konzept#chapter-6>



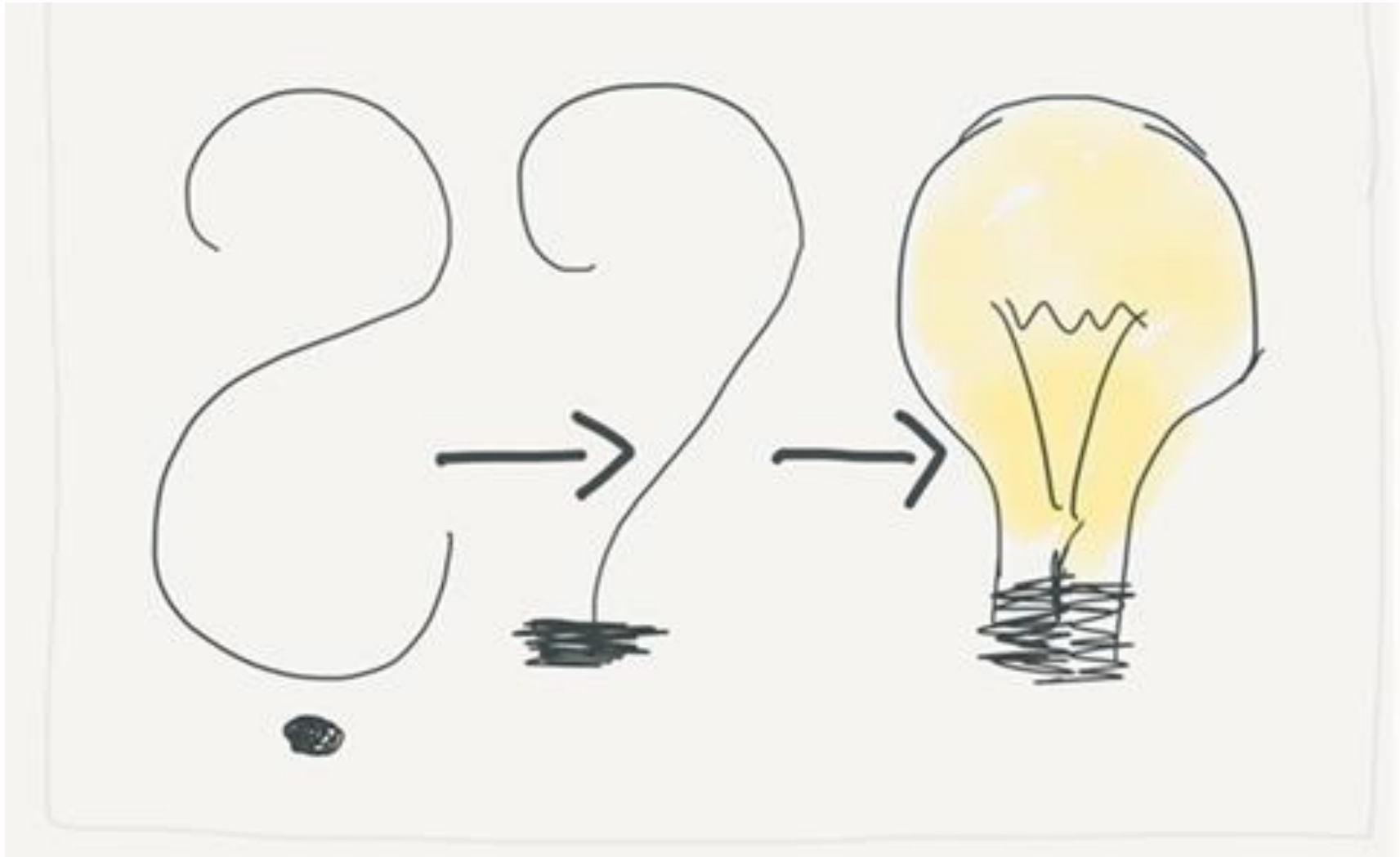
Quelle: Expertengruppe Weiterbildung Sucht, Bern 2014

# risflecting® - das Modell



Quelle: <http://www.risflecting.at/konzept#chapter-5>

# Lebenskompetenz und andere Konzepte



# Lebenskompetenz und andere Konzepte

- Lebenskompetenzförderung kann auch als Umsetzungsstrategie des Risiko- und Schutzfaktorenmodells verstanden werden (Kielholz und Ladewig 1973)
- Ähnlich ist auch die Lebenskompetenzförderung im Rahmen des Resilienzansatzes  
Quelle: BZgA 2005
- Lebenskompetenz und Empowerment-Konzept  
Quelle: Expertengruppe Weiterbildung Sucht 2014, S.10

# Lebenskompetenz und andere Konzepte

Lebenskompetenz



Umsetzungsstrategie des  
Risiko- und Schutzfaktoren-Modells

Quelle: Expertengruppe Weiterbildung Sucht Bern 2014, S.10



Resilienz bestimmt das Ausmaß, in dem jemand im  
Spannungsfeld von Risiko- und Schutzfaktoren eine optimale  
Anpassung erreicht

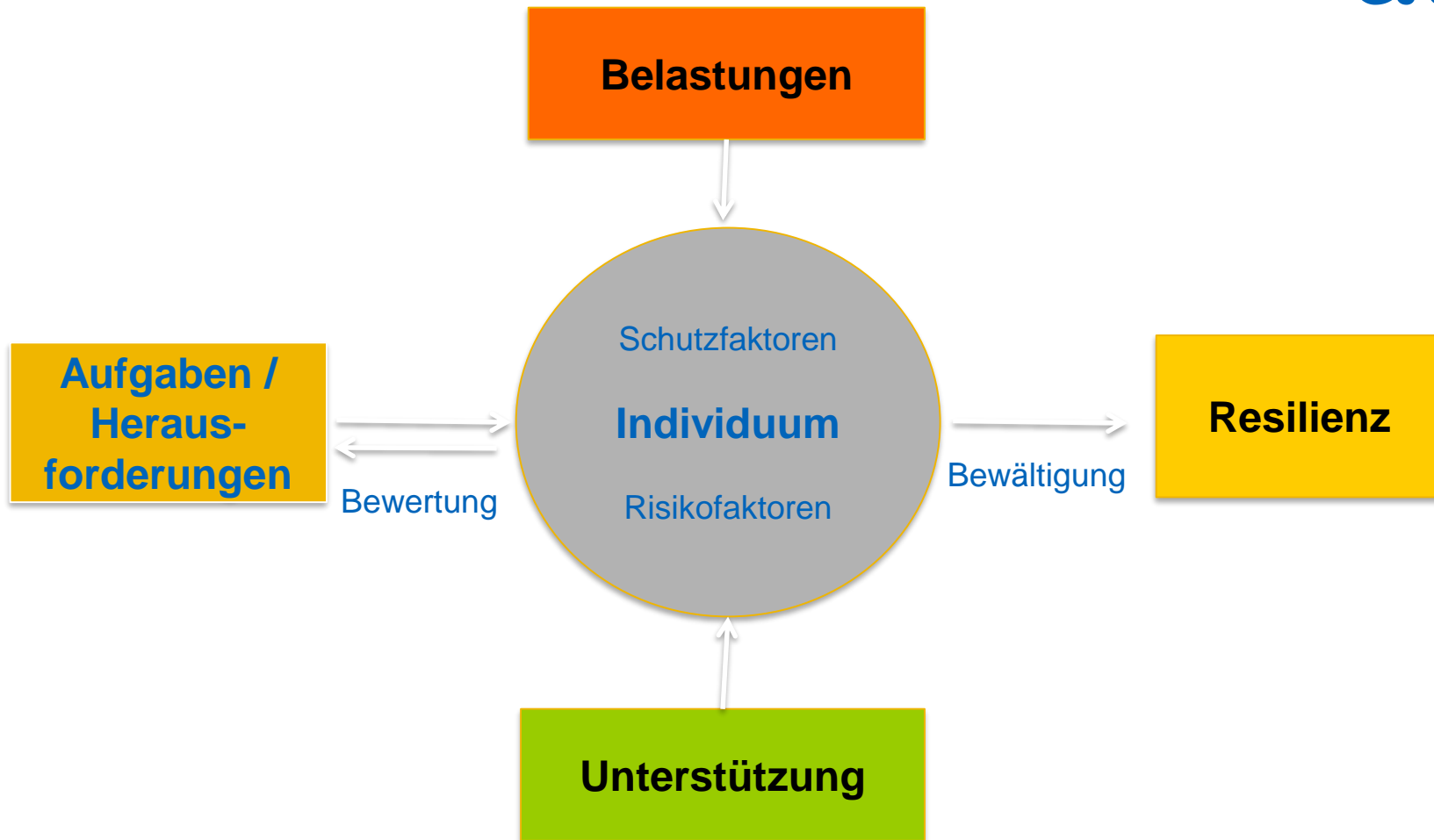
Quelle: Infodrog 2018, S. 6

# Resilienz

- beschreibt die Toleranz eines Systems gegenüber Störungen
- steht für Kontinuität und Erholung angesichts Veränderungen.
- -förderung steht für die Stärkung der Anpassungsfähigkeit von Menschen und Systemen in einer Zeit, die von Ungewissheit und unvorhergesehenen Umbrüchen geprägt ist.
- bezeichnet die Fähigkeit eines Menschen, sich trotz widriger Umstände, trotz Niederlagen, Kümmernissen und Krankheiten, immer wieder zu fangen und neu aufzurichten.

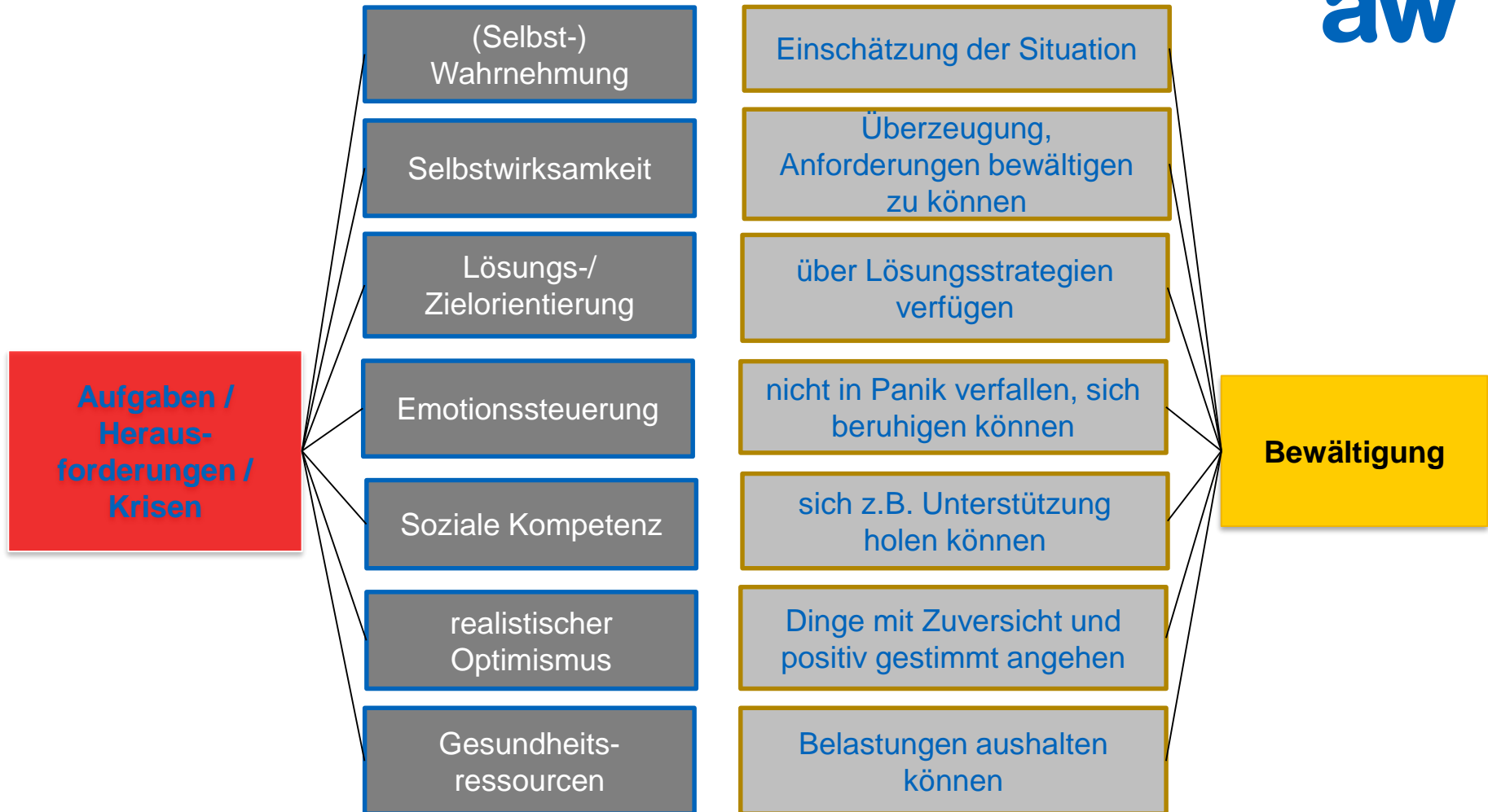
Quelle: Ella Gabriele Amann, Resilienzforum

# Das Resilienzkonzept





# Das Resilienzkonzept



## Resilienzförderung in der Praxis



Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht, aber der Rasen wird kräftiger, wenn er regelmäßig gemäht wird.

# Lebenskompetenz und Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit wird oft als eigene Lebenskompetenz beschrieben  
Die BZgA sieht sie eher als Ergebnis erfolgreich angewandeter  
Lebensfertigkeiten

Selbstwirksamkeit bezieht sich auf die Überzeugung, bestimmte  
Handlungen durchführen zu können, die notwendig sind, um ein spezielles  
Ziel zu erreichen

Die Motivation, eine Handlung auszuführen, wird durch Kompetenz- und  
Ergebniserwartungen einer Person kognitiv beeinflusst

Das Training von Lebensfertigkeiten umfasst die Übung vieler Handlungen  
zum Erreichen eines (gesundheitsbezogenen) Ziels

Quelle: BZgA 2005

## Warum sind Lebenskompetenzen für die Suchtprävention wichtig?

**Lebenskompetenzen ermöglichen einen angemessenen Umgang mit:**

unseren Mitmenschen

mit den Anforderungen und Problemsituationen des alltäglichen Lebens

**Lebenskompetenzen sind Schutzfaktoren für problematischen Konsum und Abhängigkeit**

**→ Sind somit Grundlage für erfolgreiche Suchtprävention**

Quelle: Expertengruppe Weiterbildung Sucht 2014, S.10

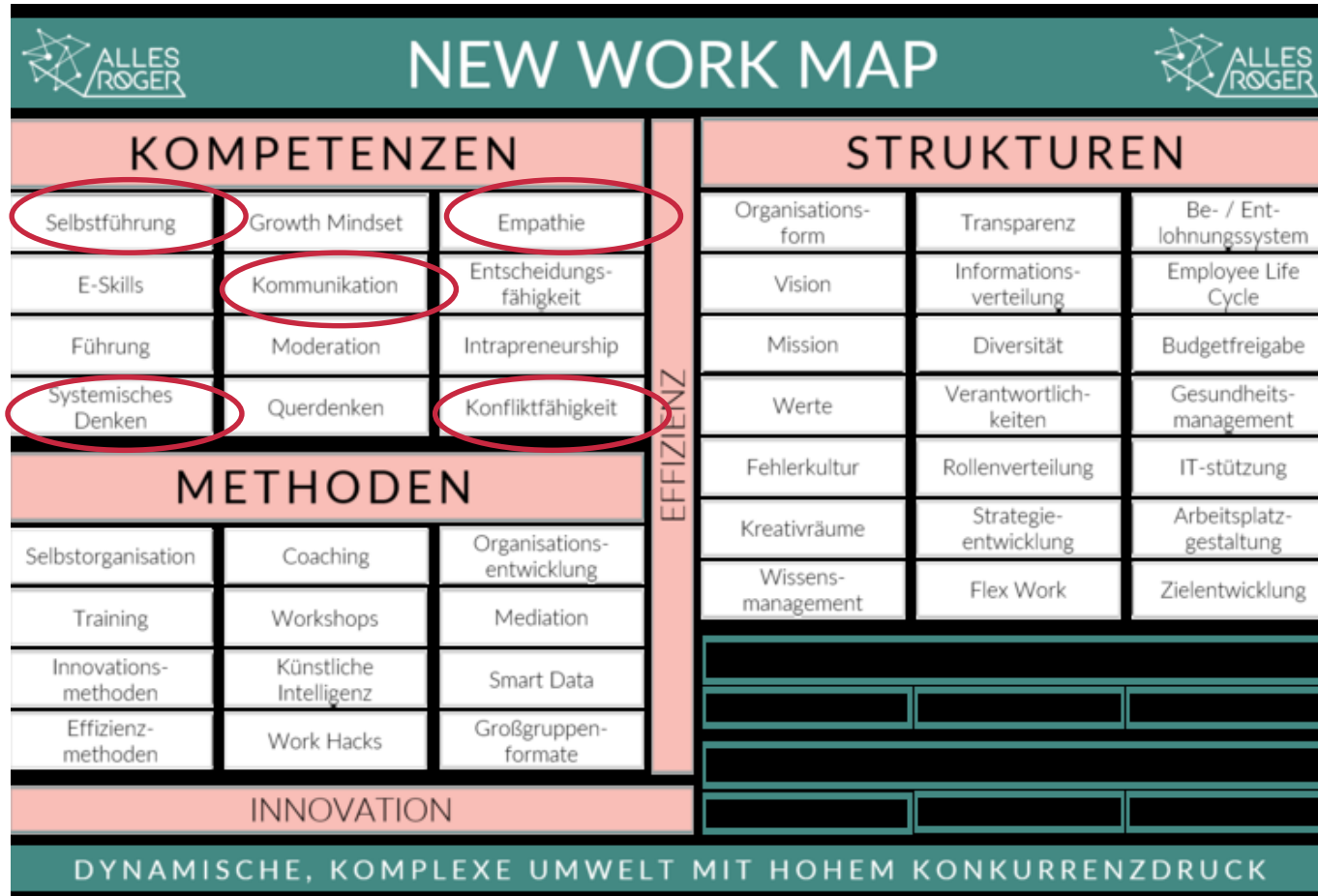
## Warum sind Lebenskompetenzen für die Suchtprävention wichtig?

- Fähigkeiten zur konstruktiven Problemlösung (auch aktive Hilfesuche) vermeiden das Risiko, Suchtmittel als Ausweich-, Kompensations- und Rückzugsmöglichkeit einzusetzen
- Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeit helfen dabei, sich in der Gruppe zu integrieren und Verlockungen und Drucksituationen zu widerstehen
- Fähigkeiten für eine aktive und sinnhafte Freizeitgestaltung erschließen Alternativen zu Rauscherlebnissen

Quelle: Högger 2012

# **Individualisiertes Kompetenzmodell vs. gesellschaftlicher Rahmenbedingungen und Verantwortung**

# Arbeitswelt 4.0 ↔ Lebenskompetenz 4.0



# Vom Problem des Menschen in einer Gesellschaft...





... zu einem Problem vom Menschen mit sich selber.



Übernommen von Toni Berthel



# Determinanten für Gesundheit

- Faktoren individueller Lebensweise: nur EIN Faktor!
  - Alter, Geschlecht, Erbanlagen
- Soziale und kommunale Netzwerke
- Lebens- und Arbeitsbedingungen
- Kultur und Werte
- Soziökonomische und soziokulturelle Lebensbedingungen

Quelle: Irene Abderhalden, ZHAW, 2015 (unveröff.)

# Risiken für die Prävention und Gesundheitsförderung

- Reduktion des Gesundheitskompetenzbegriffs auf Wissen
- Zu einseitiger Fokus auf das Individuum, ungenügende Thematisierung der gesellschaftlichen Verantwortung
- Eigenverantwortung ist voraussetzungsvoll! Ein Beitrag zur Chancen(un)gleichheit?
- Zwang zur Selbstoptimierung? Fremdgesteuerte Eigenverantwortung
- Gesundheitskompetenz und Eigenverantwortung als Feigenblatt
- Schwächung der Verhältnisprävention und sozialpolitischer Massnahmen
- Entsolidarisierung und Schuldzuweisung

Quelle: Irene Abderhalden, ZHAW, 2015, [www.berlin-suchtpraevention.de](http://www.berlin-suchtpraevention.de)



# Fazit

## Was ist mir zum Schluss wichtig

- Lebenskompetenzen stärken bzw. Resilienz fördern ist Aufgabe der Suchtprävention und wird implizit praktiziert.
- Die Bezugnahme passender, von der WHO definierter, Lebenskompetenzen müsste verstärkt auch explizit in Konzepten der Suchtprävention aufgegriffen werden
- Um Rausch- und Risikokompetenz zu erlangen, braucht es Lebenskompetenzen als Grundlage
- Vorsicht vor Individualisierung der Sucht(-prävention): Rückbesinnung auf das Bio-Psycho-Soziale Modell und damit Betrachtung nicht nur des Individuums sondern der Gesellschaft

## Anregungen zur Diskussion

- Menschen müssen angesichts steigender Anforderungen nicht ausschliesslich immer widerstandsfähiger gemacht werden, um «kompetent ihr Leben zu meistern» sondern Fachexpertinnen und –experten müssen auf gesellschaftliche Risikofaktoren hinweisen mit dem Ziel, diese im Sinne der Menschen zu verändern.
- Lebenskompetenzprogramme wirken noch besser in Kombination mit verhältnispräventiven Ansätzen und Fokussierung auf Kinder und Jugendliche mit schlechteren Startbedingungen und benachteiligten Ausgangslagen



## Capability approach (Auszug)

- 1)  
Leben, d.h. die Fähigkeit, ein volles Menschenleben zu führen und nicht in Lebensumständen leben zu müssen, die wir als nicht lebenswert erachten.
  
- 2)  
Gesundheit, d.h. die Fähigkeit, sich guter Gesundheit zu erfreuen bzw. die Möglichkeit angemessener Versorgung mit medizinischen und pflegerischen Gütern und Dienstleistungen.

Quelle: Amartya Sen und Martha Nussbaum

...



# Vielen Dank



*Kerstin Jüngling, Dozentin ZHAW  
E-Mail [kerstin.juengling@zhaw.ch](mailto:kerstin.juengling@zhaw.ch)*

# Quellen:

Aberhalden, Irene (2015): Was braucht die Suchtprävention der nächsten Jahre, um erfolgreich zu sein?, <https://www.berlin-suchtpraevention.de>

Amann, Ella: <https://resilienzforum.com/>

Bundesamt für Gesundheit. (2014). *Poster MOSEB Ernährung und Bewegung in der Schweiz*. Zugriff am 5.7.2018. Verfügbar unter: <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/themen/mensch-gesundheit/koerpergewicht-bewegung/monitoring-system-ernaehrung-bewegung/bestellformular-poster-moseb.html>

Bühler, A., Kröger, C. (2006), Expertise zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs, Köln: BZgA (Reihe Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Band 29)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2005): Gesundheitsförderung Konkret, Band 6. Gesundheitsförderung durch Lebenskompetenzprogramme in Deutschland – Grundlagen und kommentierte Übersicht. Köln.

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen,  
[http://www.dhs.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/Veranstaltungen/Fachkonferenz\\_2010/Hallmann\\_Schmidt\\_Meilensteine\\_und\\_politische\\_Notwendigkeiten.pdf](http://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Veranstaltungen/Fachkonferenz_2010/Hallmann_Schmidt_Meilensteine_und_politische_Notwendigkeiten.pdf)

Expertengruppe Weiterbildung Sucht (2014): SuchtAkademie, Konsumkompetenz zwischen individueller und kollektiver Verantwortung. Grundlagen und Denkanstöße. Bern.

Gmel, G., Kuendig, H., Notari, L. & Gmel, C. (2017). *Suchtmonitoring Schweiz. Konsum von Alkohol, Tabak und illegalen Drogen in der Schweiz im Jahr 2016*. Sucht Schweiz. Zugriff am 2.7.2018. Verfügbar unter: [http://www.suchtmonitoring.ch/docs/library/gmel\\_5l5j5rqv9y5i.pdf](http://www.suchtmonitoring.ch/docs/library/gmel_5l5j5rqv9y5i.pdf)

Hallmann, J. (2011): Lebenskompetenzen und Kompetenzförderung. In: Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. S. 356 ff. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Högger, D. (2012): Lebenskompetenz entwickeln. Eine Arbeitshilfe für Schulen. Aarau. Online verfügbar unter: [http://www.gesundeschule-ag.ch/myUploadData/files/Arbeitsinstrument\\_Lebenskompetenz.pdf](http://www.gesundeschule-ag.ch/myUploadData/files/Arbeitsinstrument_Lebenskompetenz.pdf) (abgerufen am 30.07.2018).

Infodrog (2018): Vulnerabilität im Jugendalter. In: SuchtMagazin 03/2018. Bern.

Kohler, Peter (2015): Rausch und Identität – Welche Verantwortung haben Fachleute?, In SuchtMagazin 04/2015

Koller, Gerald: risflecting® – ein pädagogisches Handlungsmodell zur Entwicklung von Rausch- und Risikobalance : <http://www.risflecting.at/>

Latzer, M., Büchi, M., Festic, N. & Just, N. (2017). *Internetanwendungen und deren Nutzung in der Schweiz 2017*. Forschungsbericht. Zürich: IPMZ – Institut für Publizistikwissenschaft und Medienforschung. Zugriff am 4.7.2018. Verfügbar unter: [http://www.mediachange.ch/media//pdf/publications/Anwendungen\\_Nutzung\\_2017.pdf](http://www.mediachange.ch/media//pdf/publications/Anwendungen_Nutzung_2017.pdf)

Schuler, D., Tuch, A., Buscher, N. & Camenzind, P. (2016). *Psychische Gesundheit in der Schweiz. Monitoring 2016*. No. 72. Neuchâtel: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (Obsan). Zugriff am 2.7.2018. Verfügbar unter: [https://www.obsan.admin.ch/sites/default/files/publications/2016/obsan\\_72\\_bericht\\_2.pdf](https://www.obsan.admin.ch/sites/default/files/publications/2016/obsan_72_bericht_2.pdf)

Stamm, H., Fischer, A., Wiegand, D. & Lamprecht, M. (2017). Indikatorensammlung zum Monitoring-System Ernährung und Bewegung (MOSEB). Indikatorenbericht. Bern: Bundesamt für Gesundheit (BAG). Zugriff am 4.7.2018. Verfügbar unter: <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/themen/mensch-gesundheit/koerpergewicht-bewegung/monitoring-system-ernaehrung-bewegung.html>

World Health Organization (1993): life skills education for children and adolescents in schools. Genf: WHO. Online verfügbar unter: [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/63552/WHO\\_MNH\\_PSF\\_93.7A\\_Rev.2.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/63552/WHO_MNH_PSF_93.7A_Rev.2.pdf?sequence=1&isAllowed=y) (aufgerufen am 30.07.2018).