Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Workshop: Vom guten Vorsatz zum Alltag: Verhaltensänderung im Alter unterstützen

Bettina Husemann, Projektleiterin Ernährung,
Gesundheitsförderung Schweiz, 06.11.2026

Warum bleibt der gute Vorsatz so oft ein Vorsatz?

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Frage: Was erleben Sie in Ihren Angeboten?

→ **Sammeln Sie spontan Barrieren UND Ressourcen.**

Gewohnheiten	**Gesundheit / Mobilität**	**fehlende soziale Unterstützung**
Transport / Zugang	**Angst / Unsicherheit**	**fehlende passende Angebote**

Wissen allein führt selten zu einer Verhaltensänderung.

Im Alter wird Veränderung besonders individuell

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

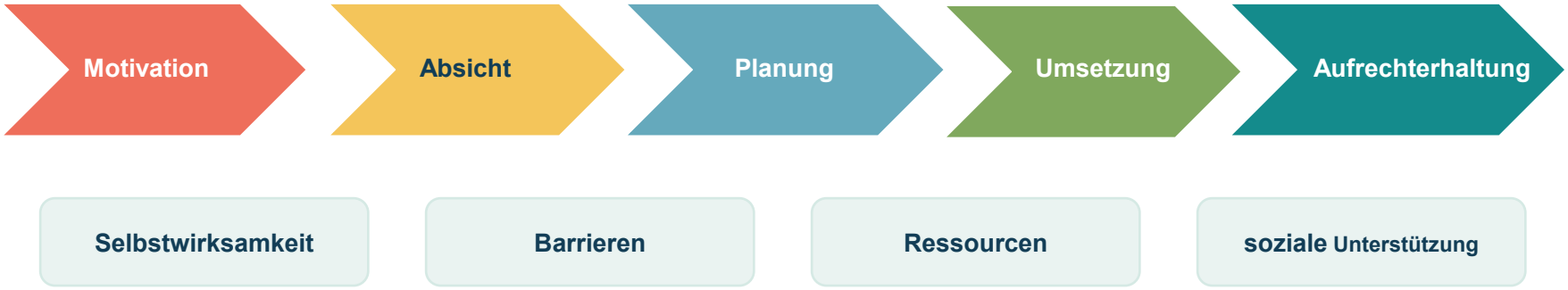
Ressourcen	Körperliche und psychische Voraussetzungen verändern sich.
Lebenssituation	Soziale Beziehungen und Alltag können sich verändern.
Routinen	Gewohnheiten müssen an neue Voraussetzungen anschlussfähig sein.
Ziel	Selbstständigkeit, Mobilität und Lebensqualität erhalten.

Gesundheitsförderung im Alter muss Veränderung im Alltag ermöglichen.

individuell angepasst + sozial unterstützt

HAPA* als Denkbrille -
Von der Absicht zum dauerhaften Alltagshandeln

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Nicht nur: «Wie motivieren wir?» Sondern: «Wie übersetzen wir eine Absicht in konkretes und dauerhaftes Alltagshandeln?»

*HAPA = Health Action Process Approach

Die Person ist nur die halbe Gleichung

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Verhaltensprävention	Menschen stärken, gesundheitsförderliches Verhalten zu entwickeln und aufrechtzuerhalten.
Verhältnisprävention	Rahmenbedingungen so gestalten, dass gesundheitsförderliches Verhalten leichter möglich wird.

Nachhaltige Wirkung entsteht im Zusammenspiel.

Gruppenarbeit

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Gruppe 1 Bewegung	Gruppe 2 Ernährung	Gruppe 3 Psychische Gesundheit / soziale Teilhabe
1. Wo beginnt Veränderung?		Was motiviert die Zielgruppe?
2. Was macht die Umsetzung schwierig?		Welche Barrieren gibt es?
3. Was hilft beim Dranbleiben?		Welche Ressourcen, Routinen und soziale Unterstützung nutzen wir?
4. Perspektivwechsel		Was könnten wir am Angebot verändern, damit Verhaltensänderung wahrscheinlicher wird?

Nicht drei Themen: ein Alltag

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Wo können wir Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit stärker zusammendenken?



Mein nächster kleiner Schritt

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Vom Erfahrungsaustausch zurück in die eigene Praxis:

Welchen kleinen Impuls möchten Sie nach diesem Workshop in Ihrem Projekt ausprobieren?

- □ Was möchte ich konkret tun?
- □ Was brauche ich dafür?
- □ Wer kann mich unterstützen?
- □ Woran merke ich, dass es funktioniert?

Danke für den Austausch!

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Vom guten Vorsatz zum Alltag gelingt leichter, wenn Motivation, konkrete Handlungsschritte und unterstützende Rahmenbedingungen zusammenkommen.

Ein Alltag, der gut tut

Weitere Informationen: Themenseite «Verhaltensänderung fördern – Gesundheitsverhalten nachhaltig stärken»

Ihre Ansprechpartnerin

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Bettina Husemann

Projektleiterin Ernährung

Tel. +41 31 350 04 21

bettina.husemann@promotionsante.ch

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