KONZEPT GESUNDHEITS-FÖRDERUNG 2023 – 2028

STADT-OASE
SEIT 1891
• ZÜRICH •

Autorin:

Claudia Kessler, Dr. med., MPH,
Expertin für Public Health,
Prävention und Gesundheitsförderung

Public Health für die Praxis/
PHS Public Health Services GmbH[1]

In Zusammenarbeit mit:

Rahel Leugger, Geschäftsleiterin
Stadtoase Zürich

Heidi Liechti, Vorstand Stadtoase,
Ressort Gesundheit

Weitere Mitwirkende, siehe Anhang 1

Zürich, April 2023

www.stadtoase.ch

[1] kessler@public-health-services.ch; 079 794 18 29

Inhalt

Einführung 4

Ziele und Zweck 4

Grundlagen und zentrale Prinzipien und Werte 5

Zielgruppen 6

Vier Handlungsfelder und thematische Angebotsschwerpunkte 8

Angebot – heute und in den nächsten fünf Jahren 9

Kooperationen und Kommunikation 11

Anhang 1:
Mitwirkende bei der Entwicklung des Konzepts 12

Anhang 2:
Aktuelles Angebot zur Gesundheitsförderung der Stadtoase Zürich, Jan / 2023 13–15

Einführung

Die Stadtoase Zürich blickt auf eine lange und bewegte Vergangenheit zurück. Der Verein, welcher hinter der Stadtoase steht, wurde 1891 als «Naturheilverein Zürich» gegründet und 1942 in «Verein für die Volksgesundheit Zürich» (VGZ), umbenannt. Die Bewegung entstand aus den Anliegen der Lebensreformbewegung und hat ihre Wurzeln in der schweizerischen Naturheilbewegung. Die Förderung der Gesundheit der Zürcher Bevölkerung ist seit jeher ein zentrales Anliegen der Stadtoase.

Über die vergangenen Jahrzehnte veränderte sich der Kontext, in welchem sich die Stadtoase als Ort der Gesundheit, der Erholung und der Begegnung anbietet, jedoch erheblich. Urbanisierung, Hektik und Stress im Alltag, demographische Entwicklung mit einer alternden Bevölkerung, schwindende Grünflächen und die abnehmende Bereitschaft, sich freiwillig zu engagieren sind nur einige der Kontextentwicklungen, in denen sich die Stadtoase heute neu positionieren muss. Daneben sind einstmalige Kernanliegen der Stadtoase mittlerweile in den Regelsystemen nachhaltig verankert – denken wir z.B. an die Gesundheitsförderung generell oder die gesundheitliche Prävention und Aufklärung, aber auch das umfassende Gesundheitsverständnis. Heute ist die Komplementärmedizin als Teil der Gesundheitsversorgung anerkannt und im System integriert. Wo die Stadtoase einst eine Schlüsselrolle als Vorreiterin – heute würde man sagen «Influencerin» – einnahm, ist sie heute eine Akteurin unter vielen.

Aus diesen Gründen entschied sich der Vorstand, die Erarbeitung eines zeitgemässen Konzepts für die Gesundheitsförderung in Auftrag zu geben. Dieses soll dem Verein eine Positionierung als moderner Ort für Förderung und Erhalt der Gesundheit ermöglichen.
Die Hauptautorin, Dr. med. Claudia Kessler, erarbeitete das vorliegende Konzept Anfang 2023 in enger Zusammenarbeit mit der Geschäftsleiterin, Rahel Leugger, und der Verantwortlichen des Ressorts Gesundheit des Vorstands, Heidi Liechti. In einem partizipativen Prozess wirkten in zwei Workshops weitere Schlüsselpersonen mit, denen an dieser Stelle ganz herzlich gedankt sei (siehe Anhang 1).

Das Konzept, welches für eine Laufzeit von 5 Jahren konzipiert ist, wurde unter Miteinbezug von verschiedenen Stakeholdern erarbeitet und wurde dem Vorstand zur Abnahme vorgelegt. Anschliessend wurde es den Mitgliedern an der GV 2023 vorgestellt. Vor Ablauf der fünfjährigen Geltungsdauer werden die Verantwortlichen es im Hinblick auf Aktualisierungsbedarf überprüfen und bei Bedarf entsprechend anpassen, verlängern oder erneuern.

Ziele und Zweck

Das Konzept Gesundheitsförderung der Stadtoase Zürich richtet sich an den in den Statuten definierten Zielen (Präambel) und dem Vereinszweck (Artikel 2) aus:

Art. 2.1 Gesundheitsförderung
Art. 2.2 Gesundheitsplattform
Art. 2.3 Wahrung und Pflege des eigenen Geländes

An dieser Stelle muss betont werden, dass gewisse Formulierungen in den heutigen Statuten (Stand 1.7.2021) überholt sind und nicht zu einem zeitgemässen Verständnis der Gesundheitsförderung passen. Damit das vorliegende Konzept an eine stimmige Zielebene anbinden kann, erscheint den Autorinnen dieses Dokuments eine baldige Überarbeitung der Vereinsstatuten unumgänglich.

Grundlagen und zentrale Prinzipien und Werte

Die Prinzipien und Werte der Stadtoase Zürich in Bezug auf die Gesundheitsförderung richten sich an den zentralen Handlungsprinzipien von Gesundheitsförderung Schweiz aus. Diese wurden für die spezifischen Bedürfnisse der Stadtoase leicht angepasst und ergänzt. Sie dienen als Richtlinie, welche bei der Ausgestaltung des Angebots systematisch mitgedacht werden sollten. Als kleine Organisation mit beschränkten Ressourcen wird die Stadtoase jedoch in der Umsetzung nicht allen Werten und Handlungsprinzipien dieselbe Gewichtung geben können.

Zentrale Handlungsprinzipien und Werte für die Gesundheitsförderung der Stadtoase Zürich:

1. Umfassendes Gesundheitsverständnis:

Das dem Konzept zugrundeliegende umfassende Verständnis von Gesundheit und Gesundheitsförderung lehnt sich an international und national anerkannte Definitionen und Konzepte an, wie sie auch von den nationalen Referenzorganisationen, der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz und dem Bundesamt für Gesundheit, propagiert werden[2].

2. Ressourcenorientierung (Salutogenese):

Krankheit und Gesundheit werden dabei nicht als getrennte Pole, sondern als fliessende Übergänge verstanden. Somit wird die Gesundheit nicht als Zustand, sondern als Prozess verstanden, den die Menschen selbst beeinflussen können und für den es gesundheitsförderliche Verhältnisse braucht. Dieses positive Konzept von Gesundheitsförderung betont in gleicher Weise die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen für die Gesundheit wie auch die körperlichen und geistigen Fähigkeiten der Menschen.

3. Partizipation

Die Mitwirkung der Mitglieder hat in der Stadtoase Zürich eine lange Tradition. Entstanden aus der sogenannten Lebensreformbewegung mit einer Vielzahl von aktiven Mitwirkenden, ist heute die abnehmende Bereitschaft der Gesellschaft, organisierte Freiwilligenarbeit[3] zu leisten, auch in der Stadtoase zu spüren. Im Kontext der Gesundheitsförderung ist die Partizipation der Zielgruppen jedoch ein zentrales Handlungsprinzip. Basierend auf der langen Tradition kann mit neuen und unverbindlicheren Formen der Freiwilligenarbeit jedoch auch in der Stadtoase die Partizipation von Mitgliedern und Kund:innen wieder stärker gefördert und als Ressource eingebunden werden.

4. Setting

Der Settingansatz basiert auf der Erkenntnis, dass Gesundheitsprobleme aus der Interaktion zwischen sozio-ökonomischen und kulturellen Rahmenbedingungen und der persönlichen Lebensweise entstehen. Der Lebenskontext der Menschen ist so zu gestalten, dass er einen positiven Einfluss auf die Gesundheit ausübt[4].

Die Natur und ihr Einfluss auf den Menschen sind relevante Elemente der Gesundheitsförderung. Der naturnahe Raum der Stadtoase, mit der grossen Wiese und dem Kräutergarten, sowie den Familiengärten, lädt zu einem sinnlichen Erlebnis ein und bietet ideale Verhältnisse, welche die Menschen dabei unterstützen, ihre Gesundheitspotenziale voll auszuschöpfen.

5. Inklusion

In der Stadtoase sind alle Menschen willkommen, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Zugehörigkeit (z.B. sexuelle Orientierung, Religion, Kultur, etc.). Menschen mit unterschiedlichen Weltanschauungen begegnen sich in der Stadtoase. Dies trägt zum Dialog und Verständnis über die eigene «Blase» hinaus bei und fördert den gesellschaftlichen Zusammenhalt – was heute wichtiger denn je ist. Bei der Planung von neuen Angeboten, Neu- und Umbauten wird der Aspekt der Niederschwelligkeit systematisch mitberücksichtigt (finanzieller und baulicher Zugang). Die Stadtoase ist gemäss Artikel 1 der Statu-

[2] Eidgenössisches Departement des Innern, «Gesundheit und Gesundheitsförderung»
[3] GDI/Migros Kulturprozent (2018) «Die neuen Freiwilligen» (Link)
[4] www.quint-essenz.ch

ten eine gemeinnützige Organisation und nicht auf Profitmaximierung ausgerichtet. Sie muss ihr Einkommen jedoch kostendeckend nach wirtschaftlichen Kriterien über das Angebot generieren. Es braucht sorgfältige Überlegungen, um die Balance zwischen einem chancengerechten Zugang (z.B. für Menschen mit Behinderung, Menschen im Alter mit zunehmenden Einschränkungen oder Menschen, die in bescheidenen finanziellen Verhältnissen leben) mit den finanziellen Möglichkeiten und Grenzen des Vereins in Einklang zu bringen.

6. Nachhaltigkeit

Eine Entwicklung ist dann nachhaltig, wenn sie die Bedürfnisse der Gegenwart befriedigt, ohne die Bedürfnisse von zukünftigen Generationen zu gefährden[5]. Im Gesundheitsbereich besteht das Ziel einer nachhaltigen Entwicklung aus der optimalen Ausbalancierung wirtschaftlicher, ökologischer, sozialer und gesundheitlicher Ziele. Das Prinzip der Nachhaltigkeit war bereits ein wichtiges Anliegen der Lebensreformbewegung und zieht sich durch die ganze Geschichte der Stadtoase. Es erhält im heutigen Kontext eine neue Dringlichkeit. Die Stadtoase lebt modellhaft vor, wie Nachhaltigkeit umgesetzt werden kann und sendet so auch Impulse an die Gesellschaft.

Zielgruppen

Die Angebote der Stadtoase richten sich an erwachsene Personen aller Altersstufen und an Familien mit Kindern. Von Jung bis ins hohe Alter sollen die Nutzenden eine auf ihre Bedürfnisse abgestimmte Angebotsvielfalt vorfinden.

Neben der Pflege der älteren Stammkundschaft, soll die Mitglieder- und Kund:innen-Basis über neue Formen der Mitwirkung und attraktive Angebote weiter verjüngt und erweitert werden. Generationenverbindende Ansätze sind ein wirkungsvolles Instrument, um die Bewegung von älteren Menschen und Kindern gleichzeitig zu fördern und um über die Begegnung die Generationensolidarität, für die die Stadtoase steht, zu stärken.

Wo sinnvoll, wird auf gendergerechte Ansätze geachtet. Für Männer, welche abgesehen vom Saunabesuch gesundheitsfördernde Angebote eher weniger nutzen, werden attraktive Angebote geschaffen, beziehungsweise bestehende Angebote auf ihre Bedürfnisse angepasst[6].

Eine Mitgliedschaft ist für die Nutzung der Angebote keine Voraussetzung. Verschiedene Angebote auf dem Gelände stehen der Öffentlichkeit frei zugänglich und kostenfrei zur Verfügung.

Die Stadtoase entfaltet ihre Wirkung primär in ihrem naturnahen Frei- und Begegnungs-Raum und in den Räumlichkeiten, in denen die Angebote stattfinden. Über ihre Mitglieder und Kund:innen sowie ausgewählte grössere Anlässe sendet sie jedoch auch Impulse an die Stadt, die Umgebung und die Gesellschaft.

[5] United Nations 1987, zit. in Trojan und Süss 2015
[6] «Wie erreichen wir Männer 65+?» Kessler/Gesundheitsförderung Schweiz (2019)

Vier Handlungsfelder und thematische Angebotsschwerpunkte

Die Gesundheitsförderung setzt immer sowohl beim Verhalten der einzelnen Menschen, als auch bei den Verhältnissen an, in denen Menschen ihr Gesundheitspotenzial entfalten können – respektive daran gehindert werden. Im Zusammenspiel zwischen den Stadtoase-eigenen Angeboten und den Angeboten von externen Anbietern wird die Gesundheit auf beiden Ebenen gefördert: auf den Ebenen Verhalten und Verhältnisse[7]. Neben einer vielfältigen Auswahl an Kursen, Entspannungsmöglichkeiten und gastronomischen Angeboten bietet der Ort selbst Bedingungen (Verhältnisse), die der Gesundheit und der Lebensqualität förderlich sind.

Die gesundheitliche Information, Aufklärung und Bildung wird künftig kein eigener expliziter Schwerpunkt im Angebot der Stadtoase darstellen. Einerseits wird die Stadtoase von einer eher gesundheitsbewussten Kundschaft frequentiert. Andererseits finden interessierte Personen heute eine Vielfalt an guten Quellen und professionellen Organisationen, um die Bedürfnisse nach Information und Aufklärung zur Gesundheitsförderung zu stillen. Implizit beinhalten jedoch viele der Angebote auch Elemente zur gesundheitlichen Information, Sensibilisierung und Befähigung.

Im Folgenden werden die zentralen Handlungsfelder aufgeführt, illustriert mit ausgewählten thematischen Angebotsschwerpunkten, die gefördert werden können.

Die vier zentralen Handlungsfelder der Gesundheitsförderung 2023–2028

Die vier zentralen Handlungsfelder, auf welche sich die Stadtoase von 2023 bis 2028 konzentriert, werden durch diverse Angebotsschwerpunkte realisiert. Die Liste der hier aufgeführten Angebotsschwerpunkte ist nicht abschliessend, sondern als richtungsweisend zu verstehen.

a) Förderung des Wohlbefindens und der psychischen Gesundheit

- Begegnung von Jung und Alt, soziale Teilhabe und Mitwirkung
- Erholungs- und Wellnessangebote (wie Sauna, Schwitzhütte, Yoga, etc.)
- Kreativität und Musik

b) Förderung von Bewegung[8]

- Tanz, Bewegung und Spiel auf Wiese und Spielplatz der Stadtoase
- Bewegung über Kurse und Angebote von externen Anbietern
- Spielerische und generationenverbindende Bewegung, die auch das Gleichgewicht und die Sturzprävention fördert, was insbesondere bei älteren Menschen und Kleinkindern wichtige gesundheitsförderliche Strategien sind

c) Förderung von ausgewogener, vegetarischer und nachhaltiger Ernährung

- Das Gastronomiekonzept der Stadtoase vom Mai 22 definiert die inhaltlichen Stossrichtungen in diesem Bereich.
- Zusätzlich wurden im Rahmen des Workshops Ideen gesammelt, die später in Anlehnung an das Konzept Gesundheitsförderung priorisiert und entwickelt werden können.

d) Erhalt und Schaffung von gesundheitsförderlichen Lebenswelten

- Erhalt und Pflege von Wiese, HerbaDea Kräutergarten, Spielplatz, Pétanque Bahn und Wald
- Angebot der Familiengärten
- Erhalt und Schaffung von neuen Begegnungszonen
- Gesundheitsbezogene Gemeinschaftsaktionen und Förderung der Freiwilligenarbeit
- Punktuelle grössere Events und evtl. Kampagnenmonate, die in Bezug zu den genannten Themen stehen

[7] Verhaltens- und Verhältnisprävention; Fonds gesundes Österreich
[8] Es ist wissenschaftlich belegt, dass Bewegung auch immer die psychische Gesundheit fördert.

Angebot – heute und in den nächsten fünf Jahren

Bereits heute finden Mitglieder und Nutzende in der Stadtoase ein vielfältiges Angebot, welches unterschiedliche Bedürfnisse und Interessen bedient und zur Gesundheitsförderung beiträgt. Im Anhang 2 findet sich eine Art Inventar des bestehenden Angebots (Stand Januar 2023). Es wurde durch die Hauptautorin mit Unterstützung der Geschäftsleiterin erstellt.

Die Stadtoase arbeitet mit beschränkten eigenen Ressourcen. Es gilt daher, primär das aktuelle Angebot weiterzuentwickeln und bei Bedarf an das Konzept anzupassen. Bestehende Angebote, welche im Kontext des Konzepts als überholt erscheinen, werden mittelfristig nicht weitergeführt.

Neben dem bestehenden Angebot werden, basierend auf den verfügbaren personellen und finanziellen Ressourcen und den Kundenbedürfnissen, periodisch neue Angebote entwickelt. Die Autorin des Konzepts sammelte gemeinsam mit den Teilnehmenden am Workshop vom 16. März 2023 Ideen für mögliche zukünftige Angebote, die zum Konzept Gesundheitsförderung 2023–2028 passen. Damit wurde ein Ideenfundus erstellt, welcher als internes Arbeitsinstrument der Geschäftsleitung und dem Vorstand zur Verfügung gestellt wird. Eine Auswahl von priorisierten Massnahmen kann in die zukünftige Angebotsplanung einfliessen. Der Ideenfundus kann fortlaufend ergänzt werden kann.

Das Angebot wird basierend auf dem vorliegenden Konzept im Rahmen der strategischen Planung des Vorstands gemeinsam mit der Geschäftsleitung definiert und fortgeschrieben. Im Sinne der Partizipation können die Instrumente der Mitgliederversammlung, World Cafés oder einfache Nutzer:innen-Befragungen angewandt werden, um möglichst bedürfnisgerecht zu planen.

Kooperationen und Kommunikation

Wie bisher kooperiert die Stadtoase mit externen Anbietern (Einzelpersonen und Organisationen), welche Angebote in Eigenregie anbieten.

Daneben bieten sich für die eigenen Angebote Kooperationen und Partnerschaften an, welche die eigenen Ressourcen personeller und finanzieller Art ergänzen und zusätzliches Fachwissen zur Gesundheitsförderung einbringen können.

Insbesondere bieten sich zur Umsetzung des Konzepts Partnerschaften und Kooperationen in erster Linie mit den folgenden Akteuren an:

«Prävention und Gesundheitsförderung» der Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich

- Projektfinanzierung mit 50 % Kofinanzierung bis zu 15'000.– (für mehr Informationen und Vergabekriterien, siehe Link; Unterstützung von Projekten zur psychischen Gesundheit siehe Link)
- Leitfaden Bewegung und Begegnung in den Gemeinden fördern
- Auflegen von Broschüren und Flyern für verschiedene Zielgruppen in der Stadtoase, siehe alle bestellbaren Publikationen unter siehe Link
- Angebote von «Gesundheit im Alter stärken» evtl. in die Stadtoase holen (via kommunale Partner)
- Die Stadtoase könnte sich als Veranstaltungsort für einen der vielen Anlässe zur Gesundheitsförderung anbieten (Agenda).

«Gesundheitsförderung» der Stadt Zürich
siehe Link

- Kooperationsmöglichkeite können nach Vorlage dieses Konzeptes geprüft werden.

Kommunale Behörden

- Quartier Fluntern, Kreis 7, Präsidialdepartement
- Kooperationsmöglichkeiten können nach Vorlage dieses Konzeptes geprüft werden.

Stiftung Hopp-La
siehe Link

Während ein eigentlicher Intergenerationen-Spielplatz die Ressourcen der Stadtoase übersteigen dürfte, wird eine Kontaktaufnahme mit der Geschäftsleitung empfohlen, um nach einer Beratung anzufragen, wie das bestehende Angebot der Stadtoase stärker auf intergenerationelle und niederschwellige Bewegungs- , Spiel- und Spass-Angebote ausgerichtet werden könnte. Der Kanton Zürich unterstützt die Multiplikation der Hopp-La Ansätze im Kanton.

Weitere mögliche Kooperationspartner werden im internen Arbeitsinstrument «Ideenfundus» erwähnt.

Die Kommunikation, das Marketing und die Bewerbung der Angebote zur Gesundheitsförderung erfolgt durch die Geschäftsleitung, gemäss des Kommunikationskonzepts 2023. Letzteres wurde parallel und in Abstimmung mit dem vorliegenden Konzept Gesundheitsförderung entwickelt.

Anhang 1:
Mitwirkende bei der Entwicklung des Konzepts

(neben der Hauptautorin)
Mitwirkende im Rahmen von Workshops:

Vorstand/ Geschäftsleitung/Mitarbeitende:

Hanspeter Oester (Präsident, Ressort Bauten und Freiraum)

Heidi Liechti (Vorstand, Ressort Gesundheit)

Barbara Bisko (Vorstand, Ressort Organisationsentwicklung und Vernetzung)

Rahel Leugger (Geschäftsleiterin Stadtoase)

Katja Heuberger (Mitarbeiterin Stadtoase, Ausbildung zu Shiatsu- Therapeutin)

Mitglieder Stadtoase:

Marianna Berger (Vereinsmitglied; Ombudsrätin)

Alfred Fritschi (Präsident Aikido Verein Zürich, Mitglied der Stadtoase)

Daniel Hitzig (Vereinsmitglied, ehem. Ombudsrat)

Externe Stakeholder:

Lorenzo Käser (Vorstand QV Fluntern)

Christel Nigg (Leitende Ärztin und Vorsitzende der GL Klinik Susenberg, Mitglied der Stadtoase)

Nadja Vock (BSc.-Studierende/ Gesundheitsförderung und Prävention)

Kilian von Rotz (BSc.- Studierender/ Gesundheitsförderung und Prävention)

Anhang 2:

Aktuelles Angebot zur Gesundheitsförderung der Stadtoase Zürich

Stand: Januar 2023

	Bewegung	Begegnung / psych. GH	Wellness / Entspannung	Ernährung	Räume	Information / Bildung / Advocacy	externe Anbieter:innen	Kooperation mit ext. Partner:innen
BEWEGUNG IM FOKUS								
Aikido	x						Aikidoverein ZH	
Tai Chi	x						Jun Rong	
Kinderballett	x						Dance Light	
Tanz auf der Wiese / Silent Disco	x	x			x			Festival «Stilles Zürich»
Veranstaltungen, z.B. Tag der Bewegung; Tag des Fusses, etc.	x	x		x				Kneippverein
Yoga	x	x					yogagarage	
(Wald)Yoga	x		x		x		Judith Fässler	
5 Rhythmen	x	x	x				Gabriella Johanns	
Tanz-Body-Soul Reconnection	x	x	x				Movement for Life	
PSYCH. GH / BEGEGNUNG IM FOKUS								
Achtsamkeitstraining		x	x				Centre for Mindfulness ZH	
Meditation		x	x				Maja Bandelier	
Kakaozeremonie		x	x				Intisol	
Schamanische Klangreisen		x	x				Intisol	

	Bewegung	Begegnung / psych. GH	Wellness / Entspannung	Ernährung	Räume	Information / Bildung / Advocacy	externe Anbieter:innen	Kooperation mit ext. Partner:innen
PSYCH. GH / BEGEGNUNG IM FOKUS								
Lebensberatung		x					Susanne Katharina Herzog	
Energiearbeit		x	x		x		Andrea Stäger	
Aktivitäten der AG Kultur		x		x				
Aktionstage im HerbaDea-Garten		x			x			
World Cafés zur Förderung der Selbstorganisation		x				x		
WELLNESS IM FOKUS								
Sauna		x	x	x	x			
Sonnenbad / FKK		x			x			
Schwitzhütte			x				Intisol	
Massage			x				selbständige Masseur:innen	
Fasten			x					Kneippverein ZH
HerbaDea Kräuter-garten			x		x			
Familiengärten	x		x		x			

	Bewegung	Begegnung / psych. GH	Wellness / Entspannung	Ernährung	Räume	Information / Bildung / Advocacy	externe Anbieter:innen	Kooperation mit ext. Partner:innen
(GESUNDE) ERNÄHRUNG IM FOKUS								
Bistro		x		x				
Restaurant Berg 8044		x			x		Celem Gastro GmbH	
VERHÄLTINISEBENE								
Pétanquebahn	x	x			x			
offener Kinder-spielplatz	x	x			x			
grosse Wiese	x	x			x			
HerbaDea Kräuter-garten			x		x			
Familiengärten	x		x		x			

STADT-OASE

SEIT 1891

• ZÜRICH •