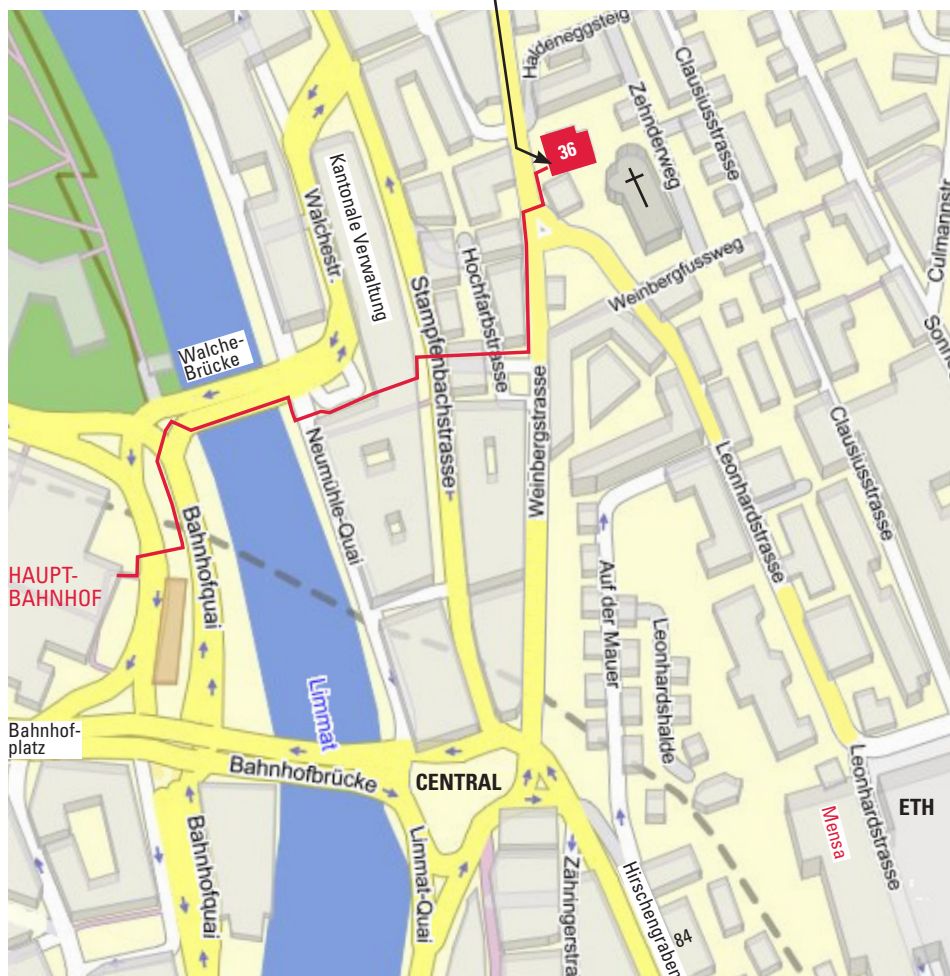


Situationsplan

Tagungsort



Das Pfarreizentrum Liebfrauen befindet sich an der Weinbergstrasse 36, bei der Haltestelle Haldenegg (erreichbar mit Tram Nr. 6, 7, 10 und 15).

Zu Fuss vom Hauptbahnhof (6 Minuten):

Über die Walchebrücke, durch den Durchgang am kantonalen Verwaltungsgebäude zur Stampfenbachstrasse, rechts am neuen Haus der Gesundheitsdirektion vorbei, die Leonhards-Treppe hoch in die Weinbergstrasse. Auf der anderen Strassenseite bei der Haltestelle von Tram Nr. 7 und 15 befindet sich das Pfarreizentrum.



Universität
Zürich^{UZH}

Institut für Sozial-
und Präventivmedizin



Zürcher Präventionstag

Stress beginnt im Alltag. Prävention auch.

25. Zürcher Präventionstag

Freitag, 14. März 2014, 9.00 – 16.30 Uhr

- Ort: Pfarreizentrum Liebfrauen
Weinbergstr. 36, 8006 Zürich
(oberhalb Central)
- Anmeldung: www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/anmeldung
oder mit beiliegendem Formular per Post/Fax
- Information: Institut für Sozial- und Präventivmedizin
der Universität Zürich (ISPMZ)
Tel. 044 634 46 29 (keine telef. Anmeldung)
- Tagungsleitung: Rainer Frei, RADIX & Roland Stähli, ISPMZ

Anmeldung notwendig

8.30 Begrüssungskaffee

9.00 Begrüssung, Einführung

- Thomas Heiniger, Dr.iur., Regierungspräsident, Gesundheitsdirektion Kanton Zürich
- Roland Stähli, lic.phil., Beauftragter des Kantons Zürich für Prävention u. Gesundheitsförderung

9.10 Verleihung des Preises 2014:

- Thomas Heiniger, Dr.iur., Regierungspräsident
- Georg Bauer, PD Dr.med., Co-Präsident der Jury



9.55 Stress am Arbeitsplatz: Einführung und Schweizer Ergebnisse

Nicola Jacobshagen, Dr.phil., Oberassistentin, Institut für Psychologie, Arbeits- und Organisationspsychologie, Universität Bern

10.20 Das Leben ist kein ruhiger Fluss – Stressvolle biografische Übergänge und ihre Bewältigung

Pasqualina Perrig-Chiello, Prof. Dr.phil., Institut für Psychologie, Universität Bern

10.45 Pause mit Getränken

11.10 Chillen – Stressprävention bei Kindern und Jugendlichen

Thomas Steffen, Dr.med., Kantonsarzt, Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt, Leiter Abteilung Prävention

11.35 Stress und Stressbewältigung durch neue Medien

Daniel Süss, Prof. Dr.phil., Departement Angewandte Psychologie ZHAW und Institut für Publizistikwissenschaft und Medienforschung der Universität Zürich

12.00 Mittagspause

13.30 Parallele Veranstaltungen

1. Stress bei Lehrpersonen und Schüler/innen in der Stadt Zürich: Verbreitung und Prävention

Daniel Frey, Dr.med., ehem. Direktor Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich

2. Stressfit – Ein Präventionsprogramm zum konstruktiven Umgang mit individuellem Stress

Corina A. Merz, Dr.des., Leiterin Stressfit, Psychologisches Institut der Universität Zürich

3. Belastungen und gestörter Schlaf – Prävention oder Behandlung?

Lukas Rahm, Dr.phil., Psychotherapeut FSP, Zürich

4. «stressnostress.ch» – Programm für Stressabbau und -prävention am Arbeitsplatz

- Wolfgang Kälin, Dr.phil., Institut für Psychologie, Arbeitspsychologie, Universität Bern
- Klaus Schiller-Stutz, lic.phil., Gesundheitspsychologe u. eidg. anerk. Psychotherapeut

5. Grösster Stressor für junge Betagte: Krankheitsprävention?

Albert Wettstein, PD Dr.med., Mitglied Leitung Zentrum für Gerontologie der Univ. Zürich

6. On/Off – Digitale Erreichbarkeit managen

- Sarah Genner, lic.phil., wissenschaftliche Mitarbeiterin
- Daniel Süss, Prof. Dr.phil., beide Referierende Departement Angewandte Psychologie ZHAW und Institut für Publizistikwissenschaft und Medienforschung, Universität Zürich

14.50 Pause

15.15 Stress vermeiden oder bewältigen? Ansätze der Prävention

Podiumsdiskussion

- Margrit Frei, Betriebsökonomin HF, Geschäftsführerin top perspektiven AG, Stans
- Birgit Kollmeyer, Dipl.-Psych., Präventionsbeauftragte, Psychologisches Institut Univ. Zürich
- Milo Puhani, Prof. Dr.med., Direktor Institut für Sozial- u. Präventivmedizin, Universität Zürich
- Thomas Steffen, Dr.med., Kantonsarzt, Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Moderation: Yvonne-Denise Köchli, Dr.phil., Publizistin und Verlegerin, Zürich

16.20 Verabschiedung



Universität
Zürich^{UZH}

Institut für Sozial-
und Präventivmedizin



25. Zürcher Präventionstag – Freitag, 14. März 2014

Stress beginnt im Alltag. Prävention auch.

Sehr geehrte Damen und Herren

Die Organisationsgruppe* der Tagung lädt Sie herzlich ein, sich für den 25. Zürcher Präventionstag anzumelden.

Stress ist in der 24-Stunden-Leistungsgesellschaft ein alltägliches Phänomen: Rund ein Drittel der Erwerbstätigen in der Schweiz fühlt sich bei der Arbeit häufig oder sehr häufig gestresst. Zeitdruck, Konflikte, Umfeldveränderungen und andere Stressfaktoren treten aber nicht nur im Arbeitsbereich auf. Stress kann in jedem Lebensbereich und -alter entstehen. Darum muss auch Stressprävention dort ansetzen: im Alltag.

Zu Beginn der Veranstaltung wird **Regierungspräsident Dr. Thomas Heiniger** den **«Zürcher Preis 2014 für Gesundheitsförderung im Betrieb»** verleihen. Die Preisträger werden alle zwei Jahre von einer interdisziplinären Jury aus Zürcher Fachleuten gewählt.

Regierungspräsident **Dr. Thomas Heiniger, Gesundheitsdirektor**, eröffnet den Präventionstag mit einer Grussadresse. Nach der Preisverleihung berichtet Frau **Dr. Nicola Jacobshagen**, Arbeits- und Organisationspsychologin der Universität Bern, über Stress am Arbeitsplatz. Frau **Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello**, Institut für Psychologie der Universität Bern, beleuchtet verschiedene Stressaspekte über die ganze Lebensspanne bis ins Alter. Nach der Pause referiert Dr. Thomas Steffen, Kantonsarzt Basel-Stadt, über Stressprävention bei Kindern und Jugendlichen. Herr **Prof. Dr. Daniel Süss**, Dep. Angewandte Psychologie ZHAW und Institut für Publizistikwissenschaft der Universität Zürich, rundet den Vormittag ab, indem er Stressformen vorstellt, die durch neue Medien ausgelöst werden können.

Die **Parallelveranstaltungen** am Nachmittag sollen eine vertiefte Diskussion ausgewählter Themen ermöglichen: Programme zum Stressabbau werden vorgestellt und Stress in der Schule – sowohl bei Lehrpersonen wie Schüler/innen – wird thematisiert. Für ältere Menschen kann der Druck gesund zu leben zur Belastung werden. Stress und Schlaf sowie der Zwang zur ständigen Online-Erreichbarkeit bilden weitere Themen der Veranstaltungen.

Im Anschluss an die Parallelveranstaltungen moderiert Frau **Dr. Yvonne-Denise Köchli** die **Podiumsdiskussion** zur Frage **«Stress vermeiden oder bewältigen? Ansätze der Prävention»**. Fachleute aus Präventivmedizin und anderen Berufsbereichen werden verschiedene Aspekte der Stressprävention diskutieren.

Die Teilnahme an der Tagung ist kostenlos. Bitte melden Sie sich **bis 10. März 2014** mit beiliegendem Anmelde-talon an. Sie können sich auch unter www.gesundheitsfoerderung-zh.ch online anmelden. Der Eingang der Anmeldung wird nicht bestätigt, d.h. **ohne Gegenbericht ist Ihre Teilnahme gesichert**.

Wir freuen uns, Sie an der Tagung begrüßen zu dürfen!

Zürich, 20. Februar 2014

Mit freundlichen Grüssen

Roland Stähli, lic.phil.

Beauftragter des Kantons Zürich für
Prävention u. Gesundheitsförderung

PS: Aus technischen Gründen ist eine **Mehrfachzustellung** nicht immer vermeidbar. Wir bitten Sie, gegebenenfalls diese Einladung an andere Interessierte weiterzugeben. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

* Rainer Frei, Radix, Zürich
Jacqueline Kölliker, ISPMZ
Annett Niklaus, BA, ISPMZ

Roland Stähli, lic.phil., ISPMZ
Doris Wey, ISPMZ