



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion  
Prävention und Gesundheitsförderung

# Magazin P&G

## Dezember 2023



## Frühe Förderung

Wie sich frühe Bindungen entwickeln – S. 4

Spielend  
lernen – S. 8

Jede Bewegung  
zählt! – S. 14

Lokal vernetzt älter  
werden – S. 22

Schwerpunkt: Frühe Förderung

- 4 **Wie sich frühe Bindungen entwickeln**
- 8 **Spielend lernen**
- 10 **Fünf Spielinspirationen**
- 12 **Engagierte Gemeinden**

- 14 Neue Empfehlungen  
**Jede Bewegung zählt!**
- 18 Auf einen Blick  
**Kurzmeldungen**
- 20 Panorama ZH  
**Femmes- und Männer-Tische: Kompass im Alter**
- 22 Vor Ort in Rüslikon  
**Zusammen älter werden**
- 24 Interview  
**Regierungsrätin Natalie Rickli**

Impressum



**Universität  
Zürich** UZH

Magazin P&G

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

**Herausgegeben vom:** Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention (EBPI), Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung  
**Im Auftrag der:** Gesundheitsdirektion Kanton Zürich

**Erscheinungsweise:** zweimal jährlich  
**Bestellung des Magazins:** EBPI, Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung, Kanton Zürich, Hirschengraben 84, 8001 Zürich, Tel. 044 634 46 29, praevention@ebpi.uzh.ch, www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

**Redaktionsleitung:** Sibylle Brunner, Abteilungsleiterin, EBPI, Abt. Prävention und Gesundheitsförderung, Beauftragte des Kantons Zürich für Prävention und Gesundheitsförderung

**Redaktion:** Nina Hodel, EBPI, Abt. Prävention und Gesundheitsförderung, nina.hodel@uzh.ch; Maja Sidler, EBPI, Abt. Prävention und Gesundheitsförderung, maja.sidler@uzh.ch

**Auflage:** 4400 Exemplare

**Layout:** Crafft AG, Zürich

**Druck:** Schellenberg Druck AG, Pfäffikon

Artikel aus dem Magazin P&G können ohne ausdrückliche Genehmigung der Redaktion übernommen werden, sind aber vollständig abzudrucken und mit dem Quellenhinweis «Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich» zu kennzeichnen. Davon ausgenommen sind Beiträge, die mit einem Copyright-Vermerk versehen sind. Die Verwendung von Bildern und Illustrationen ist immer vorgängig mit der Redaktion zu klären.



## Liebe Leserin, lieber Leser

Unsere ersten Lebensjahre prägen uns ganz wesentlich. Ein zentraler Grundstein für eine günstige Entwicklung sind dabei verlässliche und

feinfühlig Beziehungen. Sie sind die Basis für ein sicheres und gesundes Leben. Fühlt sich ein Kind in den ersten Lebensjahren geliebt und aufgehoben, dann fällt ihm im späteren Leben manches leichter. Dies hilft, Resilienz aufzubauen und wichtige Lebens- und Sozialkompetenzen zu erwerben. Im Leitartikel dieser Ausgabe erfahren Sie, welche Faktoren zu einer sicheren Beziehung beitragen.

In der Frühen Förderung geht es darum, die Entwicklungsbedingungen in den ersten Jahren möglichst günstig auszugestalten. Dazu zählen beispielsweise das Ermöglichen einer stressfreien Schwangerschaft, niederschwellige Beratungsangebote oder Massnahmen der frühen Sprachbildung. Insbesondere Kindern aus belasteten Familienverhältnissen wird so eine Chance auf eine selbstbestimmte Zukunft ermöglicht. In die ersten Lebensjahre zu investieren, lohnt sich auch finanziell, da spätere Aufwände im Bildungs-, Gesundheits- und Sozialbereich reduziert werden können. Jeder investierte Franken in die Frühe Förderung kommt mindestens mehr als doppelt zurück.

Vielseitige Bewegung ist nicht nur während der frühen Kindheit, sondern über die gesamte Lebensspanne hinweg ein wichtiges Thema. Deshalb stellen wir Ihnen die neuen nationalen Bewegungsempfehlungen des Netzwerks «hepa.ch» vor. Und unsere Reportage nimmt Sie dieses Mal mit nach Rüslikon, wo das partizipative Projekt «Lokal vernetzt älter werden» umgesetzt wurde. Es lädt die ältere Bevölkerung dazu ein, sich in ihrer Wohngemeinde einzubringen und diese aktiv mitzugestalten.

Nun wünsche ich Ihnen eine anregende Lektüre!

Sibylle Brunner

Coverbild: iStock, iStock | Editoriabild: Tanja Demarmels

# Fünf Termine die Sie sich merken müssen:

Save the date:  
**17. Juni**  
Zürcher Forum  
P&G

25. JANUAR

## Fachtagung «xund & munter»

Die Tagung beleuchtet den Einfluss von Ernährung und Bewegung auf das Aufwachen von Kindern und Jugendlichen. Das Programm bietet Fachinputs, Praxisbeispiele, Vertiefungsworkshops und eine interaktive Markthalle. Die Tagung richtet sich an Fachpersonen der offenen, kirchlichen und verbandlichen Kinder- und Jugendarbeit sowie weitere Interessierte.

**Zeit/Ort:** 9.00–16.30 Uhr, Dynamo Zürich, Wasserwerkstr. 21, Zürich, Fr. 60.–, Programm und Anmeldung: [okaj.ch/termine/xundmunter](http://okaj.ch/termine/xundmunter)  
Anmeldeschluss: 10. Januar

**Veranstalter:** okay zürich

2. FEBRUAR

## Erwachsen werden



### Zürcher Präventionstag

Die Tagung zeigt auf, mit welchen Herausforderungen sich junge Menschen konfrontiert sehen und wo Gesundheitsförderung und Prävention in verschiedenen Lebenswelten von Jugendlichen ansetzen kann. Sie richtet sich an Fachpersonen, die mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen und deren Umfeld arbeiten.

**Zeit/Ort:** 9.00–16.30 Uhr, Universität Zürich, Zentrum, kostenlos, Programm und Anmeldung: [gesundheitsfoerderung-zh.ch/pt](http://gesundheitsfoerderung-zh.ch/pt)  
Anmeldeschluss: 22. Januar

**Veranstalter:** Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, [info@gesundheitsfoerderung-zh.ch](mailto:info@gesundheitsfoerderung-zh.ch)

9. APRIL

## Bewegung und Begegnung fördern



Bewegung und Begegnung spielen für unsere physische und psychische Gesundheit eine zentrale Rolle. Gemeinden können viel dazu beitragen, bewegungs- und begegnungsfreundliche Räume und Elemente zu erhalten und zu fördern und so die Gesundheit der Bevölkerung zu stärken. Vorgestellt werden konkrete Projekte und Unterstützungsmöglichkeiten durch das Sportamt sowie durch Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich. Das Webinar richtet sich an Behörden und Verwaltungsmitarbeitende aus Gemeinden.

**Zeit/Ort:** 10.45–12.00 Uhr, online, kostenlos, Anmeldung: [gesundheitsfoerderung-zh.ch/webinar-bewegung](http://gesundheitsfoerderung-zh.ch/webinar-bewegung)

**Veranstalter:** Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, Sportamt Kanton Zürich, [info@gesundheitsfoerderung-zh.ch](mailto:info@gesundheitsfoerderung-zh.ch)

1. FEBRUAR

## One Health

### Nationale Gesundheitsförderungs-Konferenz

One Health steht für sektorübergreifendes Denken und Zusammenarbeiten. Die Gesundheit von Menschen, Tieren und Ökosystemen wird miteinander verknüpft, damit diese Bereiche voneinander profitieren können. An der Konferenz wird One Health als neue Perspektive für die Gesundheitsförderung vorgestellt.

**Zeit/Ort:** 9–16 Uhr, Kursaal Bern, ab Fr. 150.–, Programm und Anmeldung: [konferenz.gesundheitsfoerderung.ch](http://konferenz.gesundheitsfoerderung.ch)

**Veranstalter:** Gesundheitsförderung Schweiz, GDK

# FORUM BGM Zürich

29. FEBRUAR

## Frühstückstreffen für Betriebe

Wie stärken Betriebe die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden? Und wie gehen sie dabei vor? Am Frühstückstreffen lernen die Teilnehmenden spannende Praxisbeispiele verschiedener Firmen kennen, die Massnahmen im betrieblichen Gesundheitsmanagement umsetzen. Es gibt ausserdem die Möglichkeit, sich auszutauschen und zu vernetzen.

**Zeit/Ort:** 9.15–11.15 Uhr, Volkshaus Zürich, kostenlos, Anmeldung: [bgm-zh.ch](http://bgm-zh.ch)

**Veranstalter:** Forum BGM Zürich und Gesundheitsförderung Schweiz

Fotos: iStock, Anina Lehmann



# Wie sich frühe Bindungen entwickeln

Die ersten Beziehungen von Kindern sind prägend für ihr Wohlergehen. Welche Faktoren sind dabei wichtig? Und wie können Kinder unterstützt werden?

Text: Sabine Brunner

**D**ie Entwicklung eines Kindes ist eng verflochten mit seiner Einbettung in Beziehungen. Ohne Beziehungen kann ein Kind nicht überleben. Der Aufbau von Persönlichkeit, von Denkprozessen, Fertigkeiten und Wissen entsteht in engem Austausch mit den Personen, die im Alltag des Kindes präsent sind. In unvertrauten, beängstigenden, verunsichernden Situationen oder bei Müdigkeit, Schmerz und Hunger suchen Kinder die Nähe zu denjenigen Personen, von denen sie am ehesten erwarten, die nötige Unterstützung zu erhalten – dieses Verhalten wird mit «Bindung» umschrieben.

Ab Mitte des 20. Jahrhunderts wurden die verschiedenen Facetten der Beziehungsentwicklung zum Gegenstand eines regen Forschungsinteresses. Spezielles Aufsehen erregten Forschungsberichte über Kinder in Spitälern und Heimen, bei denen man grosse Entwicklungsprobleme beobachtete, obwohl sie (körperlich) gut versorgt wurden. Man stellte fest, dass die Entwicklungsprobleme aufgrund fehlender Beziehungsangebote entstanden. Im Zürich der 1950er Jahre war es die damalige Stadtärztin Marie Meierhofer, welche mit Filmen und Forschungsergebnissen auf diesen Missstand aufmerksam machte.

John Bowlby, ein englischer Psychiater, entwickelte in den 1960er-Jahren die Bindungstheorie und meinte mit dem Begriff «Bindung» (Attachment) die angeborene soziale Motivation, Beziehungen zu emotional na-

hestehenden Personen einzugehen, wobei das Bindungssystem beim Kind vor allem in Situationen von Unsicherheit und Angst aktiviert wird. In der Folge befassten sich viele weitere Forschende mit diesem Thema. Sie beschrieben, wie mütterliches Verhalten die Bindungsentwicklung beim Kind unterstützt und unterschieden verschiedene – sichere und unsichere – Bindungsstile, die sich im kindlichen Verhalten zeigen. Ausserdem wurde festgestellt, dass Kinder ein desorganisiertes, nicht funktionierendes Bindungsverhalten aufwiesen, wenn sie sehr negative, gewalttätige Beziehungserfahrungen machten oder wiederholt Beziehungsabbrüche erlebten. Insgesamt zeigte sich, dass Bindungsstil, psychische Gesundheit und die gesamte Entwicklung eines Kindes, also etwa auch seine kognitive Entwicklung, in einem engen Zusammenhang stehen und bis ins Erwachsenenalter wirksam sind. Auch das Eingehen von Liebesbeziehungen im Erwachsenenalter erwies sich als geprägt durch die frühkindlichen Bindungserfahrungen. Das Konzept der Bindung war dermassen erfolgreich, dass die Bindungsbeziehungen und ihre Auswirkungen teils überbetont wurden und andere Einflussfaktoren aus dem Blickfeld gerieten.

## Kultur beeinflusst Bindung

Die Bindungstheorie versteht sich als universell gültig, d. h. es wird postuliert, dass Bindungen auf der ganzen Welt gleich entstehen und gleiche Entwicklun-



Bezugspersonen unterstützen Kinder dabei, ihre Interessen zu entdecken und zu fördern.

gen nehmen – unabhängig von Kontext und Kultur. Die deutsche Psychologin Heidi Keller wies in ihren Arbeiten jedoch darauf hin, dass das Konzept stark kulturabhängig ist und sich auf Kinder der westlichen Mittelschicht bezieht. In anderen Kulturen wachsen Kinder teilweise mit völlig anderen sozialen Anforderungen und Beziehungsangeboten auf. Beispielsweise erhalten in afrikanischen bäuerlichen Gemeinschaften Kinder kaum ungeteilte Aufmerksamkeit oder emotionale Ansprache, dafür erleben sie viel körperliche Nähe und Anregung. Mit den Massstäben der Bindungstheorie würden diese Bedingungen wohl als unpassend für eine gute Bindungsentwicklung qualifiziert werden. Auch in Grossfamilien oder Lebensgemeinschaften mit alternativen sozialen Strukturen können sich die engen Beziehungen rund um das Kind deutlich abheben von der als Norm beschriebenen Bindungsbeziehung.

Wer einem Kind wann nahe ist, wer welche Bedürfnisse befriedigt, welche Signale eines Kindes wie beantwortet werden oder was von einem Kind an Autonomieentwicklung erwartet wird, hängt in hohem Mass von der sozialen Umgebung ab, in der ein Kind aufwächst. Um erkennen zu können, ob Bezugspersonen «kindergerecht» mit ihrem Kind umgehen, ob sie

ihm ein passendes Mass an Fürsorge, Sicherheit und Entwicklungsmöglichkeit bieten, muss man sich deshalb mit den Vorstellungen und Normen seiner Umgebung auseinandersetzen. Dies ist für Fachpersonen der frühen Kindheit wichtig zu bedenken. Man muss sich dabei aber nicht in kulturellen Vergleichen verlieren, sondern darf sich letztlich immer am Wohlbefinden des Kindes orientieren.

#### Hilfreiche Fragen

Die Beobachtung der jungen Kinder gibt Anhaltspunkte darüber, ob sie sich in ihrer sozialen Umgebung wohlfühlen:

- Entwickelt das Kind sich gut und ist es mehrheitlich in guter Stimmung und Befindlichkeit, mag es spielen, in Kontakt kommen und die Welt entdecken?
- Kommt das Kind in angemessener Frist wieder ins emotionale und körperliche Gleichgewicht, wenn es dieses verloren hat (Weinen, Wutanfall, körperliche Erregung, Verdauungsprobleme, keine Ruhe finden etc.)?
- Äussert das Kind sich (verbal und nonverbal) einverstanden mit seiner Umgebung?

#### Kinder unterstützen

Es ist ratsam für Eltern und Bezugspersonen, Signale ihres Kindes, das heisst verbale wie nonverbale Äusserungen feinfühlig zu beantworten. Das bedeutet, aufmerksam wahrzunehmen, was ein Kind signalisiert, dies im richtigen Kontext (z. B. Hunger, Müdigkeit, Schmerz, Frustration etc.) zu interpretieren und eine passende Reaktion darauf zu geben. So wird nicht nur die gute Versorgung garantiert, sondern auch das Sicherheitsgefühl des Kindes gefestigt – es kann darauf vertrauen, dass seine konkreten Bedürfnisse gestillt werden. In der Regel stellen Kinder bei ihren Bindungsbeziehungen eine «Hierarchie» her, d. h. es gibt Personen, von denen sie sich am liebsten versorgen und beruhigen lassen, andere stehen an zweiter oder dritter Stelle. Diese Hierarchien lassen sich zwar längerfristig ändern, können jedoch nicht ohne Not missachtet werden.

Folgende Merkmale von Bezugspersonen unterstützen die Entwicklung von Kindern und die Entstehung einer sicheren, engen Beziehung (Bindung):

- Intakte Fähigkeit, feinfühlig auf die Signale des Kindes zu reagieren
- Die wiederkehrenden Bedürfnisse des Kindes kennen und Antworten darauf haben
- Wissen darum, wie ein Kind Trost und Beruhigung findet
- Hohe Motivation, sich für die Fürsorge des Kindes zur Verfügung zu stellen und etwaige Probleme zu lösen
- Interesse an den individuellen Äusserungen und Entwicklungsschritten des Kindes
- Temporäres Zurückstellen der eigenen Bedürfnisse
- Verstehen des Kindes als ein «Subjekt», das niemandem gehört, aber ein Recht hat, teilzuhaben und dazuzugehören

Weniger eine Rolle spielen Erziehungsstile, also beispielsweise ob ein Kind viel Freiraum bekommt oder ob es sich stark ans familiäre System anpassen muss. Kinder sind anpassungsfähig, wenn ihre Grundbedürfnisse respektiert und befriedigt werden. Belastend wird es jedoch für ein Kind, wenn seine engen Bezugspersonen mehr abwesend oder emotional weniger verfügbar sind, als es verarbeiten kann. Dies kann aus beruflichen, gesundheitlichen oder anderweitigen Gründen der Fall sein. Eltern oder andere Bezugspersonen können ihren Job dabei nur so gut machen, wie ihr Kontext es gestattet. Ökonomische Bedingungen wirken sich direkt auf familiäre Beziehungen aus. Beispielsweise müssen Eltern bei unterbezahlter Arbeit mehr arbeiten und können weniger Zeit mit ihren Kindern verbringen. Auch in der ausserfamilialen Betreuung (Kitas) wirken sich fehlende Ressourcen direkt darauf aus, was den zu betreuenden Kindern an verlässlicher Beziehung angeboten werden kann. Es braucht also für die gute Bindungsentwicklung passende rechtliche und politische Weichenstellungen.

## «Kinder sind anpassungsfähig, wenn ihre Grundbedürfnisse respektiert und befriedigt werden.»

Aktuell ist in der Praxis zu beobachten, dass enge (Bindungs-)Beziehungen bei elterlicher Trennung nicht immer genügend geschützt werden. Eher scheint die Betreuungszeit gerecht aufgeteilt werden zu müssen, als dass man sich am Wohl- und Sicherheitsgefühl eines Kindes orientiert. So erhalten Kinder öfters zu wenig Zeit mit ihrer engsten Bindungsperson. Ausserdem werden diese Beziehungen beschädigt, weil die Bindungsperson sich sozusagen als unzuverlässig erweist, weil sie auf gewisse Signale des Kindes – etwa das «Bei ihr bleiben wollen» – aufgrund der Betreuungsregelung nicht mehr eingehen kann. Speziell schwierig für Eltern in getrennter Situation ist die Frage, welche Signale ihres Kindes wie beachtet, interpretiert und beantwortet werden sollten. Hier ist ein Blick von aussen hilfreich, eine (Fach-)Person, die mitdenkt und mithilft zu gewichten, was das Kind zeigt, dies zu interpretieren und passende Lösungen zu finden. Es geht darum, für und mit dem Kind ein liebevolles und belastungsfähiges Beziehungsgefüge herzustellen, speziell und eigen, so wie wir Menschen es in unseren Beziehungen sind. Dazu müssen immer wieder auch Idealbilder aufgegeben werden.



**Sabine Brunner**  
Psychologin, Psychotherapeutin  
Marie Meierhofer Institut für das Kind  
brunner@mimi.ch

# Spielend lernen

Spielen ist die zentrale Lernform in der frühen Kindheit. Kinder erkunden beim Spielen ihre natürliche, soziale und kulturelle Umwelt und entwickeln viele Kompetenzen.

Text: Corina Wustmann Seiler und Patricia Lannen



**K**inder lernen beim Spielen zum Beispiel soziale und emotionale Kompetenzen. Sie experimentieren und erproben, sie teilen sich mit und kooperieren, sie pflegen Freundschaften und soziale Beziehungen, sie üben Fein- und Grobmotorik. Gleichzeitig ist das Spiel ein Spiegel ihres Wohlbefindens und ihrer Gesundheit. Im Spiel beschäftigen sie sich mit Themen, die ihnen wichtig sind; sie verarbeiten Erfolgserlebnisse und Vorfreuden, Ängste und Sorgen.

Die Art und Weise, wie Kinder sich auf das Spiel(en) einlassen, wird als Playfulness bezeichnet, als Qualität des kindlichen Spiels. Im Deutschen

wird Playfulness auch als Spielkompetenz, Spielmotivation oder Spielfreude ausgedrückt. Diese zeigt sich, wenn Kinder beispielsweise konzentriert und vertieft mit einer Sache im Spiel beschäftigt sind, mit anderen gemeinsam Spielideen umsetzen, Kreativität und Fantasie zeigen, ausgelassen und fröhlich im Spiel agieren, neue Spiele oder Geschichten erfinden, Herumalbern, in verschiedene Rollen schlüpfen oder körperlich aktiv sind. Die Wissenschaft versteht Playfulness als Ressource, die sich in der Interaktion des Kindes mit seiner Spiel- und Lernumwelt entwickelt. Jedoch ist die empirische Forschungslage noch sehr dünn.

Querschnittliche Studien zeigen bereits, dass eine höhere Playfulness bei Kindern mit mehr prosozialem Verhalten, mehr Selbstvertrauen sowie besserer Regulations- und Stressbewältigung verbunden ist. Sie kann zudem die zukünftige kognitive und sozioemotionale Entwicklung junger Kinder positiv unterstützen.

Playfulness hat daher eine zentrale Relevanz für die Gesundheitsförderung bei Kindern. Der Ansatz hilft uns zu erkennen, wie es dem einzelnen Kind geht, wie es an neue Spiel- und Lernsituationen herangeht und wie wir seine Entwicklung durch das Spiel(en) im Alltag anregen und unterstützen können.

Im Rahmen einer grösser angelegten Längsschnittstudie untersuchen die Pädagogische Hochschule Zürich und das Marie Meierhofer Institut für das Kind erstmalig, wie sich die Playfulness junger Kinder im Alter zwischen zwei und zehn Jahren entwickelt und wie sie in Familie, Kindertageseinrichtung und Schule gestärkt werden kann (Projekt «Playfulness in der frühen Kindheit – Playful»). Mit Ergebnissen aus der Studie kann im nächsten Jahr gerechnet werden.



**Prof. Dr. Corina Wustmann Seiler**  
Professorin für Pädagogische Psychologie, Pädagogische Hochschule Zürich  
corina.wustmann@phzh.ch



**Dr. Patricia Lannen**  
Institutsleiterin, Marie Meierhofer Institut für das Kind (MMI), Zürich  
lannen@mimi.ch

5

## Inspirationen

### Videos

#### Lerngelegenheiten für Kinder bis Vier

Auf der Website kinder-4.ch finden sich 65 Kurzfilme in 13 Sprachen über frühkindliches Lernen im Alltag. Die Beiträge helfen Eltern dabei, das Lernen im Alltag generell und im besonderen die Sprachbildung ihrer Kinder zu unterstützen. Unter der Rubrik «Hilfsmittel» finden Fachpersonen verschiedene kostenlose Broschüren, Konzepte und Moderationskarten, um für das Thema der frühen Sprachbildung zu sensibilisieren.

→ [kinder-4.ch](https://kinder-4.ch)

### Offene Sporthallen

#### Ä Halle wo's fägt

Verschiedene Turnhallen im Kanton Zürich öffnen zwischen den Herbst- und Frühlingsferien an einigen Sonntagvormittagen ihre Türen für Kinder von 0 bis 6 Jahren und deren Eltern. So können sie sich spielerisch austoben und neue Kontakte knüpfen. Die Initiative zur Eröffnung einer neuen Turnhalle kommt von ortsansässigen Personen, die sich als Standortleitende zur Verfügung stellen möchten. Eine Finanzierung des Angebots durch die Gemeinde ist nicht erforderlich. Alle Standorte und Umsetzungsdaten unter:

→ [chindaktiv.ch](https://chindaktiv.ch)

### Website

#### Fürs Leben gut

Vom Papa-Podcast über Erziehungstipps hin zu praktischen Informationen für den Familienalltag – die Website «Fürs Leben gut» des Amts für Jugend und Berufsberatung bietet Eltern eine breite Wissensplattform rund um die Themen Erziehung, Entwicklung, Familienalltag und Eltern werden. Und immer mal wieder geht's auch ums miteinander spielen.

→ [fuerslebegut.ch](https://fuerslebegut.ch)

### Elternbildung

#### Heute schon gespielt?

Für Eltern bietet das Amt für Jugend und Berufsberatung verschiedene Workshops im Vorschulbereich an. Diese können durch Kindertagesstätten, Familienzentren, Spielgruppen und Familientreffs gebucht werden. Einer davon ist der Workshop «Heute schon gespielt?». Darin erfahren Eltern mehr zum Spiel als Entwicklungsmotor und zur Spielentwicklung. Und sie erhalten praktische Ideen, die sich einfach in den Familienalltag integrieren lassen.

→ [gesundheitsfoerderung-zh.ch/Elternbildung](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/Elternbildung)

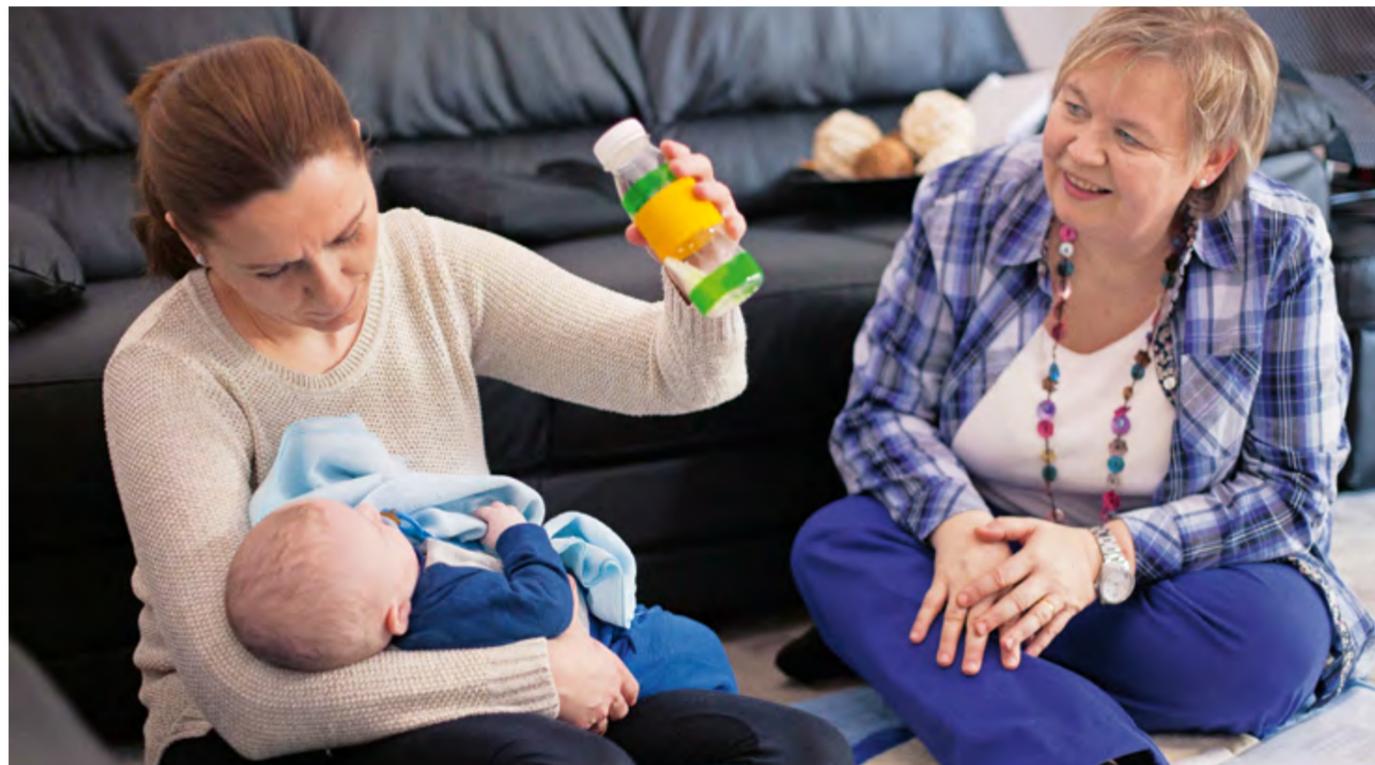
### Workshop für Kita-Mitarbeitende

#### Mit Kindern spielen – Frühe Bildung durch feinfühliges Spielbegleitung

Für eine feinfühliges Spielbegleitung braucht es eine sorgfältige Beobachtung der Kinder. Dank dieser können Fachpersonen vielfältige Spielräume bereitstellen und reichhaltige Erfahrungen anbieten. Dieser Workshop für Betreuungspersonen in Tagesfamilien und

für Mitarbeitende in Kindertagesstätten vermittelt Anregungen zur Spielbegleitung von Kindern im Vorschulalter.

→ [bit.ly/kibeworkshop](https://bit.ly/kibeworkshop)



Einblick in einen zeppelin-Hausbesuch

## Engagierte Gemeinden

Jährlich kommen im Kanton Zürich rund 17 000 Kinder zur Welt. Für einen guten Start ins Leben ist die Familie der wichtigste Lernort. Aber auch Gemeinden spielen eine entscheidende Rolle. Wie können sie Kinder beim Heranwachsen unterstützen? Und weshalb ist dieses Engagement wichtig?

Interview: Marikita Gschwend

**D**ie beiden Gemeinwesenarbeitsinnen Eveline Graber (EG) und Christina Cissokho (CC) begleiten Behörden, Interessengruppen, Vereine und Organisationen bei der Gestaltung eines kinder-, jugend- und familienfreundlichen Lebensraums.

### Wie kann sich eine Gemeinde für kleine Kinder engagieren?

**EG:** Von Begegnungsorten für Familien bis hin zu einer Mütter-Väter-Bera-

tung, geeignete Massnahmen der Frühen Förderung gibt es viele. Um herauszufinden, was passt, eignet sich ein prozessorientiertes Vorgehen mit Einbezug der Verantwortlichen aus Politik und Verwaltung und den relevanten Fachpersonen aus dem Vorschulbereich. Um eine Strategie gezielt ausrichten zu können, hilft eine Situationsanalyse. Sie schafft eine seriöse Faktenlage und zeigt Handlungsfelder und Angebotslücken auf. Die Massnahmen und die Planung der

Umsetzung können somit auf den Bedarf und die Bedürfnisse abgestimmt werden und nehmen Rücksicht auf die gemeindeeigenen Strukturen. Wir haben hierfür ein Handbuch entwickelt, mit dem wir aktiv mit den Gemeinden zusammenarbeiten.

**CC:** Das prozessorientierte Vorgehen macht Mut, hinzuschauen und auf Bestehendes aufzubauen. Wir Gemeinwesenarbeitenden begleiten Gemeinden dabei kostenlos. Fälschlicherweise hat die

Frühe Förderung meist den Beigeschmack von kostenintensiven Angeboten, die sich hauptsächlich an Familien mit wenig Deutschkenntnissen richten und nur für die städtische Bevölkerung umsetzbar sind. Dies ist aber nicht der Fall.

### Weshalb ist dieses Engagement wichtig?

**EG:** Eine Gemeinde kann es sich heute gar nicht mehr leisten, nicht in die frühe Bildung, Betreuung und Erziehung aller Kinder zu investieren. Gemeinden verspüren oft Handlungsdruck, da Unterstützungsmassnahmen in Schulen ausgebaut werden müssen. Sie profitieren davon, frühzeitig geeignete Massnahmen umzusetzen und sich aktiv auf den Weg zu machen, kinder- und familienfreundliche Rahmenbedingungen zu schaffen.

**CC:** Ein Beispiel hierfür ist im Bezirk Winterthur die Gemeinde Elsau mit ca. 3700 Einwohnerinnen und Einwohnern. Der zunehmende Förderbedarf in der Schule war ausschlaggebend, um präventive Massnahmen im Vorschulbereich zu prüfen. Aus unterschiedlichen Optionen entschied sich der Gemeinderat für den von Eveline beschriebenen Prozess.

### Wie profitiert die Gemeinde, wenn sie in die Frühe Förderung investiert?

**CC:** In Elsau zeigte sich, dass die Fachpersonen aus den unterschiedlichen Disziplinen wie Bildung, Soziales und Gesundheit institutionelle Hürden bewältigen konnten und enger zusammenwachsen. Als Gewinn des Prozesses ist bereits jetzt die Vernetzung und der Austausch unter den Fachpersonen in Elsau offensichtlich. Um effektive Massnahmen zu besprechen, aber auch unterschiedliche Perspektiven einzubeziehen, ist eine solche intensive Zusammenarbeit vielversprechend und für Familien gewinnbringend. Attraktive und vielfältige Angebote der Frühen Förderung erhöhen unter anderem die Standortattraktivität einer Gemeinde.

**EG:** Investitionen in die frühe Kindheit können den Schulerfolg und die Bildungschancen eines Kindes verbessern. Dabei geht es im Wesentlichen darum, dass Kinder gesund aufwachsen, ihr

Potenzial ausschöpfen können und dass die Eltern in ihrer Erziehungsaufgabe unterstützt werden. Eine aktive Politik der frühen Kindheit führt zu Kosteneinsparungen, entlastet die Schule und verbessert die Integration der ganzen Familie.

### Welche Rolle spielen hierbei Angebote der aufsuchenden Familienarbeit?

**CC:** Verschiedene Studien belegen, dass die Nutzung von Angeboten der Frühen Förderung für Kinder aus belasteten Familien besonders wirksam ist. Auch belegen Untersuchungen wie eine Kohortenstudie der Hochschule Luzern, dass diese Familien bestehende institutionsgebundene Angebote deutlich weniger nutzen. In diesem Zusammenhang nehmen aufsuchende Angebote eine wichtige Rolle ein, in welchen ressourcenorientiert und vertrauensvoll mit den Familien zusammengearbeitet wird.

**EG:** Zwei dieser Angebote sind zeppelin und schritt:weise. Beide Angebote haben zum Ziel, die elterlichen Ressourcen zu stärken und präventiv potenzielle Entwicklungsgefährdungen des Kindes zu verhindern. Es geht darum, mehr Chancengerechtigkeit für Kinder aus belasteten Familien zu erreichen und den

wiederkehrenden Kreislauf der Bildungsbenachteiligungen zu durchbrechen. Der Kanton Zürich beteiligt sich an beiden Angeboten finanziell.

### zeppelin – familien startklar

Bei «zeppelin – familien startklar» erhalten Eltern Informationen, Anleitungen und Unterstützung im Familienalltag. Das Angebot richtet sich an psychosozial belastete Familien und ist für sie kostenlos und freiwillig. Zertifizierte Familienbegleiterinnen besuchen Familien zuhause und unterstützen Eltern von Kindern ab Schwangerschaft bis mindestens drei Jahre bei der Frühen Förderung und Erziehung und bei der Vernetzung in ihrem Umfeld. So werden die Erziehungskompetenzen der Eltern gestärkt, der Aufbau einer sicheren Bindung zwischen Eltern und Kind gefördert sowie die Bildungschancen der Kinder verbessert.

→ [zeppelin-familien.ch](https://zeppelin-familien.ch)

### schritt:weise

«schritt:weise» ist ein Hausbesuchprogramm für 1- bis 5-jährige Kinder aus sozial benachteiligten Verhältnissen. Die Hausbesucherinnen sind geschulte Laiinnen, die einen ähnlichen Erfahrungshintergrund haben, wie die Familien, die sie besuchen. Der Peer-to-Peer-Ansatz fördert den Vertrauensaufbau und die Zielgruppe wird einfacher erreicht. Neben der Förderung des Kindes zuhause spielt die soziale Vernetzung und die Stärkung der elterlichen Kompetenzen eine wichtige Rolle. Daher werden die Hausbesuche mit Gruppentreffen kombiniert.

→ [a-primo.ch](https://a-primo.ch)



**Eveline Graber**  
Sozialpädagogin FH, Master in Managing Diversity  
Gemeinwesenarbeitsin für die Bezirke Affoltern, Dietikon und Horgen  
eveline.graber@ajb.zh.ch



**Christina Cissokho**  
Ethnologin lic. phil.  
Gemeinwesenarbeitsin für die Bezirke Andelfingen und Winterthur  
christina.cissokho@ajb.zh.ch



# Jede Bewegung zählt!

Bewegung stärkt uns. Aber wieviel davon braucht es?  
Und welche Rolle spielt langes Sitzen? Klarheit bringen die neuen  
nationalen Bewegungsempfehlungen.

Text: Sonja Kahlmeier, Anja Frei, Susi Kriemler, Thomas Radtke

**B**ewegung hat für uns alle viele Vorteile. Die Wissenschaft entdeckt immer noch zusätzliche positive Gesundheitseffekte: Gut belegt ist beispielsweise, dass sich regelmässige Bewegung positiv auf Infektionskrankheiten, Rückenschmerzen, Denkfähigkeit, psychische Gesundheit und die allgemeine Lebensqualität auswirkt. Und ausreichend Bewegung beugt auch weitverbreiteten nicht-übertragbaren Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und vielen Krebsarten vor. Diese Krankheiten verursachen in der Schweiz den überwiegenden Teil der Gesundheitskosten. Und die Kosten könnten weiter steigen, wenn die Bewegungsempfehlungen auch in Zukunft nicht von der gesamten Bevölkerung ausreichend umgesetzt werden: Gemäss WHO würden dadurch in der Schweiz zwischen 2020 und 2030 jährlich 1,7 Milliarden USD direkte öffentliche Gesundheits-

kosten entstehen – ausgelöst durch Krankheiten, die sich durch Bewegungsmangel entwickeln.

## Es lohnt sich für alle

In allen Altersgruppen trägt Bewegung zur Erhaltung einer guten Gesundheit und Lebensqualität bei. Die aktualisierten Bewegungsempfehlungen betonen daher: «Jeder Schritt zählt». Es ist keine Mindestdauer von Einzelaktivitäten nötig, um erste Gesundheitseffekte zu erreichen.

Regelmässige Bewegung hilft älteren Erwachsenen, dass sie möglichst lange ihren Alltag selbstständig bewältigen können, und beugt Stürzen sowie sturzbedingten Verletzungen vor. Übungen, welche die Muskeln stärken und das Gleichgewicht trainieren, bieten dafür eine gute Basis.

Kinder, die sich mit Freude bewegen, tun dies häufiger und bleiben auch eher dabei. Körperlich aktive Kinder und Jugendliche haben mehr Ausdauer und

Kraft als Kinder, die sich nicht ausreichend bewegen. Sie haben weniger psychische Probleme und ein geringeres Risiko, später an chronischen Krankheiten zu leiden. Zudem weisen sie bessere Schulleistungen vor und sind sozial besser integriert. Und natürlich wirken sich Bewegung und Sport auch positiv auf die körperliche Gesundheit generell aus, und insbesondere auch auf die Knochen.

Eine neuere Zielgruppe für eigene Bewegungsempfehlungen sind Frauen während und nach der Schwangerschaft. Hier sind positive Effekte auf Schwangerschaftsbluthochdruck und -diabetes belegt. Zudem wirkt Bewegung einer übermässigen Gewichtszunahme entgegen und es treten weniger Komplikationen bei der Geburt auf. Mehr Bewegung hat keine nachteiligen Auswirkungen auf die Neugeborenen und erhöht das Risiko für Totgeburten nicht.

Auch gibt es neu gezielte Informationen für Menschen mit chronischen

## Projekte zu Bewegung und Ernährung

Kinder und Jugendliche:

→ [gesundheitsfoerderung-zh.ch/ebkj](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/ebkj)

Ältere Menschen:

→ [gesundheitsfoerderung-zh.ch/e-b-alter](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/e-b-alter)

## Informationsmaterial

Broschüren zum Thema Bewegung für alle Altersklassen (Bestellungen im Kanton Zürich kostenlos):

→ [gesundheitsfoerderung-zh.ch/im-be](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/im-be)

Informationen und Angebote für Menschen ab 65 Jahren:

→ [gesund-zh.ch/bewegung](https://gesund-zh.ch/bewegung)

Das Schweizer Netzwerk hepa.ch unterstützt Akteure mit Informationen, Materialien und Beispielen rund um Bewegung und Sport. Es können kostenlos Booklets mit Bewegungstipps bestellt werden.

→ [hepa.ch](https://hepa.ch)

Gesundheitsproblemen: bei ihnen kann regelmässige Bewegung einer Verschlechterung ihrer Situation und weiteren Gesundheitsproblemen vorbeugen. Ihnen, wie auch Menschen mit Bewegungseinschränkungen oder Behinderungen wird ebenfalls empfohlen, so weit als möglich in ihrem Alltag die Basisempfehlungen umzusetzen.

**Weniger sitzen und Freundschaften pflegen**

Langandauerndes Sitzen wurde in den letzten Jahren zunehmend erforscht. Dies hat nicht nur Folgen für den Bewegungsapparat. Wer in der Freizeit längere Zeit vor dem Bildschirm sitzt, hat auch eher ein ungünstiges Ernährungsverhalten. Bei Kindern und Jugendlichen zeigen sich Hinweise für negative Auswirkungen auf ihr Sozialleben und den Schlaf. Aber es gibt auch eine positive Nachricht: Bei Erwachsenen konnte gezeigt werden, dass der negative Effekt von langandauerndem Sitzen auf die Gesamtsterblichkeit kompensiert werden kann, nämlich durch zusätzliche Bewegung von 30–45 Minuten pro Tag. Generell wird jedoch empfohlen, langandauerndes Sitzen in jedem Alter zu reduzieren oder immer wieder durch Bewegung zu unterbrechen. Für Kinder unter 5 Jahren gibt es neu altersspezifische Empfehlungen zur Bildschirmzeit. Das Engagement im Sportverein, das Joggen mit Freundinnen oder der Spaziergang zum Restaurant mit Bürokollegen – auch der soziale Faktor fördert die Bewegung. Des Weiteren ist bekannt, dass Menschen, die freundschaftliche Kontakte pflegen, eine bessere Lebensqualität haben und länger leben. Dieser soziale Aspekt von körperlicher Aktivität ist besonders bei älteren Menschen bedeutend, da Kontakte des Arbeitsumfeldes nach der Pensionierung oft wegfallen.

Zur Umsetzung der neuen Empfehlungen bietet sich eine Vielzahl von Möglichkeiten. Auf der individuellen

Ebene lässt sich Bewegung durch Hausarbeit, auf dem Schul- oder Arbeitsweg, in der Freizeit, in der Schule oder am Arbeitsplatz einbauen. Zudem ist es wichtig, ansprechende Bewegungsmöglichkeiten für alle zu schaffen, besonders für Personen, die wenig Zeit oder finanzielle Mittel haben. Dies kann beispielsweise durch die bewegungsfreundliche Gestaltung öffentlicher Räume geschehen. Auch kleine Massnahmen können viel bewirken, denn jeder Schritt zählt.



**Prof. Dr. Sonja Kahlmeier**  
Leiterin Forschung Gesundheit und Bereich «Bewegung»,  
Fernfachhochschule Schweiz  
sonja.kahlmeier@ffhs.ch



**PD Dr. Anja Frei**  
Senior Researcher  
EBPI, Universität Zürich  
anja.frei@uzh.ch



**PD Dr. Thomas Radtke**  
Wissenschaftlicher Mitarbeiter  
EBPI, Universität Zürich  
thomas.radtke@uzh.ch



**Prof. Dr. med. Susi Kriemler**  
Kinderärztin, Sportmedizinerin  
EBPI, Universität Zürich  
susi.kriemler@uzh.ch

**Drei Fragen an Susi Kriemler**

**Welche Rolle spielt Bewegung fürs Lernen bei Kindern und für ihre Entwicklung?**

Bewegung ist enorm wichtig für eine gesunde Entwicklung und für das Lernen. Dies gilt ganz besonders für das Kleinkind- und Säuglingsalter. So erhöht sich dank Bewegung die Durchblutung im Gehirn, die Konzentration und Leistungsfähigkeit nimmt zu und neue Synapsen entstehen. Je öfter Kinder gewisse Bewegungen wiederholen, desto geschickter werden sie und erleben positive Erfahrungen. Dadurch bewegen sie sich lieber, als wenn sie durch Bewegungsmangel motorisch ungeschickt und «gstabilig» sind. Kinder, die sich gerne bewegen, bleiben auch als Erwachsene bewegungsfreudiger.

**Wie können Kinder unterstützt werden, sich zu bewegen?**

Zuallererst muss man ihnen die Gelegenheit zur vielfältigen Bewegung bieten: zu Hause, auf dem Spielplatz, in der Natur oder auf dem Weg zum Supermarkt. Unterstützung hierfür können Eltern, Ge-

schwister, Kitas oder Spielgruppen und später Schulen bieten. Übrigens sind die grösste Motivation für Kinder, sich zu bewegen andere Kinder, mit denen sie spielen können.

**Wo sehen Sie Herausforderungen?**

Die grösste Herausforderung ist, «Bewegungsmuffel-Familien» zu erreichen. Zum einen geht es darum, diese Risikogruppe zu sensibilisieren, zum anderen möglichst viele «Umgebungsanpassungen» vorzunehmen: tägliche Bewegung in Kita, Kindergarten und Schule für alle. So verhindert man eine Diskriminierung und Stigmatisierung, und es machen alle mit. Es ist essentiell, dass Kita-Mitarbeitende, Kindergartenlehrpersonen und Lehrpersonen die motorisch weniger geschickten Kinder speziell fördern, so wie dies in anderen Bereichen wie Mathematik auch gemacht wird. Auf systemischer Ebene gibt es viel Potenzial: bewegter Unterricht, bewegungsfreundliche Kitas und Pausenplätze oder offene Turnhallen am Wochenende.

**Täglich empfohlene Bewegung**

**Für Kinder und Jugendliche (5–17 Jahre)**



**Für Erwachsene (18–64 Jahre)**



Auf [hepa.ch/bewegungsempfehlungen](https://hepa.ch/bewegungsempfehlungen) finden Sie die Grafiken für alle Altersgruppen.

## GESUND ALTERN

## Webinare für kommunale Altersarbeit

Unsere Webinarreihe rund um die Gesundheit im Alter wird 2024 fortgesetzt. Nach einem kurzen fachlichen Input werden Praxisbeispiele vorgestellt. Die anschliessende Diskussion ermöglicht den Austausch und die Vernetzung. Das Angebot richtet sich an kommunale und kantonale Fachpersonen, Gemeinderätinnen und Gemeinderäte sowie weitere Interessierte. Die Webinare sind kostenlos und können einzeln besucht werden. Die Termine und das Programm werden ab Januar 2024 verfügbar sein.

→ [gesundheitsfoerderung-zh.ch/webinare-gemeinden](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/webinare-gemeinden)



## BGM

## Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz stärken

Über die eigene psychische Gesundheit zu sprechen, ist für viele Menschen ungewohnt. Bei der Arbeit fällt es besonders schwer, über (schwierige) Gefühle zu reden. Was können Betriebe tun, um dieses Tabu zu brechen? Und was sollten Führungskräfte unternehmen, wenn sie den Eindruck haben, dass es einer Mitarbeiterin oder einem Mitarbeiter nicht gut geht? In den zwei neuen Episoden des Podcasts «BGM Impuls» vom Forum BGM Zürich geben Fachpersonen Antworten zu diesen Fragen.

→ [bgm-zh.ch/praxis/podcast](https://bgm-zh.ch/praxis/podcast)

# FORUM BGM Zürich



## MUNDPFLEGE

## Das neue Projekt «minimal einmal»

Die Mundgesundheit spielt besonders bei älteren Menschen eine wichtige Rolle für die allgemeine Gesundheit und die Lebensqualität. Die tägliche Pflege der Zähne und des Mundes sowie eine bedarfsgerechte Ernährung sind dabei entscheidend. Wir bieten mit dem Projekt «minimal einmal» Schulungen für Spitex-Mitarbeitende und andere Fachpersonen im Bereich Pflege und Betreuung an, um sie für dieses Thema zu sensibilisieren. Zusätzlich finden Veranstaltungen für betreuende Angehörige sowie ältere Personen statt.

→ [gesundheitsfoerderung-zh.ch/minimaleinmal](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/minimaleinmal)

## SUCHTPRÄVENTION

## Escape Room

Im neuen Escape Room der Fachstelle «Am Steuer nie» müssen die Teilnehmenden unter Zeitdruck gemeinsam den Ausweg aus einem Trink-Fahr-Konflikt suchen. Dabei lernen sie spielerisch mehr über den Einfluss von Alkohol- und Substanzkonsum auf die Fahrtüchtigkeit. Der Escape Room richtet sich primär an junge Erwachsene im Alter von 16 bis 30 Jahren, eignet sich aber auch für Familien mit Teenagern ab 12 Jahren oder für Team-Anlässe.

→ [escaperoom-driveout.ch](https://escaperoom-driveout.ch)



Fotos: iStock, zVg

Fotos: iStock, zVg

## SUCHTPRÄVENTION

## Prävention für Lehrbetriebe

Vier von fünf Jugendlichen schliessen ihre Lehre im ersten Anlauf erfolgreich ab. Bei etwa einem Fünftel kommt es zu Wechseln oder Abbrüchen. Die Ursachen sind vielfältig – von der falschen Berufswahl über schulische Schwierigkeiten bis zu psychischen Problemen. Das ist für die Lernenden, ihre Ausbildungsverantwortlichen und die Betriebe belastend. Präventives Handeln hat für alle grosse Vorteile. Wenn mögliche Probleme früh erkannt werden, kann vieles aufgefangen werden.



Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich bieten verschiedene Präventionsangebote für Lernende sowie Fortbildungen und Beratungen für Ausbildungsverantwortliche und Vorgesetzte an. Dabei geht es nicht nur um Suchtmittel, sondern primär um Ressourcenstärkung und Früherkennung. Von einer App oder Workshops für Lernende, über Kommunikationskurse für Ausbildungsverantwortliche bis zur Beratung und systematischen Früherkennung und Frühintervention – es gibt ganz unterschiedliche Möglichkeiten, Prävention im Lehrbetrieb umzusetzen. Die regionalen Stellen für Suchtprävention finden gemeinsam mit dem Lehrbetrieb das passende Angebot. Erstgespräche sind immer kostenlos, viele Angebote ebenso.

→ [suchtpraevention-zh.ch/betriebe](https://suchtpraevention-zh.ch/betriebe)

## PROJEKTFÖRDERUNG

## Unterstützung für neue Ideen

Wir unterstützen Projekte, die sich in der Prävention und/oder der Gesundheitsförderung im Kanton Zürich engagieren. Die Unterstützung erfolgt einerseits finanziell: Projekte, die den Richtlinien entsprechen, werden mit maximal Fr. 15000.– unterstützt. Andererseits können sich Projektinitiantinnen und -initianten mit Fachpersonen austauschen und so Wissen und Know-how für die Umsetzung ihrer Ideen abholen.

→ [gesundheitsfoerderung-zh.ch/teifinanzierung](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/teifinanzierung)

## SOCIAL MEDIA

## Wir sind auf LinkedIn



Neu finden Sie uns auf der Online-Plattform LinkedIn. Wir informieren über Aktuelles zu Prävention und Gesundheitsförderung im Kanton Zürich.

## PSYCHISCHE GESUNDHEIT

## «Wie geht's dir» – Bänkli für Gemeinden

Im kommenden Frühjahr bieten wir im Rahmen der «Wie geht's dir?»-Kampagne für psychische Gesundheit zwanzig Zürcher Gemeinden kostenlos eine Sitzbank an. Mit der Sitzbank wird ein Ort für generationenübergreifende Begegnungen und Gespräche geschaffen. Viele andere Kantone haben mit dem «Wie geht's dir»-Bänkli positive Erfahrungen gemacht. Das Zürcher Bänkli wurde in Zusammenarbeit mit der Zürcher Vivazzo Stiftung entwickelt, die Menschen mit psychischen und physischen Beeinträchtigungen Lebens- und Entwicklungsräume bietet und unter anderem eine Schreinerei betreibt. Teilnehmende Gemeinden verpflichten sich, über die Sitzbank und ihre Bedeutung möglichst breit zu informieren und tragen damit zur Sensibilisierung für die psychische Gesundheit bei. Wir unterstützen die Gemeinden dabei. Bei grosser Nachfrage kann die Aktion im Spätsommer 2024 wiederholt werden. Im Januar 2024 werden die Gemeinden über die Konditionen und Bezugsmöglichkeiten informiert. Gemeinden können bereits heute unverbindlich Interesse anmelden bei [annett.niklaus@uzh.ch](mailto:annett.niklaus@uzh.ch)



Prototyp des «Zürcher Bänklis» in der Werkstatt der Stiftung Vivazzo

Wie  
geht's  
dir?

# Kompass im Alter

Beim Älterwerden tauchen viele neue Fragen auf. Das Angebot Femmes- und Männer-Tische hilft Menschen mit Migrationshintergrund, sich zurechtzufinden.

Text: Nina Hodel



Foto: iStock

«**W**er leistet mir Gesellschaft, wenn ich mich einsam fühle?», «Wer unterstützt mich, wenn meine Partnerin dement wird?», «Wo ziehe ich hin, wenn ich keine Treppen mehr steigen kann?» – drei von vielen Fragen, welche ältere Menschen beschäftigen. Wer nicht in der Schweiz aufgewachsen und mit den hiesigen Anlaufstellen vertraut ist, findet häufig nicht so schnell eine Antwort darauf. Die Stadt Zürich hat deswegen Femmes- und Männer-Tische rund ums Älterwerden lanciert. «Es ist nicht immer einfach, ältere Menschen mit Migrationshintergrund zu erreichen», erzählt Valentina Hofmann von der Fachstelle Zürich im Alter der Stadt Zürich. Also stellten wir uns die Frage: «Wie können wir sie erreichen und sie im Alter besser unterstützen?» Wir entschlossen uns für das Programm Femmes- und Männer-Tische.

## Austausch auf Augenhöhe

Femmes- und Männer-Tische, das sind Gesprächsrunden in verschiedenen Sprachen, in denen sich Menschen mit Migrationshintergrund treffen und austauschen. Eine dafür geschulte Moderatorin oder ein Moderator leitet die Gespräche, hat selbst einen Migrationshintergrund und kennt daher die Probleme und Fragen ihrer oder seiner Peers aus erster Hand. Mit vorgegebenen Moderationssets werden Themen wie «Gesundheit», «Integration» oder «Familie» diskutiert. Die meisten Teilnehmenden besuchen ein oder zwei Tischrunden. So erfahren sie wichtige Informationen, lernen Begrifflichkeiten und Besonderheiten rund um das Leben in der Schweiz kennen und können ihre Erfahrungen miteinander teilen. Für die Tische der Fachstelle Zürich im Alter wurden zwei spezielle Moderationssets entwickelt: «Älterwerden in der Schweiz» und «Demenz – sprechen wir darüber». Ersteres informiert über die verschiedenen Wohnformen im Alter, thematisiert Finanz- und Gesundheitsfragen und vermittelt

Ideen für Alltags- und Freizeitgestaltung. Das Set «Demenz» spricht die Krankheit, das Pflegen, das Sterben, die Einsamkeit und die sich verändernden Beziehungen an. Die Sets werden auch von weiteren Femmes-Tischen genutzt.

Eine besondere Herausforderung bei den Tischen rund ums Älterwerden sei die Heterogenität, berichtet Valentina Hofmann: «Die Lebensentwürfe der Teilnehmenden sind sehr unterschiedlich. Entsprechend vielseitig sind ihre Fragen und Unsicherheiten.» Die beiden Moderationssets wurden daher in enger Zusammenarbeit mit Moderierenden und Fachstellen erarbeitet. Zum Einsatz kommen sie in Albanisch, Serbisch-Kroatisch, Italienisch, Portugiesisch, Spanisch, Tamilisch und Arabisch-Kurdisch. Finanziert werden die Tische zu Gesundheitsthemen durch Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich.

## Viel Engagement

Die Moderierenden von Femmes- und Männer-Tischen sind Freiwillige, die eigenständig Gesprächsrunden in ihrer Muttersprache organisieren. In einer Grundausbildung lernen sie Gespräche zu leiten und in Vertiefungsmodulen erfahren sie mehr zu den einzelnen Themen, die das Programm abdeckt. Alle zwei Jahre organisiert Femmes-Tische Schweiz nationale Weiterbildungen für alle Moderierenden.

Neue Moderierende zu finden ist die Aufgabe der Standortleiterin Valentina Hofmann: «Mal sind es ehemalige Teilnehmende, die sich engagieren möchten, mal werden sie uns durch die Moderierenden vermittelt oder moderieren bereits an einem anderen Standort. Zentral ist, dass sie gut Deutsch sprechen, damit sie die Unterlagen verstehen und an Weiterbildungen teilnehmen können.» Ausserdem sei es sehr wichtig, dass die Moderierenden offene und interessierte Personen mit viel Eigeninitiative und Engagement sind. Letzteres brauche es beispielsweise auch für die Bewerbung der Tischrunden: «Wir haben einen

Flyer, sind in Kontakt mit vielen Vereinen, schalten ab und an Radiowerbung. Aber oftmals ist es so, dass sich das Angebot rumspricht oder dass die Moderierenden an Treffpunkten ihrer Communities auf die Leute aktiv zugehen und sie zu den Gesprächen einladen.»

Engagement, das sich lohnt. Denn die Tischrunden kommen bei den Teilnehmenden gut an: «Viele ehemalige Teilnehmende kommen zu unserer Beratungsstelle oder besuchen einen Folge-Event, wie etwa eine Besichtigung eines Gesundheitszentrums für das Alter. So lerne ich sie ebenfalls kennen. Oft wissen sie nicht, dass ich das Angebot koordiniere. Es freut mich daher umso mehr, wenn sie mir bei diesen Begegnungen erzählen, dass ihnen die Tischgespräche sehr geholfen haben.»

## Peer-to-Peer-Ansatz: Doppelt wirksam

Jährlich finden in der Schweiz rund 2800 Gesprächsrunden statt, mit denen gut 15 000 Frauen und Männer erreicht werden. Die Gesprächsrunden sind aber nur ein Teil des Programms: Das Angebot befähigt Menschen mit Migrationshintergrund, indem es sie zu Moderierenden ausbildet und ihnen ermöglicht, Kompetenzen und Qualifikationen zu erwerben.

→ [femmetische.ch](https://femmetische.ch)

# Zusammen älter werden

Bis ans Lebensende sozial eingebettet zu sein, wünschen sich viele. Das Projekt «Lokal vernetzt älter werden» fördert dies und stärkt soziale Netzwerke in Gemeinden.

Text: Maja Sidler

Es ist ein besonderer Tag: Rund 130 Menschen aus Rüschtikon treffen sich für die Abschlussveranstaltung des Projekts «Lokal vernetzt älter werden». Der Saal ist voll und alle warten gebannt auf die Ergebnisse. Während eines Jahres haben sich Seniorinnen aus der Bevölkerung in Arbeitsgruppen selbstständig organisiert und verschiedene Ideen umgesetzt. Dies mit dem Ziel, soziale Netzwerke in Rüschtikon für Menschen ab 65 Jahren zu stärken. Heute stellen sie ihre Resultate vor und zeigen, was sie in diesem Jahr erreicht haben. Für die Arbeitsgruppe «Kommunikation» präsentiert Béatrice Schwob das Konzept eines monatlichen Infoblatts. «Alle Generationen, nicht nur Ü65, sollen er-

fahren, was wann und wo in der Gemeinde läuft», umreisst sie die Grundidee. Gemeinsam hat die Arbeitsgruppe zuerst eine Umfrage bei anderen Gemeinden gemacht, sondiert und danach das Konzept erarbeitet. Auch ein Layoutvorschlag kann sie bereits präsentieren: «Rüschliker Roseblatt» soll die Gemeindezeitung heissen. «Unser Konzept hat es bis in den Gemeinderat geschafft. Ich fühle mich ernstgenommen und gehört», sagt Schwob.

Eine andere Arbeitsgruppe hat sich dem Thema Begegnung gewidmet. Helena Imhof ist Mitglied der Gruppe und erzählt, dass an verschiedenen Standorten in der Gemeinde Plauderbänkli installiert wurden. Es sollen Orte sein, um gemeinsam zu schwatzen und sich nie-

derschwellig zu unterhalten. «Die Bänkli sind markiert und symbolisieren Bereitschaft, in Kontakt zu kommen.» Zusätzlich haben sie in der Gruppe festgestellt, dass am Sonntagnachmittag «wenig los ist in Rüschtikon». Es entstand die Idee, einen Treffpunkt zu schaffen, an dem sich die Menschen austauschen und begegnen können. Die Suche nach einem passenden Raum ist in vollem Gange. Gerade werden erste Gespräche mit der Stiftung Abegg geführt.

Imhof ist zufrieden mit dem, was ihre Gruppe erreicht hat. Ihr Ziel war aber nicht nur, Projekte anzureissen, sie hatte auch noch einen anderen Wunsch: «Ich wohne seit 15 Jahren hier. Aber während des Arbeitslebens hatte ich keine Zeit, soziale Kontakte zu knüpfen, das wollte ich nach der Pensionierung ändern. Nach diesem Jahr «Lokal vernetzt älter werden» kann ich sagen: Jetzt fühle ich mich in der Gemeinde integriert.» Auch wenn heute der Abschluss des Projekts ist, fängt es für sie erst richtig an. Als nächstes will sie Menschen erreichen, die sich einsam fühlen und es nicht an diesen Anlass geschafft haben: «Jeder kann etwas beitragen und in seinem Umfeld schauen: Für wen kann ich mal einen Liter Milch einkaufen? Oder wer kann morgens bei der betagten Nachbarin vorbeischaun und hallo sagen?» Im Gespräch kommt eine andere Teilnehmerin auf Imhof zu: «Sie haben das super gemacht, schön wie Sie sich engagieren.»



Die Abschlussveranstaltung bietet die Möglichkeit, sich auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

## Wie alles anfang

Das Projekt «Lokal vernetzt älter werden» hat Cornelia Schild, Leiterin der gemeindeinternen Fachstelle 60plus, nach Rüschtikon geholt. «Mit dem Projekt wollte ich herausfinden, was Menschen ab 65 in unserer Gemeinde bewegt und wo der Schuh drückt. Wie gut kennen wir ihre Bedürfnisse? Was können wir verbessern?» Um dies zu beantworten, organisierte die Gemeinde im Sommer 2022 eine Zukunftswerkstatt. 85 Senior/innen nahmen am Austausch teil und nahmen die Gelegenheit gerne wahr, um zu kommunizieren, was ihnen an Rüschtikon gefällt und was ihnen noch fehlt. Sie konnten damals ihre Wünsche und Visionen aufschreiben. Es kristallisierten sich die Schwerpunkte Mobilität, Kommunikation und Begegnung heraus. Zu diesen bildete sich je eine Arbeitsgruppe, die sich selbst organisierte und Massnahmen plante. Nach einem halben Jahr trafen sich alle Gruppen, um die Zwischenresultate vorzustellen. Sie tauschten sich untereinander aus und legten konkrete Ziele fest. Heute stellen sie stolz vor, was sie erreicht haben. Auch Schild ist beeindruckt da-

von: «Mich hat die Qualität beim Ausarbeiten der Projekte positiv überrascht. Menschen über 65 Jahre bringen so viele Ressourcen mit. Sie haben diese Fähigkeiten erfolgreich gebündelt und jede Person konnte etwas beitragen. Es wurde richtig viel gute Arbeit geleistet.» Das Projekt wurde vom Gemeinderat, der Verwaltung, von lokalen Anbietern und der regionalen Suchtpräventionsstelle unterstützt und begleitet. Die Projektleitung konnte von den Erfahrungen der Fachpersonen und den anderen Gemeinden profitieren und sich bei Herausforderungen austauschen. Das Projekt hatte einen weiteren Nebeneffekt: «Die Menschen sind viel sensibilisierter für das Thema Einsamkeit geworden. Es ist kein Stigma mehr und es wird darüber gesprochen», berichtet Schild.

Dieser Event ist nun der krönende Abschluss. Schild ist berührt von der heutigen Stimmung: «Toll wie die Menschen das Zusammensein zelebrieren und füreinander Verständnis haben. Viele Bewohnernde von Rüschtikon haben sich bei uns bedankt, sie konnten ihre Bedürfnisse äussern, sich einbringen und eigenständig an Projekten arbeiten. Das ist

Selbstwirksamkeit, Empowerment. Die Menschen kreieren selbst ihr eigenes Älterwerden in Rüschtikon.»

## Projektschritte

### Aufbau

- Klärung der Rollen, Aufgaben, Zuständigkeiten
- Steuer- und Fokusgruppe «Vulnerable Personen»

### Umsetzung

- Öffentliche Veranstaltung mit Mitwirkungsprozess
- Umsetzung von Projektideen durch Arbeitsgruppen
- Abschlussveranstaltung

### Verstetigung

- Schaffung verbindlicher Strukturen

## Lokal vernetzt älter werden

Gemeinden gesucht

Wir unterstützen Gemeinden und Quartiere dabei, partizipativ soziale Netzwerke für ein selbstständiges Leben im Alter zu entwickeln oder zu erweitern. Wir finanzieren eine Fachperson, die die Gemeinde über den gesamten Prozess begleitet. Die Konzeption und fachliche Gesamtleitung liegt bei uns und bei der Schweizerischen Gesundheitsstiftung Radix.

→ [gesundheitsfoerderung-zh.ch/lokalvernetzt](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/lokalvernetzt)

**Ansprechperson:**  
Manuela Kobelt, Leitung Prävention und Gesundheitsförderung im Alter,  
manuela.kobelt@uzh.ch, 044 634 47 84



«Prävention ist ein wichtiger Pfeiler der Gesundheitsversorgung»

Foto: zlg

**Natalie Rickli**, Gesundheitsdirektorin des Kantons Zürich, hat ein neues Konzept für Prävention und Gesundheitsförderung initiiert.

#### Weshalb braucht der Kanton Zürich ein neues Präventionskonzept?

Gesundheitsförderung und Prävention sind wichtige Pfeiler einer hochstehenden Gesundheitsversorgung. Sie können helfen, die Lebensqualität zu verbessern, Krankheiten zu verhindern und somit auch unnötige Behandlungen zu vermeiden, welche zu steigenden Gesundheitskosten beitragen. Das bisherige Präventionskonzept ist 20 Jahre alt. Seither haben sich nicht nur die Bevölkerung selbst, sondern auch die Gesundheitsversorgung und der gesundheitspolitische Kontext verändert. Als aktuelle Herausforderungen sind beispielsweise der demografische Wandel, die Nutzung von sozialen Medien, die auch Gefahren mit sich bringt, sowie der zunehmende Bedarf an kinder- und jugendpsychiatrischen Versorgungsleistungen zu nennen. Das neue Konzept dient als Basis für die Weiterführung bestehender Programme und Projekte sowie zur Initiierung neuer Aktivitäten im Präventionsbereich. Mit deren Umsetzung habe ich das Amt für Gesundheit in Zusammenarbeit mit Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, einer Abteilung des EBPI der Universität Zürich, beauftragt.

#### Welche Schwerpunkte setzt das Konzept?

Es werden Themenschwerpunkte festgehalten, nach denen sich die kantonalen Präventionsbemühungen ausrichten und welche auch im nationalen Kontext von Bedeutung sind: Dabei stehen die psychische,

körperliche und soziale Gesundheit im Mittelpunkt. Diese Bereiche beeinflussen sich gegenseitig, sodass Massnahmen zur Förderung des einen Bereichs oft auch positive Auswirkungen auf die anderen haben. Verschiedene Programme befassen sich bereits mit diesen Themen, zum Beispiel die kantonalen Aktionsprogramme für Kinder und Jugendliche sowie für ältere Menschen. Ein weiteres etabliertes, direktionsübergreifendes Programm konzentriert sich auf die Suizidprävention.

#### Was war Ihnen besonders wichtig?

Die Stärkung der psychischen Gesundheit der Zürcher Bevölkerung, insbesondere von Kindern und Jugendlichen, ist mir ein wichtiges Anliegen und stellt ein Legislaturziel des Regierungsrates dar. Im Präventionsbereich engagiert sich die Gesundheitsdirektion unter anderem für die Förderung der psychischen Gesundheit und bietet in Zusammenarbeit mit verschiedenen nationalen, kantonalen und regionalen Akteurinnen und Akteuren eine breite Palette von Unterstützungsmassnahmen für Gemeinden, Organisationen und Einzelpersonen an.

#### Zürcher Präventionstag

Die Tagung vom 2. Februar 2024 fokussiert auf das Erwachsenwerden. Sie zeigt die Herausforderungen von jungen Menschen auf und wo Gesundheitsförderung und Prävention in verschiedenen Lebenswelten von Jugendlichen ansetzen kann. Sie richtet sich an Fachpersonen.

Anmeldung: → [gesundheitsfoerderung-zh.ch/pt](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/pt)

#### → Möchten Sie das Magazin P&G abonnieren?

Senden Sie eine E-Mail mit Ihrer Anschrift an [info@gesundheitsfoerderung-zh.ch](mailto:info@gesundheitsfoerderung-zh.ch) und Sie erhalten das Magazin P&G regelmässig kostenlos zugeschickt. Adressänderungen können Sie ebenfalls per E-Mail melden.



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

■ **Prävention und  
Gesundheitsförderung**