

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Haben Sie ein mulmiges Gefühl, wenn Sie am ersten Arbeitstag nach den Ferien Ihre Mailbox am Arbeitsplatz öffnen? Oder kann es die böse Überraschung einer Nachrichten-Sturzflut gar nicht geben, weil Sie auch in den Ferien laufend Mails abgearbeitet haben? Wie viele Phasen in einem Tag oder einer Woche gibt es, in denen Sie bewusst und ohne schlechtes Gewissen nicht online erreichbar sind? Solche Fragen beschäftigen heute die Arbeitswelt, die Gesundheitsförderung und die medienpsychologische Forschung. Der diesjährige 25. Zürcher Präventionstag vom 14. März zum Thema «Stress beginnt im Alltag. Prävention auch.» hat gezeigt, dass Stress ein aktuelles Thema ist. Tagungsreferate bilden die Grundlage der ersten acht Artikel im vorliegenden Heft. Stress verursacht nicht nur grosses persönliches Leid, sondern auch enorme krankheitsbedingte Kosten, deshalb gewinnt Stressprävention an Bedeutung.

Neue Medien erleichtern und beschleunigen das Arbeiten und die Kommunikation im Beruflichen und Privaten und werden dadurch zu einem potenziellen Stressfaktor. Es wird nach einer neuen Kommunikationskultur gerufen, Wellnesshotels in den Bergen versprechen z.B. garantiert internetfreie Ferien. Unternehmen entwickeln

Strategien, wie man die Erreichbarkeit der Mitarbeitenden managen will. Es gibt erste Hinweise aus der Forschung, dass nicht allen Menschen dieselbe Umgangsweise mit den digitalen Medien hilft, um Stress zu vermeiden. Für die einen ist es besser, auch in den Ferien oder am Wochenende mal zwischendurch in die berufliche Mailbox zu schauen, für andere wäre das der Anfang vom Ende der Erholung. Wichtig ist, den eigenen, zur Persönlichkeit passenden Stil des Umgangs mit neuen Medien zu finden.

Unternehmen, Schulen und Lebensgemeinschaften sind herausgefordert, verschiedene Umgangsformen mit der digitalen Erreichbarkeit oder der Kommunikation via sozialen Netzwerken zu erproben und dabei auszuhandeln, welche Formen für das Wohlbefinden der Einzelnen und die Kommunikation nach innen und aussen am besten geeignet sind. So kann Stress vermieden oder reduziert werden.

*Prof. Dr. phil. Daniel Süss
Zürcher Hochschule für Angewandte
Wissenschaften, Zürich*



Das Leben ist kein ruhiger Fluss

Biografische Übergänge sind stressig

Biografische Übergänge unterbrechen den Lebensverlauf, lösen Menschen aus gewohnten Zusammenhängen und erfordern eine Reorganisation des Lebens. Sie verändern Rollen, Beziehungen und Identitäten. Übergänge führen zu einer veränderten Selbst- und Umweltwahrnehmung und häufig zu einem emotionalen Ungleichgewicht. Wieso werden sie von den einen als Entwicklungschance wahrgenommen und lösen bei anderen eine Dauerkrise aus?

Lebensläufe haben sich verändert

Die menschliche Entwicklung kann als eine Abfolge von stabilen und instabilen Phasen angesehen werden. Die instabilen Phasen – die Übergänge von einer stabilen Phase zur anderen – sind Zeiten der Veränderung und je nach auslösendem Faktor mehr oder weniger vorhersehbar. So sind altersnormierte Übergänge wie etwa Pubertät, Menopause oder die Pensionierung

besser vorausseh- und planbar, dies im Gegensatz zu nicht-altersnormierten, «stillen» (d.h. gesellschaftlich weniger sichtbaren) Übergängen wie Scheidungen, schwere Erkrankungen oder Arbeitsplatzverlust, welche weit weniger kontrollierbar und damit umso stressvoller sind. In jedem Falle handelt es sich dabei um Perioden des Umbruchs und der beschleunigten Entwicklung, gekennzeichnet durch Rollentransformationen, konkret durch das Aufgeben alter Rollen



Lebenszufriedenheit in verschiedenen Altersgruppen. Quelle: British Householdpanel, Clark & Oswald 2006.

und der Auseinandersetzung mit neu zu definierenden Selbstbildern und sozialen Rollen. Übergänge können je nach verfügbaren körperlichen, psychischen und sozialen Ressourcen im besseren Falle Herausforderungen mit neuen Chancen, im schlechteren Falle jedoch chronischer Stress, ja gar schwer zu überwindende Lebenskrisen bedeuten.

Die Identifikation dieser Phasen, welche für Prävention und Intervention von zentraler Bedeutung ist, erweist sich aber zunehmend als schwierig. Aufgrund des gesellschaftlichen Wandels beobachten wir eine verstärkte Entstandardisierung der Lebensläufe, welche in der heutigen Zeit zunehmend geprägt sind von stillen und zum Teil bislang «off-time»-Übergängen wie etwa Scheidungen nach langjährigen Ehen. Aus diesem Grunde sind biografische Übergänge immer weniger voraussehbar und immer mehr eine private bzw. individuelle Angelegenheit geworden. Auch wenn diese Entwicklung zweifelsohne viele Vorteile mit sich bringt, birgt sie doch erhebliche Risiken, ist doch die Bewältigung biografischer Übergänge nicht bloss eine private Angelegenheit, sondern auch in erheblichem Masse von gesellschaftlichen Rahmenbedingungen abhängig.

Hohes Stresspotential in den mittleren Jahren

Aufgrund gehäufter stiller Übergänge (wie etwa Scheidungen, berufliche Neuorientierungen, plötzliche Pflegebedürftigkeit der Eltern), aber auch durch die hohe Verantwortung in multiplen Rollen in Partnerschaft, Familie, Beruf und Ge-

sellschaft, erweist sich insbesondere das mittlere Lebensalter (40 bis 60 Jahre) als eine stressreiche und verletzliche Phase. Dies nicht zuletzt auch deshalb, weil die mit den Wechseljahren assoziierten körperlichen Veränderungen, bei Frauen wie bei Männern die Befindlichkeit empfindlich beeinträchtigen können. Hinzu kommt, dass sich in Anbetracht der sich verändernden Zeitperspektive (das Lebenszeitfenster wird immer kleiner) Bilanzierungsprozesse und neue Priorisierungen der Lebensziele geradezu aufdrängen und Neuorientierungen häufig unvermeidbar macht. Es ist eine Zeit der Veränderung, welche verunsichern kann, was sich auch in der Lebenszufriedenheit widerspiegelt. Forschungsergebnisse aus verschiedenen Ländern und Kulturen zeigen hierzu ein erstaunlich einheitliches Bild: Die Lebenszufriedenheitskurve im Altersgruppenvergleich ist U-förmig und zwar mit dem Tiefpunkt in den mittleren Jahren

(vgl. Kurve im Bild links). Ein weiterer Indikator für die Verletzlichkeit in dieser Lebensphase ist das hohe Auftreten von Depressionen im Altersgruppenvergleich. Dies zeigt sich etwa darin, dass in der Schweiz die 45- bis 54-Jährigen am häufigsten infolge einer Depression hospitalisiert werden (Bundesamt für Statistik, 2008–2010). Ein ähnliches Bild zeigt sich in Deutschland, wonach 50- bis 55-Jährige die Personengruppe ist, bei der am häufigsten eine Depression in den letzten 12 Monaten diagnostiziert wurde (Robert-Koch-Institut, 2009). Es spricht vieles dafür, dass es hier nicht um eine Midlife-Krise geht, sondern dass chronischer Stress bei vielen Menschen dieser Altersgruppe zu einer Aushöhlung der körperlichen und psychischen Ressourcen führt.

Scheidungen stressen

Scheidungen gehören nicht nur zu den häufigsten biografischen Übergängen des mittleren Alters (häufigstes Scheidungsalter in der Schweiz: 49 Jahre), sondern auch zu den stressreichsten überhaupt. Wie einschneidend dieser Loslösungs- und Neuorientierungsprozess für die psychische und körperliche Befindlichkeit ist, wurde vielfach untersucht. Dabei zeigt sich, dass insbesondere die Trennungphase die vulnerabelste Zeit ist. Gemäss Ergebnissen der Gallup-Umfrage bei 353'492 Personen in den USA im Jahr 2012 weisen getrennt Lebende den tiefsten Wohlbefindens-Index auf, den zweitschlechtesten die Geschiedenen und den höchsten die Verheirateten. Schaut man sich die Einzelindikatoren dieses Indexes an, sieht man, dass auch hier die Getrennten in sämtlichen Indikatoren die schlechtesten Werte aufweisen, namentlich bei der Lebenszufriedenheit, der psychischen



© JackF – Fotolia.com

wie körperlichen Gesundheit, beim Gesundheitsverhalten und bei der Arbeitszufriedenheit.

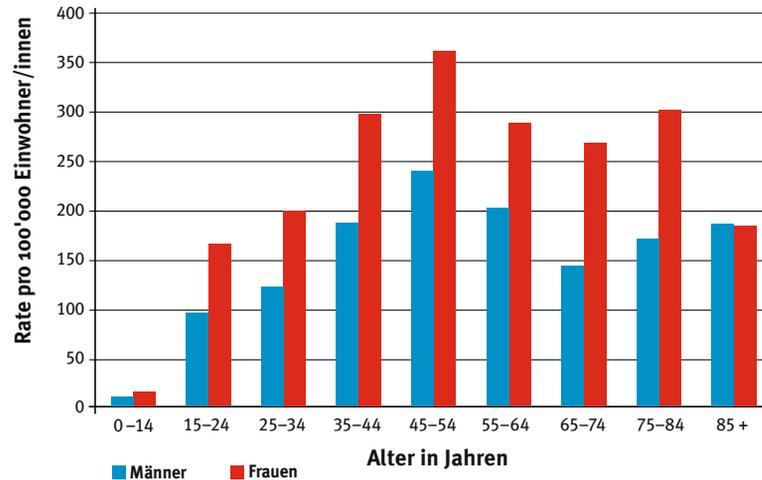
Es stellt sich hier die Frage, inwieweit die Zeit Wunden heilt, bzw. ob und inwiefern sich nach schwierigen biografischen Übergängen die Befindlichkeit auch verbessert. Wir wissen aus der Forschung, dass in der Tat nach einer gewissen Zeit (in der Regel nach rund zwei Jahren) das Wohlbefindens-Niveau bei den meisten Betroffenen wieder zum ursprünglichen Ausgangspunkt vor dem Ereignis zurückkehrt. Aber eben: Nicht bei allen! Aktuelle eigene Forschungsarbeiten versuchen die grossen individuellen Unterschiede bei der psychischen Adaptation nach schwierigen biografischen Übergängen zu ergründen. Dabei zeigt sich, dass sich fast die Hälfte nach zwei Jahren wieder recht gut erholt hatte, ein Drittel gar sehr gut. Eine Minderheit (rund ein Fünftel) hingegen aber blieb chronisch belastet und wies ernsthafte psychische Probleme auf. Interessant ist aber, dass diese Minderheit keine homogene Gruppe ist, sondern in recht unterschiedlicher Weise belastet: Neben generell Unzufriedenen und Resignierten gab es solche, die generell extrem vulnerabel waren. Letztgenannte zeigten im Gegensatz zu den beiden anderen Gruppen – die «nur» punktuell nicht adaptierten – bei sämtlichen Indikatoren keinerlei Anzeichen der Anpassung.

Erfolgreiche Bewältigung von Übergängen

Warum bewältigen die einen die Herausforderungen gut, einige scheinen gar an ihnen zu wachsen und andere wiederum zerbrechen an ihnen? Auch wenn nicht jede Scheidung gleich stressig ist und die Umstände recht unterschiedlich sind, spielen in jedem Falle intra- und interpersonale Ressourcen bei der Bewältigung eine zentrale Rolle. Bei den intrapersonalen Ressourcen erweist sich die Resilienz – die Fähigkeit, auf kritische Lebensereignisse flexibel zu reagieren und Schwierigkeiten effizient zu meistern – konsistent als ein bedeutsamer Faktor. Auch wenn Resilienz als eine angeborene Fähigkeit angesehen wird, kann sie erlernt und durch spezifische Verhaltensweisen verstärkt werden (vgl. die Empfehlungen im Kasten in Anlehnung an jene der American Psychological Association).

Zur Resilienz gehört auch die Fähigkeit, Hilfe holen und zulassen zu können.

Infolge Depressionen hospitalisierte Personen, 2008 – 2010



Quelle: BFS, Medizinische Statistik der Krankenhäuser 2012.

Soziale Netze sind wichtige Schutzfaktoren, in erster Linie enge soziale Beziehungen (Freundschaften), aber auch Netzwerk-Beziehungen, namentlich Teil einer Gruppe zu sein wie beispielsweise Sportclubs, Vereine, etc. Aber gerade hier zeigen sich bedeutsame Geschlechter- und Altersgruppenunterschiede. Resultate einer Befragung von rund 1'000 Geschiedenen zeigen etwa, dass Frauen bedeutsam mehr als die Männer Unterstützung bei Freunden sowie in einer professionellen Beratung aufsuchen. Im Gegenzug versuchen Männer weit mehr als Frauen, mit Partnerschaftsstress und den Folgen einer Scheidung alleine fertig zu werden. Auffallend ist, dass dieser Effekt bei älteren Männern (60+) weit stärker war als bei jüngeren (40- bis 59-Jährige). Dies ist von prophylaktischer Perspektive relevant, wissen wir doch auch aus der Forschung, dass ältere Männer nach Verlusten eine Hochrisiko-Gruppe für Suizide sind. Dieses Ergebnis widerspiegelt die Tatsache, dass die unterschiedliche Geschlechtsrollensozialisation der beiden Männer-Altersgruppen einen nicht zu unterschätzenden Effekt hat – und darin liegt ein grosses Präventionspotential.

Prävention auf verschiedenen Ebenen

Moderne Lebensläufe sind geprägt von vielfältigen, stressreichen biografischen Übergängen, die gesellschaftlich wenig sichtbar sind und weitgehend als eine private Angelegenheit angesehen werden. Aufgrund der Kumulation stressreicher biografischer Übergänge und Rollenstress ist das mittlere Lebensalter psychologisch gesehen eine vulnerable Phase. Für die

Bewältigung biografischer Übergänge sind persönliche Ressourcen wie Resilienz und soziale Unterstützung zentrale Faktoren. Biografische Übergänge sind aber nicht nur privater, sondern auch gesellschaftlicher Art – sie stehen im Spannungsfeld zwischen persönlicher Entfaltung und sozialer Integration. Deshalb müssen präventive Massnahmen sowohl auf individueller wie auf gesellschaftlicher Ebene ansetzen. Ein wichtiger Punkt bei der Prävention ist jedenfalls die Identifikation solcher Übergangsphasen sowie die Schaffung günstiger Bedingungen für Früherkennung und Beratung. Eine gezielte Früherkennung ist aber nur möglich, wenn niederschwellig über Prozesse und Hilfsmöglichkeiten informiert wird. Bei der Beratung geht es primär um resilienzfördernde Strategien sowie um die Stärkung sozialer Netze ●

Prof. Dr. phil. Pasqualina Perrig-Chiello
 Universität Bern, Institut für Psychologie
 Abteilung Entwicklungspsychologie
 Fabrikstr. 8, 3012 Bern
 Tel. 031 631 40 35
 pasqualina.perrigchiello@psy.unibe.ch

Die sieben Wege zur Resilienz

1. Akzeptanz – Krisen nicht als unüberwindliches Problem betrachten.
2. Realistische Ziele setzen.
3. Die Opferrolle verlassen, aktiv werden.
4. An die eigene Kompetenz glauben/Lösungsorientierung/Handlungsorientierung.
5. Eine Langzeitperspektive einnehmen/langer Atem/Zukunftsorientierung.
6. Für sich selbst sorgen/Verantwortung für sich selbst übernehmen.
7. Soziale Kontakte aufbauen und erhalten (Familie, Freunde, Gemeinde, Kirche u.a.).

Stress und Stressbewältigung durch neue Medien

Neue Medien, welche via Internet und Telekommunikationsnetzen den Menschen permanent eine Fülle von Nutzungsoptionen eröffnen, sind zu einem Stressfaktor im Alltag geworden. In welchen Formen und unter welchen Bedingungen tritt medienbezogener Stress auf? Wie kann dieser Stress bewältigt werden, und wie können neue Medien zur Stressreduktion genutzt werden?

Permanente Erreichbarkeit

Permanente Erreichbarkeit via E-Mail, SMS, WhatsApp, Twitter und anderen Kommunikationsdiensten verwischt schon bei Kindern und Jugendlichen die Grenzen zwischen Freizeit und Schulzeit, zwischen der funktionalen Abgrenzung verschiedener Lebensräume und Aufenthaltsorte und erzeugt so die Notwendigkeit, Kommunikationserwartungen neu zu definieren. Heranwachsende erleben die Erwartung, dass man sofort auf eine



Nachrichte reagieren muss, oft als Stressfaktor. Eine verzögerte Antwort wird bereits als negative Beziehungsbotschaft interpretiert. Menschen mit Anzeichen zu medienbezogener Verhaltenssucht (ca. 5%) halten es schlecht aus, nicht sofort auf eine Nachricht reagieren zu können oder nicht zu wissen, was ihrem Avatar (virtueller Stellvertreter des Spielers) in einer Online-Spielumgebung geschieht,

während sie offline sind. Hat man das Smartphone zu Hause vergessen oder darf es in der Schule oder in den Ferien nicht benutzen, entsteht Stress, weil man sich ständig fragt, was im sozialen Netz vor sich geht und was man alles verpasst. Medien-Multitasking nimmt zu, um die Zeit zu verdichten. Dabei entstehen leichter Missverständnisse und die Aufmerksamkeit wird seltener fokussiert. Zahlen aus der US-amerikanischen GENERATION M2-Studie (Rideout et al., 2010) zeigen, dass der Anteil an Multitasking bei der Mediennutzung zwischen 1999 und 2009 von 16% auf 29% zugenommen hat.

Digitale Erreichbarkeit managen

Mobile Kommunikationsgeräte verwischen die Grenzen zwischen Berufs- und Privatleben zunehmend. Berufliche Kommunikation findet häufiger in privaten Settings statt und gleichzeitig gibt es mehr private Kommunikation während der Arbeitszeit. Die vielen Vorteile, privat und beruflich mobil erreichbar zu sein, auch mal von zu Hause aus ungestört zu arbeiten, schnell an Informationen zu gelangen und von überall her auf Daten zugreifen zu können, sind unbestritten. Der Home-Office-Day fördert aktiv das mobile Arbeiten von unterwegs oder zu Hause aus und fand 2014 zum fünften Mal statt. Die Initiative wird von Unternehmen wie SBB und Microsoft getragen, von zahlreichen Politikerinnen und Politikern unterstützt und kommt einem Bedürfnis von Arbeitnehmenden entgegen, die gerne zwischendurch mobil arbeiten: Weil sich Pendelzeit so produktiv nutzen lässt, sich Beruf und Familie besser vereinbaren lassen oder volle Züge oder Staus zu Stosszeiten ab und zu vermieden werden können.

Dilemma ständiger Online-Zugang

Die Schattenseiten sind Informationsüberflutung, Beschleunigung und eine

schwierigere Grenzziehung zwischen Freizeit und Arbeitszeit und allenfalls der wachsende Druck, von zu Hause oder unterwegs zu arbeiten, nicht weil es stets nötig wäre, sondern weil es möglich ist. Seit 1997 ist der Internetkonsum gemäss der repräsentativen ARD-ZDF-Onlinestudie von 76 auf 169 Minuten pro Tag angestiegen. Mit ein Grund dafür ist die exponentielle Zunahme an internetfähigen, mobilen Geräten wie Smartphones und Tablets. Messbar ist zudem die steigende Erwartung, dass E-Mail-Nutzerinnen und -Nutzer eine sofortige Antwort bzw. mindestens innerhalb eines Tages erhalten. In einer umfassenden deutschen Stress-Studie gaben 33% der befragten Erwerbstätigen an, unter Informationsüberlastung und ständiger Erreichbarkeit zu leiden. Bei den Bessergebildeten lag dieser Wert sogar bei signifikanten 41%. Firmen haben in den letzten Jahren begonnen, Regulierungen einzuführen, um allfällige gesundheitliche Konsequenzen wie Stress-Erkrankungen vorzubeugen. So hängt beispielsweise die Firma VW seit 2012 die Smartphones der Mitarbeitenden nach Feierabend vom Mail-Server ab. Die Blackberrys von VW-Mitarbeitenden können von 18.15 Uhr abends bis 7.00 Uhr morgens sowie an Feiertagen und Wochenenden keine E-Mails empfangen. Bei rund 3'500 Mitarbeitenden herrscht dadurch in der Freizeit berufliche Funkstille. Bei anderen Firmen kann man E-Mails während Abwesenheiten automatisch löschen lassen. Die meisten Firmen setzen jedoch auf Eigenverantwortung oder auf Weiterbildung des Managements.

In Schulen geht es bei Handyverboten während des Unterrichts oder gesperrten Social-Media-Seiten im Schulnetz darum, die Konzentration zu fördern. Andere Schulen setzen bewusst darauf, dass der Umgang mit dem ständigen Web-Zugriff auch in der Schule gelernt werden muss.

Potenziale der digitalen Medien im Alltag	
Risikopotenziale	Produktive Potenziale
Fremdbestimmte Zeit, Stress, Verhaltenssucht	Medienumgang als bewusstes Zeitmanagement im Suchen von Balance
Cybermobbing, Aggressivität, Angst, Depression	Stimmungsregulation, Coping in Stress-situationen
Konsum- und Konformitätsdruck	Sozial verortete Selbstgestaltung mit Hilfe der Medien
Verzerrungen im Selbst- und Weltbild	Vorteilhafte soziale Vergleiche, Gefühl der Zugehörigkeit
Auflösung von Identitätsgrenzen, zwanghaftes digitales Reputationsmanagement	Probephöhne für Identitätswürfe, Selbstreflexion und kreativer Selbstausdruck



Neben Home-Office-Days werden Offline-Days ausgerufen und andere Aktionen, um auf individueller Ebene mit dem Dilemma der Vor- und Nachteile der ständigen Erreichbarkeit und des Onlinezugriffs umzugehen. Ferienregionen bieten Offline-Urlaub an, und die ersten Kliniken zur «digitalen Entgiftung» haben ihre Türen geöffnet.

Sozialer Vergleich

Soziale Netzwerke wie Facebook haben Menschen dazu animiert, ihre digitalen Selbstinszenierungen ständig zu pflegen und zu überwachen. Man vergleicht das eigene Online-Profil, Statusmeldungen und andere Publikationen aus dem persönlichen Alltag mit den Auftritten anderer Menschen. Der soziale Vergleich wird dadurch immer einfacher: Wer hat wie viele Freunde, wie viele Follower, wie viele Likes? Wer hat wen an welchen tollen Orten getroffen? Dies birgt die Gefahr, in eine «Facebook-Depression» zu fallen, weil das Leben der Anderen immer so viel bunter und fröhlicher erscheint als das eigene Leben. Wer selbst häufig Statusmeldungen versendet und bei Freunden Nachrichten platziert, wird sich eher positiv und sozial integriert wahrnehmen.

Digitales Reputationsmanagement bedeutet, dass Menschen immer wieder prüfen, was über sie im Netz veröffentlicht worden ist und ob diese Aussagen und Bilder dem Selbstbild entsprechen, das sie von sich vermitteln wollen. Die besorgte Suche nach allenfalls unvorteilhaften Aussagen kann in die Angst vor Cybermobbing münden.

In der JAMES-Studie (Willemse et al., 2012, ZHAW) wird deutlich, dass knapp

die Hälfte der Schweizer 12- bis 19-jährigen Jugendlichen, welche ein Facebook-Profil haben, mit mehr als 300 Freunden vernetzt sind. Dies gilt als Risikofaktor für ängstliche soziale Vergleiche.

Präventionsansätze

Im Umgang mit diesen Stressfaktoren sind soziale Kompetenz, Selbstkompetenz und Medienkompetenz gefordert. Persönlichkeitsmerkmale wie «Sensation Seeking» und mangelnde Impulskontrolle können die Problemlagen verschärfen. Ein bewusster Umgang mit solchen Tendenzen kann entwickelt werden. Familien, Schulen, Arbeitsteams und Freundesgruppen können miteinander aushandeln, welche Formen der Erreichbarkeit erwartet werden und wie man Phasen ohne Nutzung neuer Medien einplanen kann. Eine Kultur der sparsamen, ausgewählten Kommunikation und der erlaubten oder sogar erwünschten Phasen der «Nicht-Erreichbarkeit» fördern Erholung, Aufmerksamkeitsfokussierung und Kreativität. Medien können zur Entspannung genutzt werden, indem sie zur Stimmungsregulierung («Mood Management») eingesetzt werden oder zur ritualisierten Markierung von Übergängen zwischen verschiedenen Zeitabschnitten (Freizeit/Arbeitszeit) oder Rollenübernahmen (Privatperson, Elternrolle, Berufsrolle, etc.).

Da die neuen, digitalen Medien und insbesondere die Nutzungsoptionen der sozialen Medien noch neu sind für unsere Gesellschaft, muss sich eine adäquate Form der Nutzung erst noch etablieren. Fachpersonen der Gesundheitsförderung, der psychologischen Lebensberatung und der Medienbildung können dabei Unterstützung bieten.

Braucht es zur Prävention gesundheitlicher Risiken Regulierungen der Erreichbarkeit in Unternehmen, Schulen und auf individueller Ebene? Wenn ja, welche? Wer ist verantwortlich für allfällige gesundheitliche Risiken der «Always-on-Gesellschaft»? Antworten auf diese Fragen werden derzeit gesellschaftlich ausgehandelt ●

Sarah Genner, lic. phil.

*Forschungsschwerpunkt
Medienpsychologie
sarah.genner@zhaw.ch*

Prof. Dr. phil. Daniel Süß

*Leiter Abt. Studium & Forschung
daniel.suess@zhaw.ch*

*Beide: Zürcher Hochschule für
Angewandte Wissenschaften
Departement Angewandte Psychologie
Pflingstweidstr. 96, Postfach 707
8037 Zürich
www.psychologie.zhaw.ch*

Tipps zum Umgang mit «Always-on»

Stop Phubbing! «Phubbing» ist zusammengesetzt aus «phone» und «snubbing» und bezeichnet die unhöfliche Angewohnheit, sich mit dem Handy zu beschäftigen, während man die Menschen um sich herum ignoriert.

Kein Handy im Strassenverkehr! Nicht nur Autounfälle, sondern auch Fussgängerunfälle haben wegen unachtsamer Handynutzung im Strassenverkehr messbar zugenommen.

Einen Wecker kaufen. Fast die Hälfte der Smartphone-User nutzt dieses als Wecker. Schlafstörungen nehmen zu, weil Wachliegende nachts surfen und die Bildschirmbeleuchtung wachhaltende Hirnrezeptoren anregt. Handy ausserhalb des Schlafzimmers aufladen und einen klassischen Wecker verwenden.

Ab und zu E-Mail-Programm schliessen. Wer häufig abgelenkt wird durch E-Mails während des Arbeitens: Mail-Programm bewusst schliessen und konzentriert arbeiten.

Technische Blockaden. Wem es sehr schwer fällt, bei Arbeiten, die Konzentration erfordern, auf das Internet zu verzichten, kann sich technische Blockaden einrichten, z.B. Freedom (macfreedom.com) oder Offtime (offtime.co).

Konsequentes E-Mail-Urlaub machen. Auch wenn die beruflichen Mails auf dem Smartphone verfügbar wären: Keine Arbeitsmails im Urlaub. Im Autoreply steht nicht die eigene Handy-Nummer. Eine Stellvertretung organisieren.

Erreichbarkeit explizit ansprechen. Im Team und unter Freunden und Familie das Thema besprechen. Führungspersonen können ihrem Team klar kommunizieren: «Auch wenn ich samstags ein Mail verschicke, dann erwarte ich bis am Montag keine Antwort.» Oder: «Im Urlaub muss niemand Mails lesen. Wir organisieren Stellvertretungen für Abwesenheiten.»

Nein sagen lernen. Wer sich für unersetzbar hält, zu viel Verantwortung übernimmt oder nach Perfektion strebt, ist gefährdeter, in eine ungesunde Spirale zu geraten, die durch ständiges Mail-Checken auf dem Smartphone oder telefonische Erreichbarkeit noch verstärkt wird.

Phone Stacking. Ein Spiel, das besonders für ein Abendessen im Restaurant oder einer Bar mit passionierten Smartphone-Usern geeignet ist: Alle Anwesenden legen ihre Handys auf einen Stapel. Wer als erstes unbedingt ans Handy muss, bezahlt die Rechnung.

Stress am Arbeitsplatz

Stress am Arbeitsplatz wird seit mehreren Jahrzehnten intensiv untersucht. Verschiedene Aspekte der Stressforschung sollen im Folgenden in den Vordergrund gerückt werden.

Was ist Stress?

Stress zu definieren ist eher schwierig, da verschiedene wissenschaftliche Traditionen nebeneinander bestehen: Ist Stress ein Reiz der Umwelt oder aber die Antwort der Person auf diesen Reiz oder gar eine Transaktion zwischen der Umwelt und der Person? Zusätzlich erschwert wird die Forschung dadurch, dass der Begriff «Stress» in der Alltagssprache weit verbreitet ist. Darunter wird meist «Zeitdruck» oder «zu viel zu tun zu haben» verstanden. Aber ist das auch Stress unter einer wissenschaftlichen Perspektive? Die probabilistische Stresskonzeption wird häufig zitiert, diese hat drei Komponenten:

- Es handelt sich um einen psychischen Ungleichgewichtszustand zwischen Anforderungen oder Angeboten und persönlichen Handlungsmöglichkeiten oder Bedürfnissen.
- Der Zustand ist persönlich bedeutsam.
- Der Zustand wird als unangenehm erlebt.

Bedeutsam bei dieser Definition ist also, dass es sich um einen Zustand handelt, nicht einfach nur um eine Reaktion oder einen Reiz, dass es um eine Transaktion geht und dass diese als unangenehm erlebt wird. Damit unterscheidet sich diese Definition beispielsweise auch von der oft zitierten Definition von Eustress und Di-

stress, wobei Eustress als positiver Stress definiert ist und Distress als negativer Stress.

Kosten

Die Gründe für intensive Forschungsleistungen sind vor allem die hohen volks- und betriebswirtschaftlichen Kosten sowie das grosse Leid der Betroffenen. Ergebnisse aus der Schweiz zum Thema sind vielfältig und neuere Studien wegweisend, z.B. die Studien des Staatssekretariats für Wirtschaft 2000 und 2010 sowie die Gesundheitsbefragung des Bundesamtes für Statistik aus dem Jahr 2012. Es zeigte sich, dass die direkten Stresskosten (Lohn für Fehlzeiten, Kosten für Produktionsausfall, medizinische Versorgung und Selbstmedikation), die im Jahr 2000 auf 4,2 Milliarden Franken geschätzt wurden, im Jahr 2010 bereits auf 10 Milliarden Franken geschätzt wurden. Unterbrechungen, Arbeiten mit hohem Tempo, Termindruck und Umstrukturierungen sind prozentual betrachtet die am meisten genannten Stressauslöser. Auch Burnout als Phänomen wird in beiden Studien festgestellt. Interessante Hinweise ergeben auch die Studien der OECD.

Auslöser und Auswirkungen von Stress

Auslöser und Auswirkungen von Stress sind vielfältig. Auslöser (auch Stressoren genannt) werden kategorisiert in fünf Bereiche:

- Arbeitsaufgaben (z.B. langweilige Aufgaben oder aber zu komplexe Aufgaben)
- Arbeitsorganisation (z.B. Zeitdruck)
- Physische Bedingungen (z.B. Hitze oder Lärm)
- Soziale Bedingungen (z.B. Konflikte oder Abhängigkeiten)
- Organisationale Bedingungen (z.B. Informationsfluss und Lohngerechtigkeit).

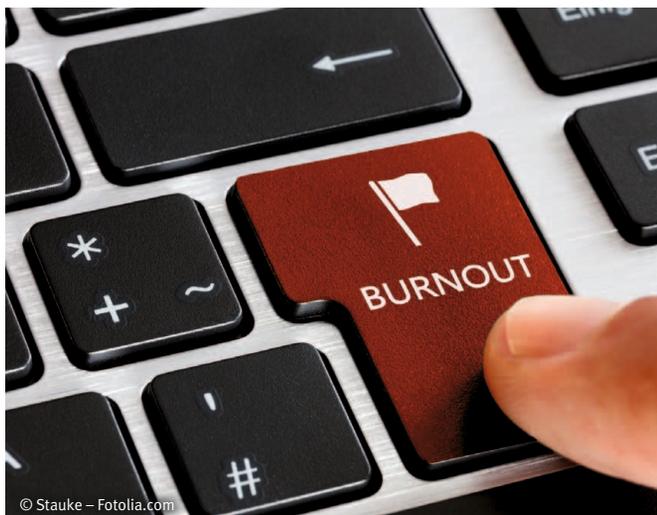
Stressoren müssen aber nicht unbedingt zu Stress führen, denn Ressourcen (z.B. soziale Unterstützung und

Handlungsspielräume und Wertschätzung) und Verhalten, das man erlernt hat um einen Stressor zu bewältigen (das sogenannte Copingverhalten), können verhindern, dass der Zustand Stress ausgelöst wird. Kurzfristige Stressreaktionen finden auf drei Ebenen statt: Körperliche Reaktionen (z.B. Ausschüttung von Stresshormonen), negative Emotionen (z.B. Wut oder Ärger, aber auch Angst oder Verunsicherung) und verändertes Verhalten (z.B. Routineaufgaben können gut erledigt werden, komplexes Problemlösen ist in den seltensten Fällen noch möglich). Langfristig sind die Konsequenzen vielfältig, z.B. psychosomatische Beschwerden, ärztlich diagnostizierte Erkrankungen und Abnahme des Selbstwertgefühls.

Prävention und Intervention

Bei Präventionsmassnahmen wird unterschieden zwischen verhaltens- und verhältnisorientierter Prävention sowie eventuellen Schwierigkeiten bei deren Umsetzung. Verhaltensorientierte Prävention beschäftigt sich mit der Optimierung des Umgangs mit Stresssituationen, z.B. Stressmanagementtrainings (spezifische Strategien) oder Entspannungstrainings und Sport (globale Strategien), während verhältnisorientierte Prävention (z.B. neue Arbeitszeitmodelle) auf die Veränderung von Arbeitsstrukturen abzielt. Zurzeit befassen sich Präventionsmodelle beispielsweise mit dem Umgang neuer Technologien wie Smartphones und Tablets (Schlagwort: ewige Erreichbarkeit) oder Interventionsmodelle beispielsweise bezüglich Führungsverhalten (Schlagwörter: mangelnde Wertschätzung am Arbeitsplatz und Gerechtigkeit) und Selbstmanagement (Schlagwort: Zeitmanagement) sowie Burnout als langfristige Folge von chronischem Stress●

*Dr. phil. Nicola Jacobsbagen
Universität Bern, Institut für Psychologie
Arbeits- und Organisationspsychologie
Fabrikstr. 8, 3012 Bern
Tél. 031 631 40 30
nicola.jacobsbagen@psy.unibe.ch*



stressnostress.ch

Stressabbau und -prävention am Arbeitsplatz

Stress am Arbeitsplatz erzeugt hohe volks- und betriebswirtschaftliche Kosten. Ist auch Ihr Betrieb gefährdet? Sofort handeln, denn Stressprävention lohnt sich immer.

Warum Stress vorbeugen?

Gemäss einer vom Staatssekretariat für Wirtschaft (SECO) in Auftrag gegebenen Studie fühlt sich rund ein Drittel der Erwerbstätigen in der Schweiz häufig oder sehr häufig gestresst (Grebner et al., 2011). Dies sind 30% mehr als zehn Jahre zuvor. Chronischer Stress führt zu mehr Gesundheitsproblemen, geringerer Motivation, Arbeitszufriedenheit und Leistung sowie zu mehr Absenzen und häufigeren Stellenwechseln der Angestellten.

Deshalb sollte chronischer Stress präventiv verhindert (primäre Prävention) oder zumindest früh erkannt und angegangen (sekundäre Prävention) werden, damit Behandlungsmassnahmen (tertiäre Prävention) gar nicht erst nötig werden.

Wie Stress erfassen?

Die Internet-Plattform «stressnostress.ch» bietet die Möglichkeit, mit Hilfe ei-

nes Online-Fragebogens kostenlos und anonym arbeitsbedingte und private Stressursachen sowie mögliche gesundheitliche Folgen zu erfassen. Unmittelbar nach dem Ausfüllen erfolgt ein Feedback, das über die persönliche Stresssituation Auskunft gibt.

Mit Hilfe von gruppenbezogenen Erhebungen kann zudem der Stresslevel von Teams, Gruppen oder (kleineren) Abteilungen anonym erfasst und ausgewertet werden (kostenpflichtig). Dies ermöglicht Führungsverantwortlichen, gezielt präventive Massnahmen zur Verhinderung und zum Abbau von Stress mit gesundheitsfördernden Arbeitsabläufen und -strukturen zu entwickeln.

Mit «stressnostress.ch» als Hilfsmittel finden Mitarbeitende, Führungskräfte und Personalverantwortliche differenzierte und ausführliche Informationen zur Prävention und zum Abbau von Stress. Da-

bei werden individuelle (verhaltensbezogene) sowie organisationale (verhältnisbezogene) Massnahmen zum Abbau von Stressoren und Aufbau von Ressourcen präsentiert.

Stress-Expertinnen und -Experten, die auf «stressnostress.ch» aufgeführt sind, bieten bei individuellen oder unternehmensbezogenen Problemen bei Bedarf gezielte weiterführende Beratung an ●

Weitere Infos: www.stressnostress.ch

Dr. phil. Wolfgang Kälin

*Universität Bern, Institut für Psychologie
Arbeits- und Organisationspsychologie
Fabrikstr. 8, 3012 Bern
Tél. 031 631 40 13
wolfgang.kaelin@psy.unibe.ch*

Klaus Schiller-Stutz, lic. phil.

*Psychologisch-Psychotherapeutische
Praxis (PPP)
Kaltackerstr. 17, 8908 Hedingen
Tél. 044 760 00 69
www.schiller-stutz.ch*

stressfit – Stark gegen Stress

Obwohl Stress häufig durch betriebliche Gegebenheiten verursacht wird, kann jede Person mithilfe individueller Stressbewältigungskompetenzen diesen Herausforderungen entgegentreten.

stressfit ist ein wissenschaftlich erprobtes Stresspräventionsprogramm der Universität Zürich, welches von Prof. Dr. Guy Bodenmann entwickelt wurde. Es basiert auf dem neusten theoretischen und empirischen Wissensstand der psychologischen Forschung und dient der Förderung der Gesundheit, des beruflichen und persönlichen Leistungsniveaus und gesunder sozialer Beziehungen, indem individuelle Bewältigungskompetenzen im Umgang mit Stress gefördert werden. Bei *stressfit* geht es vor allem darum, die Mechanismen von Stress verstehen zu lernen und dadurch den eigenen Umgang mit Stress konstruktiver zu gestalten.

Konkret werden u.a. folgende Aspekte einer effizienten Stressbewältigung gestärkt:

- Kompetenter Umgang mit Belastungen, welche sich nicht vermeiden lassen
- Matching zwischen Situations- und Bewältigungsprofil
- Nutzung sozialer Ressourcen, insbesondere der Partnerschaft

stressfit liegt sowohl als interaktive DVD wie auch im Kursformat vor:

- Die DVD «*stressfit*-Stark gegen Stress» ist abwechslungsreich und didaktisch ansprechend gestaltet. Mit Hilfe einer Vielzahl von Selbsttests, theoretischen Inputs und von praktischen Übungen zur Vermeidung von unnötigem Stress und stressausgleichenden Aktivitäten liefert die DVD eine gute Basis, um wichtige Kompetenzen im persönlichen Umgang mit Stress zu stärken.

- Das *stressfit* Kursangebot beinhaltet massgeschneiderte Trainings und individualisierte Übungstage für Einzelpersonen, Firmenteams und Gruppen. Der Fokus liegt auf dem Aufbau und der Stärkung von Stressbewältigungskompetenzen, die auf die Problemsituation der Person oder des Teams abgestimmt sind. Zudem werden Techniken vermittelt, um besser mit nicht vermeidbarem Stress umzugehen ●

Weitere Infos: www.stressfit.ch

Dr. phil. Corina A. Merz

*Universität Zürich, Psychologisches Institut
Klinische Psychologie
Kinder/Jugendliche & Paare/Familien
Binzmühlestr. 14/23, 8050 Zürich
Tél. 044 635 75 51
corina.merz@psychologie.uzh.ch*

Preisträger für betriebliche Gesundheitsförderung 2014

Am Zürcher Präventionstag im März dieses Jahres wurde der «Zürcher Preis 2014 für Gesundheitsförderung im Betrieb» an die Pflegezentren der Stadt Zürich und an die Stadtpolizei Winterthur verliehen. Die Organisationen werden für ihre vorbildliche interne Gesundheitsförderung ausgezeichnet.

Herr Regierungsrat Thomas Heiniger übergab den «Zürcher Preis für Gesundheitsförderung im Betrieb» vor über 300 Personen. Ausschlaggebend für die Auszeichnungen war eine breit abgestützte und fest im Betriebsalltag und in den Strukturen des Betriebs verankerte Gesundheitsförderung.

Qualitativ hochstehende Gesundheitsförderung

Insgesamt haben sich zehn Betriebe um den Preis beworben, der alle zwei Jahre in den Kategorien kleine, mittlere und grosse Betriebe verliehen wird. Die Jury, zusammengesetzt aus Vertretern von Forschung, Gesundheitsförderung, Personalmanagement sowie Arbeitnehmerorganisationen, setzte die Messlatte für die Preisverleihung hoch und verzichtete dieses Jahr auf eine Auszeichnung in der Kategorie «kleine Unternehmen».

Stadtpolizei Winterthur

Preisträgerin in der Kategorie «mittel-grosse Unternehmen» ist die Stadtpo-

lizei Winterthur. Sie zeichnet sich aus durch regelmässige Personalbefragungen und systematisches Absenzenmanagement; Entwicklung, Umsetzung und Evaluation von Massnahmen im Projekt «gesund und zwäg»; Verhaltens- und Verhältnisprävention: Rückenschulungen und Stresskurse; Optimierung der Schichtarbeit, Förderung der Jobrotation sowie umfassendes Case-Management bei erkrankten Mitarbeitenden; Ergonomie am Arbeitsplatz; Führungslehrgänge zu Konfliktmanagement, Veränderungsprozessen und Kommunikation sowie Schulungen zur mentalen Vorbereitung von Einsätzen.

Pflegezentren der Stadt Zürich

Die in der Kategorie «Grossunternehmen» ausgezeichneten Pflegezentren überzeugten die Jury mit der Umsetzung eines breiten Gesundheitsmanagements mit Gesundheitsbeauftragten und je einem Gesundheitsausschuss in sieben Betrieben; Befragung von Mitar-

beitenden und Austretenden; Weiterbildungen zu Stress und Gesundheitsbewusstsein; verhaltens- und verhältnisorientierte Programme zur Bewegungsförderung, Entspannung und Rauchprävention; regelmässiges Erfassen von Unfällen, Fehlzeiten und Fluktuationen; Massnahmen zu «Belastungen in der Pflege»; Verbindung von betrieblicher Gesundheitsförderung mit Führungsgrundsätzen und Qualitätsmanagement.

Nachahmung lohnt sich!

Der «Zürcher Preis für Gesundheitsförderung im Betrieb» wurde zum neunten Mal verliehen. Die zwei prämierten Firmen dürfen für zwei Jahre das Prädikat «Träger des Zürcher Preises 2014 für Gesundheitsförderung im Betrieb» führen. Ausserdem erhalten sie Publizität in Form von Inseraten und Radiospots. Damit sollen die Möglichkeiten der betrieblichen Gesundheitsförderung bekannt gemacht und andere Unternehmen zur Nachahmung eingeladen werden.



v.l.: Regierungsrat Dr. Thomas Heiniger mit den Preisträgern (Georges Dumont, Stadtpolizei Winterthur; Susanne Zähringer und René Zaugg, Pflegezentren der Stadt Zürich) sowie dem Co-Präsidenten der Jury, PD Dr. med. Georg Bauer.

Mit betrieblicher Gesundheitsförderung lassen sich Kosten, die durch Krankheit und Absenzen entstehen, senken. Gleichzeitig wird die Produktivität gesteigert. Somit rechnet sich betriebliche Gesundheitsförderung auch wirtschaftlich. Interessierte Firmen können sich beim Beratungszentrum BGM Zürich (www.bgm-zh.ch), einer Dienstleistungsplattform der Abteilung Gesundheitsforschung und Betriebliches Gesundheitsmanagement der Universität Zürich, informieren und beraten lassen.

*Annett Niklaus, BA
Kommunikationsbeauftragte
Institut für Sozial- und Präventivmedizin
Abt. Prävention u. Gesundheitsförderung
Hirschengraben 84
8001 Zürich
Tel. 044 634 46 57
annett.niklaus@ifspm.uzh.ch
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch*

Belastungen und gestörter Schlaf

Behandlung und Prävention

Chronifizierte Schlafstörungen lassen sich mit kombinierten psychologischen Behandlungsansätzen und einer kurzfristigen medikamentösen Unterstützung am nachhaltigsten behandeln; Präventionsmöglichkeiten werden heute zu wenig wahrgenommen.

Die Alltagserfahrung lehrt uns, dass Belastungen jeglicher Art mehr oder weniger direkt zu einer Beeinträchtigung der Schlafqualität führen können. Andererseits wird jede chronische Schlafstörung selber wiederum zu einer Belastung. Schlaflosigkeit oder fehlende Erholung im Schlaf weisen wie ein sensibles Signal auf eine körperliche Fehlfunktion oder ein psychisches Ungleichgewicht in unserem Ruhe-Aktivitäts-Rhythmus hin. Sie verdienen daher auch aus präventiver Sicht unsere Aufmerksamkeit.

Internationalen Umfragen zufolge klagen 19 bis 46% der Bevölkerung über Schlafprobleme, etwa jeder achte Erwachsene fühlt sich zudem durch schlechten Schlaf in seiner Leistungsfähigkeit beeinträchtigt. Obgleich 62% der Hausarzt-Patienten nach eigenen Angaben unter Schlafproblemen leiden, sprechen 80% nie mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt darüber (USA, 2000)! Die aktuell vorgesehene Aufwertung der hausärztlichen Versorgungsaufgaben in der Schweiz ist daher auch aus präventiver Sicht zu begrüssen.

Die ausführliche internationale Schlafdiagnostik ICSD-2 (2005) unterscheidet über 80 Typen von Schlafstörungen, wobei vielfach körperliche oder psychiatrische Grunderkrankungen vorliegen, welche vorrangig behandelt werden sollten. Bei jeder anhaltenden Schlafstörung entwickeln sich Wechselwirkungen zwischen körperlichen, psychischen, psychosozialen und verhaltensmässigen Aspekten. Dies überwiegend unabhängig von der primären Ursache der Schlafstörung. Diese Komplexität und diese Wechselwirkungen gilt es sowohl im Sinne der Prävention als auch bei der Behandlung von Schlafstörungen zu berücksichtigen.

Medizinische Versorgung

Betroffene, die unter ihrem gestörten Schlaf oder fehlender Erholung leiden, suchen nach erfolglosen Selbstversuchen häufig Hilfe in einer der unzähligen

erfahrungsmedizinischen Therapiemethoden wie Autogenes Training, Yoga, Bachblüten, usw. (www.emindex.ch). Das Angebot umfasst weit über 100 Methoden.

Die schulmedizinische – meist medikamentöse – Behandlung wird mehrheitlich von den Hausärztinnen und Hausärzten übernommen. Bei bestimmten Verdachtsdiagnosen erfolgt eine Überweisung zur Untersuchung/Behandlung an Fachärztinnen und Fachärzte für Pneumologie, ORL, Neurologie, Psychiatrie und innere Medizin – oder direkt an eines der 31 akkreditierten Schlafzentren in der Schweiz (www.swiss-sleep.ch). Nur einzelne Schlafzentren bieten neben der Diagnostik selber auch umfassende Therapieprogramme an. Je nach Befund übernehmen die Haus- oder Fachärztinnen und -ärzte die Weiterbehandlung, welche meist ausschliesslich medikamentös erfolgt; schlafbezogene Atmungsstörungen werden mit Atemhilfen, seltener auch operativ behandelt (www.lungenliga.ch).

Problematik

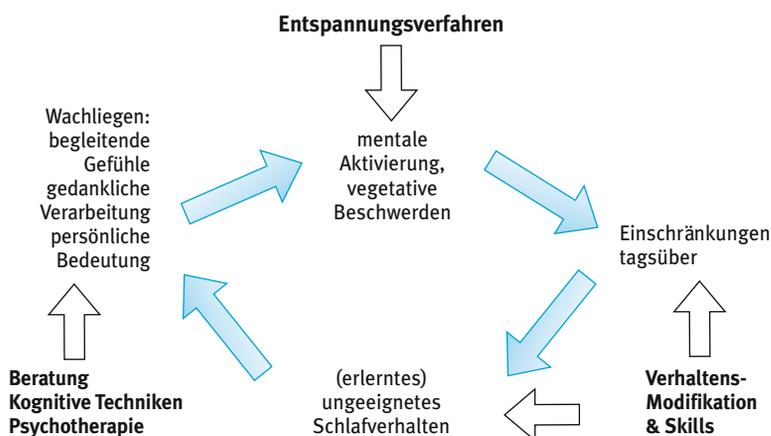
Wiederkehrende oder anhaltende Schlafstörungen lassen sich weder ausschliesslich medikamentös noch durch Anleitungen wie «zehn goldene Schlafregeln» erfolgreich und insbesondere nachhaltig beheben. Weder die erfahrungsme-

dizinischen Methoden noch die Schulmedizin berücksichtigen die individuelle Schlafproblematik in ihrer Komplexität und Dynamik. Langjährige Schlafstörungen lassen sich höchst selten durch einmalige Interventionen beheben, für begleitende Behandlungen fehlen in der Hausarztpraxis in der Regel sowohl Zeit als auch therapeutisches Fachwissen. Allgemeine Empfehlungen werden von Patientinnen und Patienten meist nicht konsequent umgesetzt und sind einzeln wenig effektiv. Ratschläge, die ohne Bezug zur persönlichen Erfahrung und Überzeugung der Betroffenen erfolgen, verstärken meist deren Ratlosigkeit, Versagensgefühle und Selbstzweifel.

Kombinierte Behandlungsansätze

Psychologinnen und Psychologen mit Fachkenntnissen in Somnologie (Lehre vom Schlaf) bemühen sich seit den 1980er-Jahren um kombinierte Behandlungsansätze. Diese umfassen Aufklärung und Information über den Schlaf, persönlich ausgerichtete Schlaf- und Verhaltensmassnahmen, kognitive Techniken, Entspannungsverfahren und konfliktorientierte Psychotherapie. Betroffene mit chronifizierten Schlafstörungen profitieren am meisten, wenn psychologische Verfahren in den ersten Behandlungswochen mit einer medi-

Schema: Aspekte, welche die Schlaflosigkeit begünstigen oder ihr entgegenwirken.





© Focus Pocus LTD – Fotolia.com

kamentösen Behandlung kombiniert werden (Morin et al., 2009).

Abklärung und Behandlung gestalten sich idealerweise als Dialog und Prozess, in dem Massnahmen von der Fachperson und vom Betroffenen gemeinsam geplant werden und in dessen Verlauf die Umsetzbarkeit, die Passung und der Erfolg der Interventionen überprüft

werden können. Die Fachperson muss hierfür über genügend somnologisches Fachwissen und klinische Erfahrung verfügen, um den Behandlungsfokus auf die relevanten Aspekte auszurichten.

Prävention

Gelegentliche Störungen des Schlafes sind verbreitet und sollten subjektiv nicht überbewertet werden. Wenn Betroffene ihre Schlafgewohnheiten jedoch dysfunktional anpassen, z.B. durch Ausdehnen der Bettzeiten, so kann dies zu einer Chronifizierung der Störung führen.

Jugendliche wie Erwachsene missachten vielfach die Bedeutung biologischer Zeitgeber wie Licht, Essen und Aktivität für den täglichen Schlaf-Wach-Rhythmus. Ruhezeiten werden häufig als lästige Notwendigkeit wahrgenommen und den sozialen/beruflichen Erfordernissen untergeordnet. Die Rahmenbedingungen nächtlicher Erholung werden zu wenig

achtsam und bewusst gestaltet. Primärprävention sollte – wie bei der allgemeinen Gesundheitsförderung – einerseits durch Sensibilisierung, Aufklärung und Wissensvermittlung für verschiedenste Ziel- und Altersgruppen spezifisch erfolgen: ob in der Schule oder in Lehrbetrieben, ob für Berufstätige im Gesundheitswesen oder für Personalverantwortliche. Andererseits sind auch politische Behörden und Arbeitgebende gefordert, die wissenschaftlichen Erkenntnisse der Schlafforschung und Chronobiologie umzusetzen. An sensiblen Themen fehlt es nicht: Ladenöffnungszeiten, Schichtarbeit, Verkehrslärmbelastung, morgendlicher Schulstart, 24-Stunden-Gesellschaft, Unfallverhütung im Strassenverkehr und am Arbeitsplatz, usw. (www.chronobiology.ch)

Dr. phil. Lukas Rahm
 Fachpsychologe für Psychotherapie FSP
 Gemeindefstr. 26, 8032 Zürich
 Tel. 044 381 96 67
lukas.rahm@bluewin.ch

Stress in der Schule

Die meisten Lehrpersonen und Schüler/innen fühlen sich im Wesentlichen wohl und gesund in der Schule. Eine bedeutende Minderheit zeigt allerdings deutliche, meist psychische und/oder psychosomatische Auswirkungen erhöhter Belastung. Psychische Überlastung von Lehrpersonen haben negative Auswirkungen auf den Unterrichtsprozess und betreffen eine erhebliche Zahl von Kindern. Prävention ist deshalb wichtig.

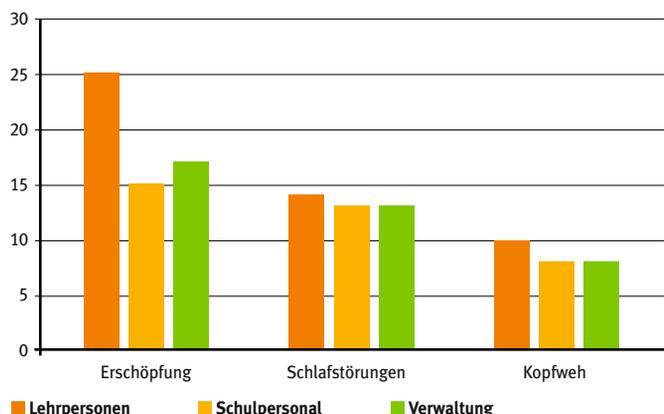
Stress und Burnout: reale Belastungen in der Schule?

«Du stressisch!» oder «Ich han am Wuchenänd es Burnout gha». So tönt's mitunter bei Schülerinnen und Schülern

nicht nur in Zürich. Die Begriffe Stress und Burnout werden auch im schulischen Umfeld inflationär gebraucht. Aber 70 bis 80% der Lehrpersonen und Schüler/innen fühlen sich mehrheitlich wohl und gesund in der Schule.

sich als gesund einstufen, erleben ihre Arbeitssituation markant besser als solche, die ihren Gesundheitszustand als schlecht einschätzen. Diese Resultate stammen aus einer Umfrage zu Arbeit und Gesundheit, die 2013 bei den Mitarbeitenden der städtischen Verwaltung und gleichzeitig bei Lehrpersonen und dem übrigen Schulpersonal durchgeführt wurde.

Psychosomatische Beschwerden



Vergleich Lehrpersonen, Schulpersonal insgesamt (inkl. Betreuungspersonen) und städtisches Verwaltungspersonal.

Quelle: Mitarbeitendenumfrage Stadt Zürich 2013.

Lehrpersonen und Stress

Arbeitszufriedenheit und Identifikation mit der Arbeit sind bei den meisten Lehrpersonen gut und die Arbeit wird auch im Vergleich mit anderen Berufsgruppen der Stadtverwaltung als sehr abwechslungsreich, sinnvoll und herausfordernd bezeichnet. Auf der anderen Seite fühlt sich eine bedeutende Minderheit von 10 bis 20% der Lehrpersonen nach der Arbeit stark ausgelaugt und leidet unter psychosomatischen Beschwerden wie Kopfweh, Erschöpfung, Müdigkeit und Schlafstörungen (vgl. Grafik). Im Vergleich zu andern Berufsgruppen der Verwaltung ist dieser Anteil signifikant höher. Lehrpersonen, die

Schüler/innen und Stress

In einer im gleichen Zeitraum (bereits zum 2. Mal) durchgeführten Schülerbefragung der Jugendlichen der 2. Sekundarstufe zu Gesundheit und Lebensstil schätzen die Schüler/innen zu rund 90% ihre momentane Gefühlslage und ihr Leben im grossen Ganzen als gut und zufriedenstellend ein. Am wenigsten sind sie mit ihrer Schulsituation zufrieden. Hinweise auf gesundheitliche Stressauswirkungen ergeben sich aus einem speziellen Fragenkomplex, der diverse

Aspekte der psychischen Gesundheit erfasst. 17% einer Stichprobe von 475 Schülerinnen und Schülern haben hier einen eher oder deutlich auffälligen Gesamtwert. Am häufigsten sind Ängste, Nervosität oft kombiniert mit Depressivität. Eine besondere Gruppe sind Jugendliche mit kumulierten Risiken und Belastungen aus den Bereichen psychische Gesundheit, Gewalterfahrungen, Substanzkonsum und beeinträchtigte körperliche Gesundheit. Ungefähr 5% fallen in diese Kategorie. Sie bedürfen spezieller Aufmerksamkeit, da ihre Entwicklung in besonderem Masse gefährdet ist.

Prävention setzt bei Ursachen und Ressourcen an

Stress ist eine Folge bzw. «normale» Reaktion auf die Auseinandersetzung mit Herausforderungen und Belastungen. Erst wenn die Bewältigungsressourcen einerseits und die Belastungen andererseits chronisch aus dem Gleichge-

wicht sind, entstehen gesundheitliche Probleme. Die Erhaltung und Stärkung der Resilienz und Robustheit im Umgang mit Herausforderungen einerseits und die Beachtung und Verminderung von Belastungen und Risiken andererseits sind generell die Ansatzpunkte der Gesundheitsförderung und Prävention.

Der Lehrberuf ist ein anforderungsreicher Beruf. Man ist den ganzen Tag exponiert und hat wenig Rückzugsmöglichkeiten. Die grosse Heterogenität der Klassen, die vermehrte Integration der Schüler/innen mit Verhaltens- und Lernstörungen im Rahmen der Schulreformen, ständiger Lärm und immer mehr Aufgaben und widersprüchliche Zielerwartungen fordern Schulleitungen und Lehrpersonen. Ungefähr die Hälfte der Lehrpersonen empfindet die Reformen und die damit verbundene Mehrarbeit als wenig oder nicht belastend und zwar in Abhängigkeit von der Qualität der Führung. Gleichzeitig wirkt sich gute Führung auch positiv auf

die Gesundheit der Lehrpersonen und damit auch der Schüler/innen aus, wie die Zürcher Umfrage zeigt. D.h. Führungsentwicklung und -förderung sind wichtige präventive Massnahmen. Gute Führung wirkt sich auch positiv auf die Team- und Schulkultur aus, was allen Beteiligten zugutekommt. Des Weiteren gilt auch hier «vorsorgen ist besser als heilen», d.h. hinschauen und früh erkennen von und früh intervenieren bei Zeichen der Überlastung sowohl bei gefährdeten Lehrpersonen wie auch bei Schülerinnen und Schülern. Dazu sind beim Schul- und Sportdepartement der Stadt Zürich eine Reihe von Massnahmen entwickelt worden oder in Prüfung●

Dr. med. Daniel Frey

*FMH Kinder- und Jugendmedizin
(Ehem. Direktor der Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich)
Strategien, Konzepte und Projekte
in Public-Health, Führungscoaching
Höhenweg 6, 8142 Uitikon
djfrey@bluewin.ch*

Ausgezeichnete sportfreundliche Schulen

Das Sportamt des Kantons Zürich hat Ende 2013 ein Label für Schulen mit einer sportfreundlichen Schulkultur lanciert. Auf das Schuljahr 2014/2015 werden erstmals 27 Schulen mit dem Label ausgezeichnet.

Im Rahmen seiner Massnahmen zur Sport- und Bewegungsförderung im Schul-Setting hat das Sportamt ein Label für Volksschulen im Kanton Zürich lanciert. Das Label für Schulen mit sportfreundlicher Schulkultur ist eines der sieben Projekte des Sportamts im kantonalen Aktionsprogramm «Leichter leben». Mit dem Label erhält das grosse Engagement der Schulen für die Sport- und Bewegungsförderung Anerkennung und wird nach aussen sichtbar gemacht.

Das Label wird jährlich auf Beginn des neuen Schuljahres anhand festgelegter Kriterien vergeben. Dabei wird auf eine nachhaltige Verankerung der Sport- und Bewegungsförderung im Schulalltag Wert gelegt. Beispielsweise verfügen alle mit dem Label ausgezeichneten Schulen über eine sportverantwortliche Lehrperson oder einen Schulsportkoordinator, der für die Organisation von freiwilligen Schulsportangeboten verantwortlich ist und weitere Aufgaben im Schulbetrieb

rund um den Sport wahrnimmt. Zudem müssen auf allen Schulstufen der betreffenden Schule freiwillige Schulsportkurse durchgeführt werden.

Über die Vergabe des Labels entscheidet eine Kommission, welche aus Vertreterinnen und Vertretern des kantonalen Sportamts, des Volksschulamts des Kantons Zürich, der pädagogischen Hochschule Zürich und des Kantonalverbands Zürich für Sport in der Schule (KZS) besteht.

Schulen können sich jeweils bis zum 30. April bewerben. Alle Informationen sowie die Label-Kriterien und das Bewerbungsformular sind auf der Website www.schulsport.zh.ch zu finden●

*Martina Kropf, MSc ETH
Stv. Leiterin Sportförderung
Sportamt des Kantons Zürich
Neumühlequai 8, 8090 Zürich
Tel. 043 259 52 78
martina.kropf@sport.zh.ch*

**SCHULE MIT
SPORTFREUNDLICHER
SCHULKULTUR**



Wir gratulieren folgenden Schulen zur Auszeichnung auf das Schuljahr 2014/15:

Schulen in der Stadt Zürich

Albisriederplatz, Am Uetliberg, Altweg, Balgrist, Buchwiesen, Bühl, Buhnrain, Döltzchi, Freie Oberstufenschule, Herzogenmühle, Hirslanden, Ilgen, In der Ey, Lachenzelg, Letzi, Stettbach, Triemli

Schulen im übrigen Kanton Zürich

Dürnten: Sekundarschule Nauen

Egg: Oberstufe

Mettmenstetten: Sekundarschule

Rüschlikon: Primarschule

Thalwil: Ludredikon-Schwandel, Oeggisbüel-Oelwiese, Schweikrüti, Sonnenberg und Sekundarschule

Wädenswil: Oberstufenschule

Zehn Jahre länger leben dank gesundem Lebensstil

Verzicht auf Zigaretten, Bewegung, gesunde Ernährung und massvoller Alkoholkonsum verlängern das Leben: Eine neue Studie des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich fasst erstmals die Auswirkungen dieser Verhaltensfaktoren und deren Kombinationen auf die Lebenserwartung in Zahlen. Die Resultate zeigen die Bedeutung von Gesundheitsförderung und Prävention.

Nicht-übertragbare Krankheiten und Risikofaktoren

Die Bedeutung der nicht-übertragbaren Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Krankheiten, Krebs, Diabetes und chronische Atemwegserkrankungen für die öffentliche Gesundheit nimmt weltweit zu. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat deshalb 2013 erstmals eine Strategie zur Bekämpfung der nicht-übertragbaren Krankheiten vorgelegt (www.who.int/nmh/events/ncd_action_plan/en/). Unter der Führung des Bundesamts für Gesundheit folgt die Schweiz nun mit der Entwicklung einer nationalen Präventionsstrategie in diesem Bereich.

Eigentlich ist es ja schon lange bekannt: Ungesunde Verhaltensweisen wie Tabakkonsum, ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel und übermässiger Alkoholkonsum sind wesentliche Risikofaktoren für diese chronischen Erkrankungen. Nur – wie gross sind die Effekte der einzelnen Faktoren auf die Gesundheit in Zahlen? Wie wirken sich Kombinationen der verschiedenen Faktoren

aus? Und wie kann das Ausmass dieser Zusammenhänge in Zahlen gefasst, dargestellt und kommuniziert werden, so dass sie für ein breiteres Publikum und nicht nur für eingeweihte Wissenschaftler/innen interpretierbar sind?

Nutzung der Swiss National Cohort

In einer kürzlich in der Zeitschrift «Preventive Medicine» publizierten Studie (www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743514001893; Martin-Diener et al., 2014) wurde diesen Fragen nachgegangen. Die Studie nutzte die Daten der «Swiss National Cohort». Für diesen Datensatz wurden die Basiserhebungen von zwei Schweizer Studien aus den 1970er- bis 1990er-Jahren (Nationales Forschungsprogramm NFP1 und Swiss MONItoring of trends and determinants of Cardiovascular disease MONICA) anonym mit den Daten aus dem nationalen Sterberegister verknüpft. Auf diese Weise wurde es möglich, das Gesundheitsverhalten bei Studienbeginn, sowie den Zeitpunkt und die Ursache von Todesfällen unter den Studienteilnehmenden in Beziehung zu setzen. Für das vorliegende Projekt wurden die Daten von 16'721 Personen ausgewertet, bei denen bis 2008 3'533 Todesfälle aufgetreten waren. Die Studie wurde durch die Schweizerische Herzstiftung und die Krebsliga Schweiz mitfinanziert. Sie ist ein Beispiel dafür, wie Kohortenstudien (Personengruppen mit gemeinsamen Merkmalen, z.B. Alter, werden über längere Zeit beobachtet) gesundheitspolitisch relevante Resultate liefern können.

Klarer Zusammenhang Lebensstil – Sterberisiko

Die Folgen eines ungesunden Lebenswandels zeigten sich klar: Wer bei Studienbeginn rauchte, viel Alkohol trank, sich kaum bewegte und sich ungesund ernährte (als Indikator wurde der Fruchtkonsum verwendet), hatte ein 2,5-fa-

ches Risiko, bis zum Studienabschluss im Jahr 2008 zu sterben – dies gegenüber jemandem, der sich in allen vier Bereichen gesund verhalten hatte. Der Effekt der einzelnen Faktoren auf das Sterberisiko war relativ gross: Raucher hatten gegenüber Nichtraucher ein um 57% erhöhtes Risiko, frühzeitig zu sterben; bei den andern drei Dimensionen war das Sterberisiko bei ungünstigem Verhalten je um etwa 15% erhöht.

Der Einfluss des Gesundheitsverhaltens blieb praktisch unverändert, wenn biologische Kenngrössen wie Körpergewicht, Blutdruck oder Cholesterinwerte in den Analysen mitberücksichtigt wurden.

Wie viel Zeit bleibt nach der Pensionierung?

Relative Risiken, wie oben dargestellt, werden in der Epidemiologie häufig verwendet, sind aber für Laien nicht einfach zu verstehen. Aus diesem Grund wurde ein zweiter Ansatz gewählt, um die Zusammenhänge darzustellen: nämlich die Wahrscheinlichkeit, noch weitere zehn Jahre zu erleben in Abhängigkeit von Alter und Geschlecht und eben dem Gesundheitsverhalten (vgl. Abb.).

Während sich im mittleren Alter ein ungesunder Lebenswandel noch kaum auf die Sterblichkeit in den nächsten zehn Jahren auswirkt, wird bei Menschen ab dem Pensionsalter dieser Effekt zunehmend sichtbar: Für einen 65-jährigen Mann mit allen vier Risikofaktoren war die Wahrscheinlichkeit, die nächsten zehn Jahre noch zu erleben, 67%, d. h. von 100 Personen werden 67 noch mindestens zehn Jahre leben. Genau gleich gross war sie für einen 75-jährigen, der keinen Risikofaktor hatte, der also nicht rauchte, körperlich aktiv war, sich gesund ernährte und höchstens mässig Alkohol trank. Für Frauen war die Überlebenswahrscheinlichkeit generell höher, es zeigte sich aber das gleiche Muster (77% resp. 74%). Mit an-

Neuer Name für unser Institut

Das Institut für Sozial und Präventivmedizin (ISPM) der Universität Zürich ändert auf den 1. September 2014 seinen Namen. Es heisst neu:

Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention (EBPI)

Die grundsätzliche Ausrichtung des Instituts ändert nicht, der neue Name beschreibt aber besser die bisherigen, hauptsächlich Tätigkeitsfelder. Das Institut gehört zur Medizinischen und zur Mathematisch-naturwissenschaftlichen Fakultät der Universität Zürich. Nach wie vor hat die Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung einen Leistungsauftrag der Gesundheitsdirektion Kanton Zürich. Direktor des Instituts ist seit 2013 der Lehrstuhlinhaber **Prof. Dr. med. Milo Puhani**. Er ist Nachfolger von Prof. Dr. med. Felix Gutzwiller.

Weitere Auskünfte unter:
Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich, Hirschengraben 84, 8001 Zürich
Tel. 044 634 46 11, www.ebpi.uzh.ch

Frauen										Männer									
		Alkoholkonsum:								Alkoholkonsum:									
		nein		mässig		hoch				nein		mässig		hoch					
Früchtekonsum	nein	58	55	58	45	50	47	Raucher	46	40	45	39	42	35	Früchtekonsum	nein	ja		
	ja	62	59	61	59	54	51		52	45	51	45	47	41		ja	nein	ja	
		hoch		tief		hoch				hoch		tief		hoch					
		Körperliche Aktivität in der Freizeit		Körperliche Aktivität in der Freizeit		Körperliche Aktivität in der Freizeit				Körperliche Aktivität in der Freizeit		Körperliche Aktivität in der Freizeit		Körperliche Aktivität in der Freizeit					
Alter 75																			
		72		70		72		69		66		63		Nicht-raucher		62		57	
		74		72		74		72		69		66				67		62	
		hoch		tief		hoch		tief		hoch		tief				hoch		tief	
		Körperliche Aktivität in der Freizeit		Körperliche Aktivität in der Freizeit		Körperliche Aktivität in der Freizeit		Körperliche Aktivität in der Freizeit				Körperliche Aktivität in der Freizeit				Körperliche Aktivität in der Freizeit		Körperliche Aktivität in der Freizeit	
Alter 65																			
		83		81		82		81		79		77		Raucher		74		70	
		84		83		84		83		81		79				77		74	
		hoch		tief		hoch		tief		hoch		tief				hoch		tief	
		Körperliche Aktivität in der Freizeit		Körperliche Aktivität in der Freizeit		Körperliche Aktivität in der Freizeit		Körperliche Aktivität in der Freizeit				Körperliche Aktivität in der Freizeit				Körperliche Aktivität in der Freizeit		Körperliche Aktivität in der Freizeit	
		89		88		89		88		86		85		Nicht-Raucher		83		80	
		90		89		90		89		88		87				86		83	
		hoch		tief		hoch		tief		hoch		tief				hoch		tief	
		Körperliche Aktivität in der Freizeit		Körperliche Aktivität in der Freizeit		Körperliche Aktivität in der Freizeit		Körperliche Aktivität in der Freizeit				Körperliche Aktivität in der Freizeit				Körperliche Aktivität in der Freizeit		Körperliche Aktivität in der Freizeit	

Wahrscheinlichkeit, die nächsten zehn Jahre zu überleben – für 65- und 75-Jährige mit unterschiedlichem Gesundheitsverhalten (Abbildung gemäss Preventive Medicine).

Lesebeispiel, Zelle oben rechts: Ein heute 75-jähriger Mann, der bei Studienbeginn rauchte, viel trank, sich wenig bewegte und kaum Früchte ass, wird mit 35%-iger Wahrscheinlichkeit die nächsten 10 Jahre noch erleben.

Lesebeispiel, Zelle unten links: Eine 65-jährige Frau mit positivem Gesundheitsverhalten in allen vier Bereichen wird mit 90%-iger Wahrscheinlichkeit in zehn Jahren noch am Leben sein.

deren Worten: Ein gesunder Lebensstil schenkt rund zehn Jahre.

Überaus deutliche Effekte

Es ist bemerkenswert, in welchem Ausmass sich in dieser Studie die Zusammenhänge zwischen Gesundheitsverhalten und Sterblichkeit zeigten, obwohl das Gesundheitsverhalten nur grob gemessen werden konnte. Als Mass für eine gesunde Ernährung zum Beispiel wurde gefragt, ob die Studienteilnehmenden am Vortag Früchte gegessen hatten oder nicht. Zudem wurden die Teilnehmenden nur zu einem Zeitpunkt befragt, nämlich bei Studienbeginn. Änderungen des Gesundheitsverhaltens im Laufe der Jahre konnten also nicht berücksichtigt werden. Solche Begrenzungen in der Studienmethodik muss man oft in Kauf nehmen; sie führen in der Regel zu einer «Verwässerung» der Zusammenhänge und damit zu einer Unterschätzung der tatsächlichen Effekte. Der Einfluss des Gesundheitsverhaltens auf die Sterblichkeit dürfte also in Tat und Wahrheit noch grösser sein als in dieser Studie beobachtet.

Bedeutung für die Prävention

Die Schweiz hat eine sehr gute Gesundheitsversorgung mit Zugang zu Behandlungen von chronischen Krankheiten für alle. Trotzdem sind die Einflüsse der verhaltensbezogenen Risikofaktoren auf die Sterblichkeit ab etwa dem Pensionsalter deutlich sichtbar. Dies unterstreicht klar

die Bedeutung von Gesundheitsförderung und Prävention neben der medizinischen Behandlung.

Der Einfluss der verhaltensbezogenen Risikofaktoren zeigt sich in jüngeren Jahren noch nicht durch eine erhöhte Sterblichkeit. Aber der Boden dafür wird nicht erst im Pensionsalter, sondern schon früher bereitet. Bereits im mittleren Alter dürfte sich deren Bedeutung durch ein erhöhtes Risiko für biologische Faktoren wie Bluthochdruck oder ungünstige Blutfettwerte und auch schon chronische Krankheiten manifestieren.

Die deutlichen und kommunizierbaren Resultate aus dieser Studie könnten in der Praxis und in der Strategieentwick-

lung verwendet werden. Sie könnten zum Beispiel in die politische Diskussion zur Bedeutung von Gesundheitsförderung und Prävention oder in die Entwicklung der Strategie für nicht-übertragbare Krankheiten, welche gegenwärtig vom Bundesamt für Gesundheit erarbeitet wird, einfließen. Zudem sollte evaluiert werden, wie die anschaulichen Darstellungen in der ärztlichen Beratung zum Gesundheitsverhalten verwendet werden könnten.

Eva Martin-Diener, MPH, MSc
 Wissenschaftliche Mitarbeiterin
 Institut für Sozial- und Präventivmedizin
 Arbeitsbereich Bewegung und Gesundheit
 Seilergraben 49, 8001 Zürich
 Tel. 044 634 50 01
 eva.martin@ifspm.uzh.ch

Publikation



Gesundheit im Kanton Zürich
 Kurzfassung: Ergebnisse der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2012

«Gesundheit im Kanton Zürich. Kurzfassung: Ergebnisse aus der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2012»

Die Broschüre (Format A5, 16 Seiten) informiert unter anderem über die selbsteingeschätzte allgemeine Gesundheit und die psychische Verfassung der Zürcher Bevölkerung als auch über das Gesundheitsverhalten wie etwa die körperliche Aktivität oder den Substanzkonsum (Alkohol, Tabak, Medikamente) und über gesundheitliche Belastungen am Arbeitsplatz. Sie stützt sich auf die Ergebnisse der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2012 mit mehr als 2'200 zufällig ausgewählten Zürcherinnen und Zürchern. Die Broschüre liegt für Abonnenten im Kanton Zürich diesem Heft bei. Sie steht zum Herunterladen zur Verfügung unter: www.gesundheitsfoerderung-zh.ch → Publikationen

Bestellungen (kostenlos im Kanton Zürich):
 Institut für Sozial- und Präventivmedizin, Hirschengraben 84
 8001 Zürich, Tel. 044 634 46 29, prae.vg@ifspm.uzh.ch

Ernährung und Bewegung in Spielgruppen

Kinder im Vorschulalter und Eltern werden für ein gesundes Ess- und Bewegungsverhalten motiviert. Das kantonale Aktionsprogramm «Leichter leben» unterstützt dieses Projekt.



Foto: Patrick Roth

Spielgruppenleiterinnen erproben neue Spiele im Workshop

«Leichter leben» ist ein kantonales Aktionsprogramm mit 21 Projekten unterschiedlicher Art, welche Zürcher Kinder und Jugendliche darin unterstützen, ein gesundes Körpergewicht zu bewahren oder es zu erlangen. Das Programm wurde nach einer erfolgreichen ersten Staffel (2009–2012) um weitere vier Jahre verlängert. Besonders wirksam waren Anregungen und Massnahmen gegen Über-

gewicht im Vorschulalter, denn bereits kleine Kinder sind zu häufig inaktiv und ernähren sich falsch. «Znünigestaltung und Bewegungsförderung in Spielgruppen» ist ein effektives präventives Projekt und deshalb werden entsprechende Workshops auch in der zweiten Staffel wieder angeboten.

Spielgruppenleiter/innen sind wichtige Schlüsselpersonen, die nebst Anleitungen zu Spiel und sozialem Lernen auch Bewegungsförderung und gesunde Zwischenverpflegungen vermitteln können. In der ersten Programmstaffel wurden zusammen mit den regionalen Fach- und Kontaktstellen für Spielgruppenleiter/innen (FKS) im Kanton Zürich elf Weiterbildungen angeboten. Etwa 90% aller im Schweizerischen Spielgruppen-Leiter/innen-Verband (SSLV) registrierten und etwa 50% der freien, also nicht angeschlossenen Zürcher Spielgruppenleiter/innen besuchten die Weiterbildung. To-

tal wurden 430 Spielgruppenleiter/innen mit den Einführungen erreicht.

In einer Umfrage im März 2012 wurde der Wunsch nach einer Fortführung von Impulsen für die Spielgruppenleiter/innen in der zweiten Staffel (2013–2016) ausdrücklich geäussert. Gefragt sind insbesondere Anregungen zu Bewegungsförderung, Zwischenverpflegung sowie zum Wasser trinken, welche erneut in regionalen Workshops von den FKS eingebaut werden sollen. Nach einer kurzen Einführung können einfache Bewegungslieder aus der Alltagswelt der Spielgruppenkinder, Tänze in der Spielgruppe sowie Bewegungsverse und -spiele erprobt werden. Weitere Informationen über das Angebot: www.leichter-leben-zh.ch/b10

*Patrick Roth, Fachexperte Radix
Leiter Projekt Spielgruppen
«Leichter leben»
Tel. 071 220 16 10
roth@radix.ch*

Teilfinanzierung für Ihr Projekt

Haben Sie ein spannendes Projekt? Brauchen Sie finanzielle oder fachliche Unterstützung? Gesundheitsförderung Kanton Zürich stellt für Einzelprojekte der Prävention und Gesundheitsförderung **neu bis zu 19'000 Franken**

zur Verfügung. Damit werden nicht gewinnorientierte Organisationen bei Projekten zur Förderung der körperlichen und psychischen Gesundheit unterstützt. Ausgeschlossen sind Beiträge für Projekte aus Suchtprävention, me-

dizinischer Prävention oder aus dem schulischen Bereich, weil hier andere Stellen für die Finanzierung zuständig sind. Projekte, die in den Schwerpunktthemen von Gesundheitsförderung Kanton Zürich (aktuell «Gesundes Körpergewicht» und «Suizidprävention») angesiedelt sind, werden ebenfalls nicht unterstützt. Bei Projekten, die über den Kanton Zürich hinausgehen, ist nur eine anteilmässige Mitfinanzierung möglich. Für die Unterstützung von gesundheitsfördernden Projekten gelten spezifische Richtlinien. Der nächste **Eingabetermin ist der 15. November 2014**. Weitere Informationen und Antragsformular: www.gesundheitsfoerderung-zh.ch → Mitfinanzierung von Projekten

Zwei Projektbeispiele, die unterstützt wurden

Für psychische Erkrankungen sensibilisieren und Vorurteile abbauen (DVD)

Was heisst es – für Betroffene und ihr Umfeld – mit einer psychischen Erkrankung zu leben? Vorurteile gegenüber psychisch erkrankten Menschen sind noch immer weit verbreitet. Der Dokumentarfilm «Zwischen Bangen und Hoffen» klärt auf und überzeugt durch eindrückliche Erfahrungsberichte und fachliche Beiträge. Der Film eignet sich für ein breiteres Publikum wie z.B. Arbeitgebende, weil er aus der Sicht von Betroffenen, Angehörigen und Fachleuten Verständnis schafft. Die DVD (inkl. Booklet mit ausführlichen Informationen) leistet einen wichtigen Beitrag zur Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen.

Weitere Infos und Bestellung DVD (Fr. 35.–): www.ffg-video.ch (Cécile Malevez-Bründler)

Zielgruppenspezifische Prävention durch Magazin für tamilische Bevölkerung

Die tamilische Bevölkerung gilt als schwer erreichbare Zielgruppe für die Prävention. Mit dem Gesundheitsratgeber «Nalavalvu» in tamilischer Sprache informiert der gleichnamige Verein die tamilische Bevölkerung über ein breites Spektrum von Gesundheitsthemen. Die Beiträge werden von tamilischen Fachpersonen verfasst und zielgruppenorientiert aufbereitet. Das Magazin vermittelt vier Mal jährlich u.a. aktuelle gesundheitsfördernde Inhalte und verbessert dadurch den Informationsstand der tamilischen Bevölkerung im Kanton Zürich.

Weitere Infos: www.nalavalvu.ch (Gopal Kanagaratnam)

Kontakt und Beratung:

*Jacqueline Kölliker, Projektleiterin
Institut für Sozial- und Präventivmedizin
Abt. Prävention u. Gesundheitsförderung
Hirschengraben 84, 8001 Zürich
Tel. 044 634 46 33
jacqueline.koelliker@ifspm.uzh.ch*

Veranstaltungen und Weiterbildung

Weitere Veranstaltungen vgl. auch www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

10. September 2014

Event zum internationalen Tag der Suizidprävention

Theaterstück «Kiki van Beethoven»

Ort Theater Stok
Hirschengraben 42, 8001 Zürich

Zeit 20.00 Uhr
anschliessend Gesprächsmöglichkeiten mit Fachpersonen und Schauspieler/innen

Kosten keine

Organisation/Infos

Fachstelle Kirche+Jugend Zürich
Ausstellungstr. 105, PF 1659, 8031 Zürich
Tel. 044 271 88 11 (Jörg Weisshaupt)
www.kirche-jugend.ch

18. September 2014

Psychische Erkrankung am Arbeitsplatz

6. Winterthurer Forum für Gesundheit und Prävention

Ort Kongress- und Kirchgemeindehaus
Liebestr. 3, Winterthur

Zeit 13.30 bis 17.20 Uhr

Anmeldung bis 5. September 2014

Kosten keine

Organisation/Infos

Stadt Winterthur, Fachstelle Gesundheit
Lagerhausstr. 6, 8402 Winterthur
T. 052 267 65 50, www.soziales.winterthur.ch/forum

28. September 2014

11. slowUp Zürichsee

Bewegung mit eigener Muskelkraft auf gesperrten Strassen am oberen Zürichsee

Zeit 10.00 bis 17.00 Uhr
Ort Meilen bis Schmerikon

Kosten keine

Organisation/Infos

Geschäftsstelle slowUp, c/o Zürichsee Tourismus
Hintergasse 16, Postfach 1001, 8640 Rapperswil
Tel. 055 220 57 58, www.slowupzuerichsee.ch

7. bis 9. November 2014

Zürcher Präventionsmesse

Besuchen Sie den Stand von Gesundheitsförderung Kanton Zürich

Ort Hauptbahnhof Zürich, Haupthalle

Organisation/Infos

Zur Messe generell: apv communications ltd.
Thomas Angerer, Tel. 056 442 02 70,
tangerer@apv.ch, www.praeventionsmesse.ch
Zum Stand: ISPM, Abt. Prävention und Gesundheitsförderung (vgl. S. 16)

Public Health – Weiterbildungsprogramm

Informationen über folgende Kurse erteilt:

Koordinationsstelle des Interuniversitären
Weiterbildungsprogramms Public Health:
ISPM Zürich
Hirschengraben 84
8001 Zürich
Tel. 044 634 46 51, Fax 044 634 49 62
mph@ifspm.uzh.ch, www.public-health-edu.ch

26. bis 28. November 2014

Public Health aus historischer Perspektive reflektieren

Kurs-Nr. 2280.14

Ort Universität Bern

Kosten Fr. 1'350.–

Anmeldung bis 26. September 2014

4./5. Dezember 2014

Gesundheitsförderung und Prävention reflektieren und in Konzeptarbeit anwenden

Kurs-Nr. B204.30.14

Ort Universität Zürich

Kosten Fr. 900.–

Anmeldung bis 4. Oktober 2014

Möchten Sie P&G abonnieren?

Nichts ist einfacher: Falls dieses Heft nicht an Sie adressiert wurde, schicken Sie an die auf der Rückseite des Heftes angegebene Bestelladresse eine Karte, einen Fax oder ein E-Mail. Ihre Meldung genügt, Sie werden dann regelmässig P&G kostenlos erhalten.

Neue/r Abteilungsleiter/in gesucht

Kantonale/r Beauftragte/r für Prävention und Gesundheitsförderung

Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

Die Abteilung am Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention (früher Institut für Sozial- und Präventivmedizin) plant im Auftrag des Kantons die Massnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung. Sie ist in Absprache mit der Gesundheitsdirektion Kanton Zürich verantwortlich für das Gesundheitsmonitoring und die Gesundheitsüberwachung, die Information und Kommunikation im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung und unterstützt Politik und Verwaltung bei der Weiterentwicklung der kantonalen Strukturen und Instrumente (www.gesundheitsfoerderung-zh.ch).

Die enge Zusammenarbeit von Gesundheitsbehörden und Präventionsfachleuten in wichtigen Fragen von Public Health stellt eine einzigartige Konstellation dar. Dadurch können Synergien zwischen Praxis sowie Lehre und Forschung optimal genutzt werden.

Beschreibung der Stelle

Wir suchen eine/n **Beauftragte/n** des Kantons Zürich für Prävention und Gesundheitsförderung (Nachfolge R. Stähli) als Abteilungsleiterin/Abteilungsleiter der Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung. Der oder die Beauftragte ist Ansprechperson für die Belange der Gesundheitsförderung in der Öffentlichkeit, sorgt für die Weiterentwicklung und Förderung der präventiven Bemühungen im Kanton Zürich, koordiniert die kantonalen Fachstellen für Suchtprävention, und vertritt den Kanton Zürich in Gesundheitsgremien des Bundes, des Kantons und in interkantonalen Arbeitsgruppen.

Arbeitspensum

100%

Anforderungen

Wichtig sind uns langjährige praktische Erfahrungen in der Entwicklung und Implementierung von Aktivitäten zur Prävention und Gesundheitsförderung. Erwünscht sind Kenntnisse des Zürcher Gesundheitssystems und von Public Health in der Schweiz sowie Erfahrung mit Medien- und Öffentlichkeitsarbeit und im Umgang mit gesetzgeberischen Prozessen. Führungserfahrung, hohes Engagement und Integrität, ein sicheres Auftreten sowie ein Universitätsstudium (vorzugsweise in Sozialwissenschaften oder Medizin) und Weiterbildung mit Relevanz für Public Health werden vorausgesetzt.

Start

1. Mai 2015 oder nach Vereinbarung

Kontakt und Bewerbung

Für Auskünfte wenden Sie sich bitte an Herrn Prof. Milo Puhon, Direktor, Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention, miloalan.puhon@uzh.ch oder 044 634 46 10).

Schriftliche Bewerbung, inklusive Motivationsschreiben, an: Andrea Moser, Universität Zürich, Personal, Schönberggasse 2, 8001 Zürich

Frist für Bewerbung

15. September 2014

In dieser Nummer

Stress und seine Prävention:

- Übergänge im Lebenslauf
- Neue Medien und Stress
- Belastungen in Arbeit und Schule
- Schlaf und Erholung

Prämierte Gesundheitsförderung in Betrieben und Schulen

Gesunder Lebensstil verlängert Leben um zehn Jahre

Projektfinanzierungen

Inhalt

Seite

Editorial – Daniel Süss	1
Das Leben ist kein ruhiger Fluss. Biografische Übergänge sind stressig – Pasqualina Perrig-Chiello	1
Stress und Stressbewältigung durch neue Medien Sarah Genner & Daniel Süss	4
Stress am Arbeitsplatz – Nicola Jacobshagen	6
stressnostress.ch. Stressabbau und -prävention am Arbeitsplatz – Wolfgang Kälin & Klaus Schiller-Stutz	7
stressfit – Stark gegen Stress – Corina A. Merz	7
Preisträger für betriebliche Gesundheitsförderung 2014 Annett Niklaus	8
Belastungen und gestörter Schlaf. Behandlung und Prävention – Lukas Rahm	9
Stress in der Schule – Daniel Frey	10
Ausgezeichnete sportfreundliche Schulen Martina Kropf	11
Zehn Jahre länger leben dank gesundem Lebensstil Eva Martin-Diener	12
Ernährung und Bewegung in Spielgruppen Patrick Roth	14
Teilfinanzierung für Ihr Projekt – Jacqueline Kölliker	14
Veranstaltungen und Weiterbildung	15
Impressum	16

IMPRESSUM



**Universität
Zürich** UZH

Nr. 35, August 2014

Herausgegeben vom
Institut für Sozial- und
Präventivmedizin der
Universität Zürich,
Abt. Prävention und
Gesundheitsförderung
Kanton Zürich

im Auftrag der
Gesundheitsdirektion
Kanton Zürich

Erscheinungsweise
in der Regel zweimal
jährlich

Bestellung von P&G
ISPM
Abt. Prävention
Hirschengraben 84
8001 Zürich
Tel. 044 634 46 29
Fax 044 634 49 77
praev.gf@ifspm.uzh.ch
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Redaktionskommission

- Roland Stähli, lic. phil.
Abteilungsleiter, ISPM
(Vorsitz)
- Dr. med. Karin Faisst
Leiterin des Master-
programms Public
Health, ISPM

Redaktion

Jacqueline Kölliker
ISPM, Abt. VI
Hirschengraben 84
8001 Zürich
Tel. 044 634 46 33
Fax 044 634 49 77
jacqueline.koelliker@
ifspm.uzh.ch

Auflage
3'600 Ex.

Layout/Druck
Kohler Medien AG
Zürich

Artikel aus diesem

Bulletin können ohne
ausdrückliche Genehmi-
gung der Redaktion abge-
druckt werden, sind aber
vollständig abzdrukken
und mit dem Quellen-
hinweis «Prävention und
Gesundheitsförderung
Kanton Zürich» zu kenn-
zeichnen. Davon ausge-
nommen sind Beiträge,
Illustrationen und Fotos,
die mit einem Hinweis
auf ein bestehendes Copy-
right versehen sind.

Die im Bulletin «Präven-
tion & Gesundheitsförde-
rung im Kanton Zürich»
geäusserten Meinungen
müssen nicht notwendi-
gerweise mit denen der
Redaktionskommission
übereinstimmen.

Die Redaktion behält sich
die sinnwährende Kürzung
und die redaktionelle
Bearbeitung von einge-
reichten Artikeln vor.