



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion
Prävention und Gesundheitsförderung



Magazin P&G

Dezember 2019



Achtsamkeit

Bessere Beziehungen in der Schule – S. 8

Achtsamkeit als
Prävention – S. 4

Meditieren fürs Unter-
nehmen – S. 10

Zuhören statt Recht
haben – S. 12

	Schwerpunkt: Achtsamkeit
4	Achtsamkeit als Prävention
8	Bessere Beziehungen in der Schule
10	Meditieren fürs Unternehmen
12	Zuhören statt Recht haben

14	Auf einen Blick Kurzmeldungen
16	Panorama ZH Früh fördern lohnt sich
18	Fokus Gemeinde: Rüschlikon Im Takt bleiben
20	Interview Ursula Burkhardt über Schmerzen und Achtsamkeit

Impressum



Universität
Zürich^{UZH}

Magazin P&G
Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich.

Herausgegeben vom: Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention (EBPI) der Universität Zürich, 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
Redaktion: Maja Sidler, EBPI, Abt. Prävention und Gesundheitsförderung, Tel. 044 634 46 60, maja.sidler@uzh.ch, Thomas Neumeyer, EBPI, Abt. Prävention und Gesundheitsförderung, Tel. 044 634 46 33, thomas.neumeyer@uzh.ch
Auflage: 4000 Exemplare
Layout: Crafft Kommunikation 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



Stellen Sie sich vor: Sie sitzen im Grossraumbüro. An den Schreibtischen herrscht Betriebsamkeit. Die Abgabefrist drängt. Ein wichtiges Telefonat steht an. Sie schieben Ihren Bürostuhl zurück, setzen sich gerade hin, legen Ihre Hände auf die Oberschenkel und schliessen die Augen. Sie blenden die Geräusche aus und sitzen fünf Minuten einfach nur da und konzentrieren sich auf Ihren Atem. Würden Sie sich das trauen? Hätten Sie nicht das unangenehme Gefühl, dass die anderen sich fragen könnten, warum Sie vor sich hin träumen, statt zu arbeiten?

Die Digitalisierung hält uns beruflich auf Trab, unsere Betriebsamkeit ist insgesamt hoch, die Terminkalender häufig eng getaktet. Sind wir dauernd unter Strom und rastlos, kann Erschöpfung die Folge sein. Ein Phänomen, das unsere Arbeitsgesellschaft zunehmend herausfordert. Der psychischen Gesundheit von Erwerbstätigen muss Sorge getragen werden. Eine kurze Pause, ein Moment der Entspannung ist gerade in hektischen Situationen wertvoll. Achtsamkeit ist eine der Techniken, die erwiesenermassen helfen, mit Stress bei der Arbeit positiv umzugehen. Und darüber hinaus: Mit regelmässigem Achtsamkeitstraining arbeitet man auch konzentrierter und trifft bessere Entscheidungen. Daher ist zu hoffen, dass es für Betriebe alltäglich wird, ihren Mitarbeitenden die Gelegenheit zu bieten, zwischendurch zur Ruhe zu kommen.

Wenn Sie also das nächste Mal gestresst am Schreibtisch sitzen, weil Ihnen die Arbeit über den Kopf wächst: Trauen Sie sich, innezuhalten und fünf Minuten durchzuatmen. Vielleicht macht ja sogar ein Kollege oder eine Kollegin mit. Und im besten Fall setzen sich auch immer mehr Vorgesetzte dafür ein, dass Ruheinseln im Arbeitsalltag zur Selbstverständlichkeit werden.

Sibylle Brunner
Beauftragte des Kantons Zürich
für Prävention und Gesundheitsförderung

Coverbild: iStock; Kazuend/Unsplash

Fünf Termine die Sie sich merken müssen:



15.–17. MAI 2020

Zürich tanzt

Am Tanzfestival gibt es verschiedene Crashkurse zu Lindy Hop, Jazz und vielem mehr. Wer eine Pause braucht, kann eine der zahlreichen Aufführungen besuchen.

Zeit/Ort: Programm unter zuerichtanzt.ch, verschiedene Standorte in Zürich
Veranstalter: Zürich tanzt, Tel. 043 255 06 74, info@zuerichtanzt.ch

26. MÄRZ 2020

Identitätsentwicklung in einer sich wandelnden Arbeitswelt

Wie wirkt sich eine wandelnde Arbeitswelt auf die Identitätsentwicklung und die Entwicklung einer Berufsidentität von jungen Menschen aus? Welchen Einfluss haben die Entwicklungen im Berufsleben auf zukünftige Lebensentwürfe? Welche Kompetenzen benötigen Lernende und ihre Bezugspersonen dabei? Diesen Fragen widmet sich die diesjährige Fachtagung «Jugend und Arbeit».

Zeit/Ort: 9.00 bis 16.00 Uhr, Centrum 66, Hirschengraben 66, Zürich, Anmeldung bis 6. März per Mail an info@jugendseelsorge.ch
Veranstalter: okaj zürich, Jugendseelsorge Zürich und diverse andere Organisationen, www.jugendseelsorge.ch

30. JANUAR 2020

Technologiewandel in der Gesundheitsförderung

21. Nationale Gesundheitsförderungs-Konferenz

Der Technologieumbruch ist im Alltag längst angekommen. An der Konferenz wird diskutiert, mit welchen digitalen Mitteln die Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung gestärkt werden kann. Ein weiterer Fokus liegt auf der chancengerechten Verteilung von diesen Instrumenten und der Formulierung von Qualitätskriterien, um drohendem Missbrauch vorzubeugen.

Zeit/Ort: 9.15 bis 16.00 Uhr, Kursaal Bern, Anmeldung unter www.konferenz.gesundheitsfoerderung.ch bis 23. Januar 2020
Veranstalter: Gesundheitsförderung Schweiz in Kooperation mit der GDK, Tel. 031 350 04 65, office.bern@promotionsante.ch

19. JUNI 2020

Digitalen Kinderschutz gestalten

Die Fachtagung wirft einen Blick auf die Chancen und Risiken digitaler Medien für das Aufwachsen von Minderjährigen. Sie weist auf Herausforderungen und Grenzen von Fachpersonen sowie Organisationen bei der Abwendung digitaler Kindeswohlgefährdungen hin und zeigt Interventionsmöglichkeiten auf.

Zeit/Ort: 9.15 bis 16.30 Uhr, Hochschule für Soziale Arbeit FHNW, Campus Muttentz, Hofackerstr. 30, Muttentz, Fr. 310.–, Anmeldung unter www.kindeswohlklaerung.ch bis 17. Mai
Veranstalter: Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW, Tel. 061 228 59 37, jeannette.ritschard@fhnw.ch

20. MÄRZ 2020



Gesund altern im Kanton Zürich

Zürcher Präventionstag 2020

Der Bevölkerungsanteil der über 60-Jährigen nimmt stetig zu. Was sind die Voraussetzungen, um gesund altern zu können? Welche Massnahmen können getroffen

werden, damit die Menschen im Kanton Zürich möglichst lange gesund und selbständig leben können?

Die Tagung nimmt sich dieser Fragen an und bietet unter anderem Fachbeiträge zu Präventionsmöglichkeiten in den Bereichen Ernährung, geistige Fitness oder soziale Teilhabe. Weiter werden das kantonale Aktionsprogramm «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter» und beispielhafte Projekte auf Gemeindeebene vorgestellt.

Zeit/Ort: 9.00 bis 16.30 Uhr, Zentrum Liebfrauen, Zürich, Anmeldung ab Mitte Januar unter www.gesundheitsfoerderung-zh.ch, Anmeldeschluss: 1. März 2020
Veranstalter: Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, Tel. 044 634 46 29, info@gesundheitsfoerderung-zh.ch

Fotos: zVg, zuerichtanzt.ch

Achtsamkeit als Prävention

Achtsamkeit hilft nicht nur im Alltag, sondern auch bei Stress und in Krisen. Aber was ist Achtsamkeit überhaupt genau?

Text: Yuka Nakamura

Kennen Sie solche Situationen? Sie erinnern sich, zwei Minuten nachdem Ihnen eine Person vorgestellt wurde, nicht mehr an deren Namen. Sie surfen im Internet oder schauen fern und essen dabei gedankenlos zu viele Snacks. Es fällt Ihnen schwer, bei einer Arbeit zu bleiben, weil Ihre Aufmerksamkeit unet und abgelenkt ist, z. B. durch das Smartphone oder E-Mails. Während eines Gesprächs schweifen Ihre Gedanken immer wieder zu etwas ab, was in der Vergangenheit oder Zukunft liegt.

Alle diese Beispiele haben mit einem Mangel an Achtsamkeit zu tun. Achtsamkeit hat in den letzten Jahren in den Bereichen Therapie, Pädagogik, Prävention und Wirtschaft viel von sich reden gemacht und mittlerweile taucht das Wort auch in der Umgangssprache auf. Doch was ist damit eigentlich gemeint?

Jon Kabat-Zinn machte das ursprünglich aus der buddhistischen Tradition stammende Konzept der Achtsamkeit bekannt. Er versteht unter Achtsamkeit eine besondere Art, aufmerksam zu sein. Es ist eine Aufmerksamkeit, die im gegenwärtigen Moment verankert ist – im Hier und Jetzt. Sie ist absichtsvoll und nicht bewertend. Es handelt sich um eine andere, tiefere Form der Aufmerksamkeit, als sie im Alltag üblich ist. Während unsere Aufmerksamkeit normalerweise ständig von einem Gegenstand zum nächsten springt oder unsere Gedanken in die Vergangenheit oder Zukunft abschweifen, ist Achtsamkeit die Fähigkeit, sich einem Objekt oder einer Tätigkeit ganz zuzuwenden – mit einer ungeteilten, interessierten Aufmerksamkeit.

Wenn wir von Achtsamkeit sprechen, müssen zwei zentrale Merkmale vorhanden sein: zum einen die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment, zum anderen eine innere Haltung von Unvoreingenommenheit und Interesse.

Aufmerksam im Hier und Jetzt

Mit Achtsamkeit sind wir uns bewusst, was wir gerade in diesem Moment wahrnehmen, was wir tun und was um uns herum geschieht. Egal, ob beim Gehen, Stehen, Sitzen oder Liegen – jede Aktivität wird bewusst ausgeführt. Wir sind ganz «da», ganz «anwesend», wir sind «ganz bei der Sache».

Diese Art von Präsenz stellt sich jedoch nicht zufällig ein, sondern setzt eine bewusste Absicht und Lenkung der Aufmerksamkeit voraus – eine Fähigkeit, die systematisch eingeübt werden muss. Unsere Aufmerksamkeit reagiert normalerweise stark auf die Reize in der Umwelt

und lässt sich davon leicht ablenken – Stichwort: Handy, Werbung, Lärm. Hingegen bedeutet achtsam sein, dass wir den Fokus unserer Aufmerksamkeit bewusst wählen und dabei bleiben. Und dass wir zu diesem Fokus zurückkehren, sobald wir bemerken, dass die Aufmerksamkeit abgeschweift ist. Besonders hilfreich ist es dabei, zu lernen, die Aufmerksamkeit im Körper zu halten, was diese sofort wieder in die Gegenwart zurückbringt – z. B. indem man sich angewöhnt, die Fußsohlen auf dem Boden oder die Bewegung der Bauchdecke beim Ein- und Ausatmen zu spüren.

«Das Innehalten schafft Raum, um nicht impulsiv, sondern bewusst zu reagieren»



Achtsamkeit bedeutet auch, sich der Eindrücke an den verschiedenen Sinnesportalen gewahr zu sein – den Geruch des Regens genauso zu registrieren wie die Wärme des Sonnenlichts auf der Haut, den Schmerz im Rücken genauso wie den Geschmack eines feinen Essens. Wenn Achtsamkeit da ist, sind wir buchstäblich «bei Sinnen». Indem sie uns erdet, wirkt Achtsamkeit der Tendenz entgegen, sich in negativen Emotionen und Gedanken zu verlieren und hilft der Psyche, sich zu stabilisieren.

Offen und unvoreingenommen

Der zweite wichtige Aspekt von Achtsamkeit ist die damit einhergehende innere Haltung von Offenheit und Nichtbeurteilen. Die gegenwärtige Erfahrung wird so wahrgenommen, wie sie gerade ist – unabhängig davon, ob sie angenehm oder unangenehm ist oder ob sie uns passt oder nicht. Es geht nicht darum, keine ethischen Urteile mehr zu fällen, sondern lediglich darum, die gegebene Erfahrung so, wie sie ist, anzuerkennen, sie also weder zu verleugnen noch zu verdrängen.

Das Gegenteil von Achtsamkeit könnte als Leben auf «Autopilot» bezeichnet werden. Wenn keine Achtsamkeit vorhanden ist, ist die Aufmerksamkeit unruhig, zerstreut, nicht «bei der Sache», oft in Gedanken verloren und es mangelt an Gewahrsein für das, was man

gerade tut oder erlebt. Auch das Verhalten ist weniger bewusst und stark von Gewohnheitsmustern und Impulsen geprägt. Wie die Forschung zeigt, ist ein solcher Zustand mit weniger positiver Stimmung und weniger Leistungsfähigkeit verbunden.

Stress bewältigen

Wozu ist Achtsamkeit gut? Worin liegt ihr Wert? Auf der grundlegendsten Ebene ist der Achtsamkeit per se eine subtile Freude inhärent: präsent und geistesgegenwärtig zu sein, fühlt sich besser und freudvoller an, als abwesend und zerstreut zu sein. Darüber hinaus zeigt die Forschung mittlerweile, dass sich Achtsamkeit auf vielen Ebenen positiv auf die psychische und physische Gesundheit auswirkt.

Besonders bekannt wurde Achtsamkeit im Zusammenhang mit der Bewältigung von Stress und Krankheiten, da sie gerade bei belastenden Ereignissen hilft, bewusster und gelassener damit umzugehen. Angesichts von Krisen und Belastungen neigen Menschen oft dazu, unwillkürlich mit einer Stressreaktion zu antworten – sei es durch Flucht- oder Kampfverhalten oder durch Erstarren. Konkret kann sich dies in einer Vielzahl ungünstiger Verhaltensweisen zeigen wie Geiztheit, Vermeidungsverhalten, Alkoholkonsum etc.

Solche Reaktionen sind fatalerweise nicht nur suboptimal, sondern ziehen ihrerseits oft negative Folgen nach sich. Ein Teufelskreis kommt in Gang. Doch wenn Achtsamkeit da ist, können solche automatischen Reaktionen unterbrochen und bessere Weisen des Umgangs gefunden werden. Die erwähnte Präsenz im Hier und Jetzt sowie die gelassene, unvoreingenommene innere Haltung ermöglichen ein Innehalten in der Situation und schaffen Raum und Zeit, um nicht impulsiv, sondern bewusst und kreativ zu agieren. Genauso wie Viktor E. Frankl es in dem berühmten Zitat (rechts) prägnant ausdrückte.

Achtsamkeit als Prävention

Die in den letzten 20 Jahren enorm gewachsene Forschungsliteratur zu Achtsamkeit zeigt in vielen weiteren Bereichen Hinweise auf positive Wirkungen von Achtsamkeit:

- Gehirnfunktionen und -strukturen: Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Selbststeuerung werden positiv beeinflusst.
- Psychische Gesundheit: Achtsamkeit wird präventiv und therapeutisch eingesetzt im Hinblick auf Ängste, Depressionen und zur Förderung der Resilienz.
- Physische Gesundheit: Das Immunsystem wird gestärkt, Entzündungsreaktionen im Körper werden gemildert und das Schmerzempfinden gelindert.
- Soziale Kompetenzen: Empathie, Mitgefühl und emotionale Intelligenz werden gefördert.

Die heutige Forschung bestätigt, was Kontemplative schon seit vielen Jahrhunderten wissen: Achtsamkeit lässt sich nicht nur einüben und trainieren, sie trägt auch in vielfältiger Weise dazu bei, das eigene Wohlbefinden zu fördern und das Leben mit all seinen Herausforderungen besser zu meistern.



Dr. phil. Yuka Nakamura
Psychologin, MBSR-Lehrerin
CFM Zentrum für Achtsamkeit, Zürich
yuka.nakamura@centerformindfulness.ch

«Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum.

—

In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion.

—

In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.»

Viktor E. Frankl

Achtsamkeit fördert Liebe und Wertschätzung

Eine Studie der Universität Zürich belegt, dass durch Achtsamkeitstraining Dankbarkeit, Wertschätzung, Liebe und Spiritualität gefördert werden. Die Psychologin Dandan Pang hat in ihrer Doktorarbeit den Zusammenhang zwischen verschiedenen Charakterstärken und Achtsamkeit untersucht. Sie verglich eine Gruppe von 21 Teilnehmenden, die das klassische achtwöchige MBSR-Training (Mindfulness-Based Stress Reduction) absolviert haben, mit einer Kontrollgruppe. Dabei hat sich die signifikante Zunahme der vier oben genannten Charakterstärken gezeigt. Zusätzlich haben auch die Eigenschaften Neugier, Perspektive, Tapferkeit und Vitalität zugenommen, jedoch weniger ausgeprägt. Nach Abschluss der Studie gab knapp die Hälfte an, dass sie bis zu einem halben Jahr später die Übungen noch mindestens einmal pro Woche machte.

→ Zur Studie: <http://p3.snf.ch/project-165465>



Bessere Beziehungen in der Schule

Achtsame Lehrpersonen können ihre eigenen Gefühle besser regulieren. Der positive Effekt überträgt sich auf die Leistungen der Schülerinnen und Schüler.

Text: Detlev Vogel

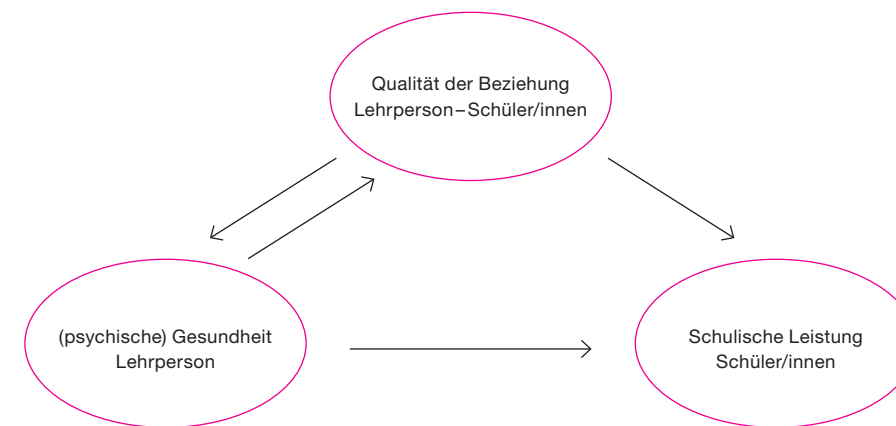
Die Qualität der Beziehungen zwischen Lehrperson und Schüler/in hat einen immensen Einfluss auf die Gesundheit von Lehrpersonen. Unbefriedigende Beziehungen werden von Lehrpersonen als Hauptbelastungsfaktor genannt. Gleichzeitig haben die Gesundheit der Lehrpersonen – vor allem die psychische – und das Ausmass der Stressbelastung einen erheblichen Einfluss auf die Schüler/innen. Emotional erschöpfte Lehrpersonen sind weniger gut in der Lage, ihre Themen mit Begeisterung zu vermitteln. Studien belegen, dass sich dies auf das Lernen auswirkt: Schüler/innen, die von emotional erschöpften Lehrpersonen unterrichtet werden, erbringen schlechtere schulische Leistungen.

Auffälliges Verhalten nimmt ab

Erschöpfte Lehrpersonen neigen auch zu Gleichgültigkeit, mangelnder Feinfühligkeit und Zynismus – das belastet wiederum die Beziehungen. Das ist auch deshalb fatal, weil die Qualität der Lehrperson-Schüler/in-Beziehung einer der stärksten Einflussfaktoren auf Schülerleistungen ist. Dies ergab u.a. die Studie von John Hattie aus dem Jahr 2013. Eine positive Beziehung zur Lehrperson ist Voraussetzung für das erfolgreiche Lernen der Schülerinnen und Schüler. Ebenfalls wissenschaftlich belegt ist, dass Lehrpersonen, deren Beziehungen zu Schülerinnen und Schülern eine hohe Qualität aufweisen, ein Drittel weniger auffälliges Verhalten in ihren Klassen haben.

Innehalten

Lehrpersonen wünschen sich positive Beziehungen zu ihren Schülerinnen und Schülern. Mit manchen Kindern ist das jedoch nicht immer leicht zu verwirklichen. Achtsamkeit ist kein Allheilmittel, dennoch kann sie kleine Wunder im Schulalltag bewirken. Achtsamkeit heisst, in jedem Moment wirklich präsent zu sein und Dinge und Menschen wahrzunehmen, ohne sie gleich zu bewerten. Der Schlüssel hierzu ist regelmässig praktizierte Achtsamkeit, zum Beispiel sich jeden Morgen eine Viertelstunde in die Stille zurückzuziehen und den Atem zu beobachten. Wenn wir selbst innerlich zur Ruhe kommen, kön-



Die Grafik zeigt die Zusammenhänge zwischen der Gesundheit von Lehrpersonen, der Beziehungsqualität und den schulischen Leistungen von Schülerinnen und Schülern.

nen wir unsere eigenen Gefühle besser regulieren. Lehrpersonen können dadurch mehr Geduld aufbringen und wahrnehmen, was die Schüler/innen wirklich brauchen und wie sie erreicht werden können. Das regelmässige «Zu sich Kommen» hilft dabei, in jedem Moment wirklich ganz da zu sein. Ganz konkret kann die Lehrperson während Stillarbeitsphasen im Unterricht oder in der Pause immer mal wieder innehalten, den Atem und den Körper spüren und sich fragen: «Wie geht es mir jetzt?» Ebenso kann sie in schwierigen Momenten mit einem Schüler oder in der Klasse innehalten – atmen – und erst dann reagieren. Die wenigen Sekunden Bewusstheit machen einen Unterschied. Achtsamkeit kann auch mit den Kindern selbst geübt werden (siehe Box).

Mehr Lebensfreude

Vielen Lehrpersonen mag es im hektischen Schulalltag unrealistisch vorkommen, innezuhalten und eine achtsame Pause zu machen. Doch Achtsamkeit ist eine Übungssache. Die Zeit, die man hier investiert, kommt nicht nur den Schülerinnen und Schülern zugute, sondern vor allem einem selber. Viele Studien belegen die positiven Wirkungen von Achtsamkeitspraxis auf die Gesundheit von Lehrpersonen. Die Stressbelastung reduziert sich ebenso wie weitere Burnout-Symptome. Lehrpersonen, die gewohnheitsmässig Achtsamkeit praktizieren, berichten von einer Zunahme an Lebensfreude und Gelassenheit.

Achtsamkeit ist darum keine zusätzliche Anforderung an Lehrpersonen, sondern kann ihnen helfen, besser mit den Anforderungen im Beruf zurecht zu kommen und gleichzeitig die eigene Gesundheit zu schonen.

Weitere Informationen, Literaturhinweise und praktische Ideen in: Vogel, D. und Frischknecht-Tobler, U. (Hrsg.) (2019). Achtsamkeit in Schule und Bildung. Bern: hep-Verlag.



Detlev Vogel, M.A.
Dozent für Bildungs- und Sozialwissenschaft
PH Luzern
Tel. 041 203 03 07, detlev.vogel@phlu.ch

Das MoMento-Programm

Achtsamkeit kann auch zusammen mit Kindern geübt werden. MoMento ist ein umfassendes Achtsamkeitsprogramm für sozio-emotionales Lernen in Kindergärten und Primarschulen. Mit einem Lehrpersonentraining und drei stufenspezifischen Lehrmitteln werden zuerst die Lehrpersonen, anschliessend die Schülerinnen und Schüler an die Achtsamkeitspraxis herangeführt. Auf dieser Grundlage ermöglichen flexibel kombinierbare Vertiefungskomponenten die Förderung einer achtsamen Schulkultur innerhalb der gesamten Schulgemeinschaft. Die drei MoMento-Klassenlehrmittel bieten den teilnehmenden Lehrpersonen einen unterstützenden Rahmen, um die Achtsamkeitspraxis in die eigene Klasse zu tragen. Mit den jüngeren Kindern (bis 3. Klasse) wird mit Geschichten und Tieren gearbeitet. So führt der aufmerksame Hase das achtsame Hören oder der liebevolle Teddy das Kultivieren wohlwollender Gedanken ein. Die älteren Schüler/innen lernen Aspekte der Neurowissenschaft kennen, beispielsweise wie das Gehirn funktioniert und wie die Achtsamkeitspraxis wichtige Gehirnstrukturen verändern kann. Diese Elemente ermöglichen erkenntnisreiche Gespräche und helfen, die Schülerinnen und Schüler für die tägliche Praxis zu motivieren. MoMento wurde vom Verein Achtsame Schulen Schweiz entwickelt, der sich aktiv für die Einführung der Achtsamkeitspraxis in Schulen einsetzt. Der Verein bietet Schulungen für Schulteams sowie öffentliche Lehrpersonen- und Lehrmitteltrainings an.

→ www.achtsameschulen.ch

Meditieren fürs Unternehmen

Achtsamkeit sei gut gegen Stress am Arbeitsplatz. Stimmt das wirklich oder ist das eine überzogene Behauptung? Wie lernt man Achtsamkeit? Und wieso interessieren sich Unternehmen dafür?

Text: Alexander W. Hunziker

«Sofort stressfrei!» Ein solches Werbeversprechen einzulösen, dürfte schwierig sein. Ob Achtsamkeits-Schnupperkurs, Intensiv-Seminar oder Meditations-Apps, man darf sich davon Inspiration versprechen; nicht weniger, aber auch nicht mehr. Wer Achtsamkeit seriös trainieren will, wird zwei Monate lang täglich üben müssen. Gemäss dem MBSR-Ansatz (Mindfulness-Based Stress Reduction) sind es täglich 45 Minuten. Innovative Weiterentwicklungen kommen zwar mit täglich zweimal 10 Minuten aus. Sie verlangen aber wesentlich mehr in den Alltag integrierte Übungen wie achtsames Treppensteigen. Solche Praxen sind im Alltag integriert, aber auch diese benötigen Selbstdisziplin. Somit wird erstmal klar: Achtsamkeitspraxis ist mit Zeitaufwand verbunden.

Beeindruckende Wirkungen

Warum tun sich immer mehr Menschen so strenge Trainings an? Weil die Wir-

kung bald deutlich spürbar einsetzt. Dies zeigt sich auch bereits nach zwei Monaten an physiologischen Markern: Der Spiegel des Stresshormons Cortisol sinkt, der Blutdruck wird ausgeglichen, das Immunsystem wird stärker und Hirnstrukturen verändern sich. Die Wirkungen halten einige Monate an – teils länger. Das ist mit klinischen Forschungen belegt und Metaanalysen bestätigen die deutliche stressreduzierende Wirkung. Das müsste selbst radikale Skeptiker überzeugen. Und nach einem Burn-out reicht der Leidensdruck meist aus, um die intensiven Hausaufgaben durchzuziehen – idealerweise tut man es schon vorher.

Mehr als Stressreduktion

Nun interessieren sich zunehmend auch Unternehmen für Achtsamkeit. Anfangs wohl nur wegen der Stressreduktion. Heute sind aber weitere Effekte bekannt: längere Konzentrationsspanne, mehr Kreativität, positiveres Teamverhalten, ausgeprägtere Lösungsorientierung und gesteigerte Verhandlungsstärke. Studien, die dies zeigen, sind weniger zahlreich und solide als Studien zur Stressreduktion. Sie sind aber nicht nur theoretisch plausibel, sondern entsprechen auch den Erfahrungen von Führungskräften, die ein Achtsamkeitstraining absolviert haben. Für viele Unternehmen genügt dieses Evidenzniveau. Denn auch bei ihnen ist die Dringlichkeit hoch: Um moderne Organisationskonzepte der Agilität und Selbstorganisation realisieren zu können, sind auf der Ebene des Personals die Eigenschaften, die durch Achtsamkeit gestärkt werden, fast eine Bedingung. Ohne Gelassenheit und Wertschätzung werden neu entstehende Freiräume kaum genutzt und können im Gegenteil zu einer zusätzlichen Stressbelastung führen.

Meditieren erwünscht

Allerdings müssen wichtige Hürden genommen werden, denn Achtsamkeit ist nur wenigen vertraut. Achtsamkeit ist ein Geisteszustand. Ein Geisteszustand, in dem wir präsent sind im Moment und diesem Moment wohlwollend, neugierig und vor allem ohne zu werten begegnen. Mit der Definition ist allerdings wenig

gewonnen, solange Mitarbeitende in Betrieben sie nicht mit eigenen Erfahrungen verknüpfen können und solange sie befürchten, als Esoteriker betrachtet zu werden, wenn sie ihr Interesse daran zu geben. So wird über das Thema oft lange geschwiegen. Erst wenn es deutliche Signale gibt, dass Meditieren firmenintern als etwas Neutrales oder gar Positives betrachtet wird, etwa indem ranghohe Mitarbeitende ein Training absolvieren, dreht der Wind. Dann wird es möglich, dass man sich in Sitzungen zuhört, statt sich gegenseitig Schuld zuzuweisen. Dann setzt sich die Einsicht durch, dass zusätzlicher Druck die Lage verschlechtert. Und es findet sich eher ein Konsens, Unangenehmes auszuhalten zugunsten einer besseren Lösung, die aber nicht sofort greifen kann.

Insgesamt zeigt sich, dass es die oft ersehnte Abkürzung zur Achtsamkeit nicht gibt. Und doch gibt es zwei Kriterien, die es uns wesentlich leichter machen, im Arbeitsalltag öfter achtsam zu sein: ein achtsamer Chef und ein achtsames Arbeitsteam. Die Integration von Achtsamkeit ins Unternehmen fällt leichter, wenn freiwillige kostenlose Kurse für die Mitarbeitenden angeboten werden oder wenn die Führungskräfte sich für das Thema einsetzen.



Prof. Dr. Alexander W. Hunziker
Dozent für Achtsamkeit, Positive Psychologie und Methodik
Berner Fachhochschule
Trainer von Führungskräften
Autor vom Buch «Positiv führen»

Praxisbeispiel «Spitalzentrum Oberwallis»

Das Spitalzentrum Oberwallis (SZO) hat Methoden zur Achtsamkeit in den Arbeitsalltag integriert. Dies nachdem eine Befragung zeigte, dass sich nicht alle vorhandenen Belastungen der Mitarbeitenden eliminieren lassen und ein möglichst positiver Umgang damit gefunden werden muss. Rund 150 Personen vorwiegend aus dem Bereich Pflege und in Führungspositionen absolvierten eine Weiterbildung in Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Die Schulung dauerte 30 Kursstunden und vermittelte einen günstigen Umgang mit Stress sowie eine achtsame und respektvolle Kommunikation. Die Bilanz ist positiv, wie Kilian Ambord, Direktor Pflege & MTT am SZO, sagt: «Wir stellten nach dieser Schulung eine signifikante Verbesserung des Stressempfindens bei den Mitarbeitenden fest. Die Schulung der Kaderangestellten wirkt sich auch auf die übrigen Mitarbeitenden aus.» Mittlerweile sei es üblich, zu Beginn von Sitzungen im Team eine kurze Atemmeditation durchzuführen. Und einmal pro Woche treffen sich interessierte Mitarbeitende zu einer gemeinsamen Meditationsrunde. Dank des Erfolgs planen die Spitalverantwortlichen nun weitere Schritte in Richtung achtsames Arbeitsumfeld und werden beispielsweise auch für das übrige Personal kostenlose Achtsamkeitsschulungen anbieten.

→ www.hopitalduvalais.ch

Gut zu wissen

Beim MBSR-Verband finden Interessierte seriöse Trainer/innen zum Thema Achtsamkeit:

→ www.mindfulness.swiss



Bewusstes Innehalten erhöht die Konzentrationsspanne und stärkt das Immunsystem.

Zuhören statt Recht haben

Gewaltfreie Kommunikation hilft dabei, im Gespräch die eigenen Gefühle und Bedürfnisse bewusst wahrzunehmen und auf konstruktive Art zu äussern.

Text: Consolata Peyron

«**D**u interessierst dich gar nicht für die Probleme, die ich gerade bei der Arbeit habe!» – «Man kann dir aber wirklich nichts sagen, ohne dass du sofort beleidigt bist oder anfängst zu weinen.» Solche oder ähnliche Wortwechsel können uns lange beschäftigen oder gar den Tag verderben.

In den alltäglichen Interaktionen können wir uns sehr schnell verrennen, wenn wir nur auf die Worte achten, die gewechselt werden. Dies gilt auch für Konflikte mit Menschen, die wir vermeintlich sehr gut kennen, etwa in familiären Systemen. Dabei wird eine Spirale aus Gegenreaktionen und Widerstand ausgelöst, die uns beträchtlich von einer gegenseitigen respektvollen Kommunikation und erst recht von der Suche nach praktikablen Lösungen entfernt. Mit den meisten Situationen kommen wir Tag für Tag zwar einigermaßen zurecht, doch viele von uns hegen den Wunsch, dass uns aufmerksamer zugehört wird, dass wir Verständnis erhalten und einen harmonischeren Umgang miteinander pflegen.

Konflikte konstruktiv angehen

Dieser Wunsch macht viele Menschen neugierig auf die «Gewaltfreie Kommunikation» (GFK). Der Name dieser Methode löst mitunter Augenverdrehen aus, sie hat aber einiges zu bieten. Sie hat zum Ziel, die Verbindung mit sich selbst und mit den anderen herzustellen oder wiederherzustellen, um Spannungen und Konflikte konstruktiv anzugehen. Die Methode wurde in den 1960er Jahren vom Psychologen und Konfliktvermittler Marshall Rosenberg ins Leben gerufen und wird seitdem auf der ganzen Welt unterrichtet. Dank ihres transkultu-

rellen Charakters kommt die GFK in den verschiedensten Bereichen und Ländern zum Einsatz.

Automatismen verändern

Die GFK unterstützt uns dabei, ein Bewusstsein darüber zu erlangen, wie wir mit anderen und mit uns selbst umgehen. Welche Art der Kommunikation wenden wir an? Kommunizieren wir gerade auf eine Art, die zu mehr Mitgefühl führt? Oder äussern wir uns gerade auf eine «trennende» Art, indem wir z.B. urteilen, etikettieren, Vorwürfe machen, nach dem Schuldigen suchen oder rechthaberisch sind? Solche Kommunikationsmuster führen eher zu einer Eskalation und erschweren das gegenseitige Zuhören. Werden wir uns der Art der Kommunikation bewusst, ermöglicht uns das eine positive Selbstführung. Die Automatismen, die uns immer wieder in verzwickte zwischenmenschliche Situationen bringen, können so verändert werden.

Laut GFK haben Menschen in jedem Moment Bedürfnisse, die sich durch Gefühle bemerkbar machen. In vielen Situationen ist uns selbst nicht bewusst, wodurch unsere aktuellen Gefühle ausgelöst werden. Am Anfang ist es deshalb zentral, ein Bewusstsein für das eigene «Kopfkino» zu entwickeln. Meine Partnerin sagt mir: «Morgen beim Elternabend musst du unbedingt das Thema der fehlenden vegetarischen Mahlzeiten in der Mensa ansprechen.» Innerhalb von zwei Sekunden werde ich wütend. In meinem Kopfkino geht Folgendes ab: «Sag mal, muss ich alles allein machen hier? Wenn es ihr so wichtig ist, warum geht sie nicht selbst hin? Und dabei haben wir gerade so nett eine Serie zusammen angeschaut.» Es geht nun darum, das Kopfkino bewusst zu stoppen und sich mit der ei-

genen echten Absicht zu verbinden. So kämpfe ich um eine Verbindung und nicht mehr darum, Recht zu haben.

Die GFK lehrt die bewusste Trennung zwischen den folgenden Ebenen:

- die Beobachtung: «Wenn ich höre, dass du davon ausgehst, dass ich zum Elternabend von unserem Sohn gehe, weil ich es in den letzten drei Jahren gemacht habe...»,
- die Gefühle, die gerade lebendig sind: «...bin ich erstaunt und sauer.»
- die Bedürfnisse, die unbefriedigt sind: «Mir ist wichtig, miteinbezogen zu werden in Entscheidungen, insbesondere wenn ich direkt verwickelt bin und mir eine Balance in der Aufteilung der Abendtermine für unsere Kinder sehr am Herzen liegt.»
- die daraus folgende Bitte liegt dann auf der Handlungsebene: «Können wir uns nach der Serie 15 Minuten Zeit nehmen, um zu schauen, wie viele Termine wir bis Dezember haben und wer wann hingehen wird?»

Die GFK vertraut nämlich nicht auf Telepathie: Es ist von zentraler Bedeutung, wenn auch nicht leicht und sicherlich ungewohnt, der anderen Person bewusst unser Bedürfnis und eine konkrete und praktikable Bitte mitzuteilen. Diese Art zu sprechen, die ich gerne «GFK-Grammatik» nenne, ist eine erste Stütze, die uns den Paradigmenwechsel ermöglicht. Es geht darum zu lernen, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse wie auch die des Gegenübers prägnant wahrzunehmen und auch auszudrücken. Wenn wir wirklich zuhören und gehört werden mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen, erhöht sich nämlich die Wahrscheinlichkeit enorm, dass wir uns in eine konstruktivere Richtung verändern.

Bewusster kommunizieren

Die GFK ist weniger eine Technik als ein Bewusstsein bezüglich Art und Wirkung unserer Kommunikation und wie wir auf die anderen eingehen. Sie erfordert, wie jede verändernde Praxis, eine gewisse Übung. Wenn wir die Fähigkeit trainieren, unsere Urteile (über uns selbst und die anderen) zu erkennen und sie in Bedürfnisse zu übersetzen, können wir dazu beitragen, dass einige der Missverständnisse sich lösen, mehr Mitgefühl entsteht und neue Wege frei werden. Die GFK hilft innezuhalten, neue Kraft zu schöpfen und neu zu handeln.

Es gibt allerdings auch Momente, in denen wir gar keine Lust bzw. keine Kraft haben, Empathie zu zeigen. Für solche Momente eignet sich die GFK-Selbstempathie, bei der ich lernen kann, Sorge

Anwendungsbereiche GFK

Schule: Gewaltfreie Kommunikation kann schon in der Primarschule eingeführt werden. Die Kinder lernen, Gefühle auszudrücken und kleinere Konflikte selbstständig zu lösen.

Paarbeziehung: Die Fähigkeit, eigene Bedürfnisse und Wünsche klar auszudrücken und wertfrei zuzuhören, kann geschult werden. Gelingt dies auch bei Meinungsverschiedenheiten und in Konfliktsituationen, lassen sich diese oft so lösen, dass die Bedürfnisse beider Seiten erfüllt werden.

Arbeitsalltag: Das berufliche Umfeld ist von Hierarchien geprägt. Gewaltfreie und wertschätzende Kommunikation trägt dazu bei, sowohl die Anforderungen des Unternehmens, als auch das Wohl der Angestellten im Blick zu behalten.

Kurse für verschiedene Settings unter www.gewaltfrei-schweiz.ch

zu mir zu tragen, indem ich mich mit meinen Gefühlen und Bedürfnissen verbinde. Statt daran zu verzweifeln, dass man die eigenen Ansprüche, wie man mit dem Gegenüber umgehen möchte, wieder einmal nicht erfüllen konnte, ist es manchmal wohlthuend, sich die eigene Überforderung oder Müdigkeit einzugestehen und sich zu fragen, was man selbst gerade braucht, um neue Kraft zu schöpfen. Dies ist eine viel sinnvollere Art, die eigene Zeit zu verbringen, als stundenlang im Kopfkino Runden zu drehen.

Die GFK-Praxis macht uns nicht automatisch glücklicher, aber sie ermöglicht es uns zweifelsohne, Beziehungen bewusster und klarer zu gestalten. Es ist eine Chance, Ärger und Frustrationen umzuwandeln und in verschiedenen Lebenswelten Kooperationen zu fördern mit Lösungen, die auf gegenseitiger Rücksichtnahme und Respekt aufbauen.



Consolata Peyron
Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation und Dozentin,
Berner Fachhochschule und SUPSI – Lugano
peyron@be-co-me.de

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Flyer mit Gesprächstipps

Im Rahmen der Kampagne «Wie geht's dir?» ist ein Flyer mit Gesprächstipps entstanden. Er richtet sich an Menschen, denen es nicht so gut geht, und für Menschen, die sich um jemanden sorgen. Wie gehe ich auf jemanden zu, dem es nicht gut geht? Wie kann ich mit jemandem über meine eigenen Schwierigkeiten sprechen? Diese Fragen beantwortet der Flyer mithilfe von Gesprächstipps. Zusätzlich sind die bisherigen Plakate zur Kampagne im grossen Format F4 (89,5 × 128 cm) bestellbar.

→ www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/wgd



SUIZIDPRÄVENTION

Fortbildungen

Im Jahr 2020 werden im Rahmen des Schwerpunktprogramms Suizidprävention wieder Fortbildungen für Fachpersonen aus dem Gesundheitswesen, Bildungs- und Sozialbereich angeboten. Ziel ist es, zu lernen, wie Suizidalität bei Mitarbeitenden frühzeitig erkannt und wie in einer solchen Situation adäquat reagiert werden kann. Für Führungskräfte und HR-Fachpersonen werden Termine zur Fortbildung «Mitarbeitende in Krisen» sowie entsprechende Refresher-Kurse durchgeführt. Zusätzlich können auch auf ein Unternehmen massgeschneiderte Fortbildungen gebucht werden: vom einstündigen Referat bis zur ganztägigen Fortbildung. Die nächsten fixen Termine sind:

Mitarbeitende in Krisen: 28. Mai: 13.30–16.30 Uhr; 18. August: 9.00–12.00 Uhr

Refresher: 24. März: 15.30–17.30 Uhr; 30. Juni: 12.00–14.00 Uhr

→ www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/FB-Suizid



FILMTIPP

Geschwisterkinder

Kinder, die mit einem Geschwister aufwachsen, das eine chronische Krankheit oder Behinderung hat, werden Geschwisterkinder genannt. Der Dokumentarfilm gibt einen emotionalen Einblick in das Leben von vier betroffenen Kindern in ihrem täglichen Spagat zwischen Rücksichtnahme, Geschwisterliebe und ihren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen. Auf eine beeindruckend ehrliche Art erzählen die Protagonisten über ihr Leben als Geschwisterkinder und die Eltern über Schwierigkeiten und die eigenen Schuldgefühle. Der Film ist ein Sensibilisierungsprojekt und hat zum Ziel, die psychische Gesundheit und die gesunde Entwicklung der Geschwisterkinder zu fördern. Das Projekt wurde von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich im Rahmen der Einzelprojektförderung finanziell unterstützt.

→ www.geschwister-kinder.ch

Fotos: zVg

SUIZIDPRÄVENTION

Kampagnenwelle im Winter

Ende Jahr schalten wir im Kanton Zürich eine weitere Kampagnenwelle zur Suizidprävention bei jungen Menschen. Die Kampagne haben wir 2018 gemeinsam mit der SBB und in enger Zusammenarbeit mit Pro Juventute entwickelt. Sie ermuntert junge Menschen, vermutete Suizidgedanken bei Freunden anzusprechen und Hilfe bei einer erwachsenen Person zu holen. Der Plakataushang und die Schaltung von kurzen Spots in sozialen Medien führt zu deutlich mehr Besuchen auf

147.ch und zu mehr Beratungsgesprächen bei Telefon 147 zum Thema Suizidalität.



EVALUATION

Resultate

Wir bedanken uns bei allen Leserinnen und Lesern, die an der Evaluation des Magazin P&G mitgemacht haben! Unter allen Teilnehmenden wurde ein Eintritt für zwei Personen ins Irisch-Römische Spa-Ritual im Thermalbad Zürich ausgelost. Wir gratulieren der Gewinnerin Margrit Manser. Die Evaluation fiel sehr positiv aus und hat gezeigt, dass sich unser Publikum am stärksten für die Themen Psychische Gesundheit und Bewegung interessiert. Zusätzlich werden die Erfahrungen aus der Praxis besonders geschätzt. Dank Ihren Rückmeldungen können wir nun das Magazin noch besser nach den Bedürfnissen unserer Leserschaft ausrichten.

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Praxisnahe Unterrichtsmaterialien für die Sekundarstufe

Die Trägerschaft der Kampagne «Wie geht's dir?» hat in Zusammenarbeit mit der Pädagogischen Hochschule Luzern eine Unterrichtsmappe für die Sekundarschule zusammengestellt. Sie umfasst sechs Module zur Förderung der psychischen Gesundheit. Die praxisnahen, leicht verständlichen und ohne grossen Aufwand umsetzbaren Unterrichtsvorschläge können als Paket oder auch einzeln im Unterricht eingesetzt werden. Die Module behandeln die Themen: «Was tut mir gut?», «Umgang mit Stress», «Lass uns reden!», «Hilfe in Anspruch nehmen», «Hochs und Tiefs gehören dazu» sowie «Vorurteile über psychische Erkrankungen».

→ [Unterrichtsmappe als PDF www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)

Public Health – Weiterbildungsprogramm 2020

Informationen über unten stehende Kurse erteilt:

Universität Zürich,
Institut für Epidemiologie,
Biostatistik und Prävention,
Koordinationsstelle Public Health,
Hirschengraben 84, 8001 Zürich
Tel. 044 634 46 51, mph@ebpi.uzh.ch
→ www.public-health-edu.ch

19.–21. Februar
Soziokulturelle Kontexte,
Migration und gesundheitliche
Chancengleichheit

Modul-Nr.: V206.20.20

Ort: Bern

Kosten: Fr. 1600.–

Anmeldeschluss: 19. Dezember 2019

4.–6. Mai
Gesundheitsökonomie

Modul-Nr.: B304.30.20

Ort: Zürich

Kosten: Fr. 1600.–

Anmeldeschluss: 4. März 2020

7.–9. September
Einführung Public Health

Modul-Nr.: E001.30.20

Ort: Zürich

Kosten: Fr. 1600.–

Anmeldeschluss: 7. Juli 2020

26.–28. August
Innovative Versorgungsformen in der Gesundheitsversorgung

Modul-Nr.: 3390.20

Ort: Zürich

Kosten: Fr. 1600.–

Anmeldeschluss: 26. Juni 2020



Früh fördern lohnt sich

Die ersten Lebensjahre beeinflussen unsere Gesundheit zeitlebens. Deshalb setzt das kantonale Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit bei den Kleinsten einen neuen Schwerpunkt.

Text: Lucas Gross

Die Schwangerschaft und die ersten Lebensjahre sind entscheidend für die spätere Gesundheit. Daher entwickelt Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich in Zusammenarbeit mit kantonalen Direktionen und Fachorganisationen Angebote, um die psychische Gesundheit der Kleinsten und ihres Umfelds zu stärken.

Unterstützung der Eltern

Da die Gesundheit der Kleinkinder eng mit jener ihrer Bezugspersonen verwoben ist, bietet das Amt für Jugend und Berufsberatung (AJB) thematische Elternveranstaltungen in Kindertagesstätten, Familienzentren und Familientreffs im Rahmen des kantonalen Programms an.

«Wie soll ich mit intensiven Trotzanfällen meines Kindes umgehen?» Das ist eine Frage, die Elternbildnerin Céline Schaub an solchen Veranstaltungen immer wieder hört. Die Kurse beinhalten Wissensvermittlung, damit Eltern das Verhalten ihrer Kinder besser verstehen lernen. Denn das Verständnis für die aktuellen Entwicklungsprozesse eines Kindes hilft, dessen Möglichkeiten und Grenzen zu erkennen. Andererseits möchte Céline Schaub den Eltern auch neue Möglichkeiten und Methoden mit auf den Weg geben, um eine schwierige Situation mal anders zu lösen: «Oft sind es ganz einfache Sachen, die aber im Alltag eine grosse Wirkung erzielen. Hat der Vater mit dem dreijährigen Kind täglich zehrende Szenen, weil es seine Schuhe nicht anziehen will, hilft es, dem Kind

eine Wahlmöglichkeit zu bieten: «Möchtest du die Turnschuhe oder die Stiefel?» Dadurch entsteht keine Diskussion mehr über das Ja oder Nein, da das kindliche Hirn stattdessen mit der Entscheidung «Was ziehe ich an?» beschäftigt ist.»

Die Elternbildungsanlässe unterstützen die Eltern in Erziehungsfragen und helfen so, die Beziehung zwischen Eltern und Kind zu stärken.

Betreuung mit Feingefühl

Damit sich Säuglinge und kleine Kinder wohlfühlen können, müssen ihre aktuellen Bedürfnisse und Anliegen wahrgenommen werden. Dies erfordert eine feinfühligkeitsvolle Aufmerksamkeit der Erwachsenen, die Kinder betreuen. Die

frühen Kindheit» enthält Hinweise, was Kinder für die Aufrechterhaltung ihrer psychischen Gesundheit benötigen. Sie richtet sich an Fachpersonen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen. Die Autorin Sabine Brunner thematisiert verschiedene Aspekte: «Emotionale Sicherheit, eine anregende Umgebung und Möglichkeiten zu Partizipations- und Autonomieerfahrungen sind für die frühe Kindheit wichtige Stichworte», erklärt sie. Die Broschüre können Fachpersonen im Gespräch mit Eltern und Bezugspersonen einsetzen, um diese in ihrem Erziehungsalltag zu unterstützen. Zur Broschüre finden auch Fortbildungen für Fachpersonen statt, die von der Autorin durchgeführt werden. Diese werden durch das kantonale Programm unterstützt.

Hürden abbauen

Die Angebote des Programms sollen insbesondere Familien stärken, die gefährdet oder schwer erreichbar sind. Die Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung (FISP) richtet sich direkt an Eltern mit Migrationshintergrund. Eines ihrer Angebote führt fremdsprachige Informationsveranstaltungen zum Thema durch und informiert in Läden und an Treffpunkten von Migrantinnen und Migranten. So gab es beispielsweise einen Informationsstand am Festival «Made in Portugal» in Dietikon. Mit diesen Massnahmen können die angesprochenen Personen in ihrem unmittelbaren Lebensumfeld besser erreicht werden. Zu-



Die frühe Förderung zielt auf eine enge Beziehung zwischen Bezugsperson und Kind ab.

sätzlich werden alltagsnahe Tipps für Eltern in verschiedenen Sprachen online veröffentlicht und beworben – beispielsweise auf Facebook. Auf diese Weise sollen Eltern motiviert und unterstützt werden, die psychische Gesundheit ihrer Familienmitglieder zu fördern.

Früherkennung postpartaler Depressionen

Aktuell wird im Rahmen des Programms eine Fortbildung für Fachpersonen zum Thema postpartale Depression entwickelt. In der Schweiz trifft diese Diagno-

se auf rund 13 Prozent der Mütter im ersten Jahr nach der Geburt zu. Auch Väter können betroffen sein. Eine belastende Situation für die Eltern hat immer auch Auswirkungen auf das Kind. So kann dies die emotionale Bindung zwischen Eltern und Kind schwächen und bei diesem zu Verhaltensproblemen führen. Mit den Fortbildungen sollen Fachpersonen sensibilisiert werden, postpartale Depressionen zu erkennen und frühzeitig Unterstützung zu vermitteln. Begleitend wird für die Eltern ein Flyer entwickelt.

Die Angebote des Programms zur frühen Förderung zielen auf eine enge und gesunde Beziehung zwischen Eltern und Kind ab. Frühe Förderung lohnt sich und leistet einen wichtigen Beitrag für unsere Gesellschaft: Sie unterstützt die Gesundheit der Kinder und hilft ihnen, den Übergang ins Bildungssystem besser zu meistern. Studien zeigen, dass die frühe Förderung auch ökonomisch interessant ist: In der Schweiz liegt der Return on Investment bei 2:1 bis 3:1. Die Inanspruchnahme von Sozialhilfegeldern nimmt ab und Gesundheits- sowie Strafrechtskosten können gesenkt werden.



Dr. phil. Lucas Gross
Koordinator Programm psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen
Prävention und Gesundheitsförderung
Kanton Zürich
Tel. 044 634 46 80, lucas.gross@uzh.ch

Weitere Informationen

Mehr zu den Angeboten des kantonalen Programms «Psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen» erfahren Sie unter [->gesundheitsfoerderung-zh.ch](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch)

BAG-Bericht zur frühen Kindheit
[->bag.admin.ch/gfp-fruehekindheit](https://bag.admin.ch/gfp-fruehekindheit)

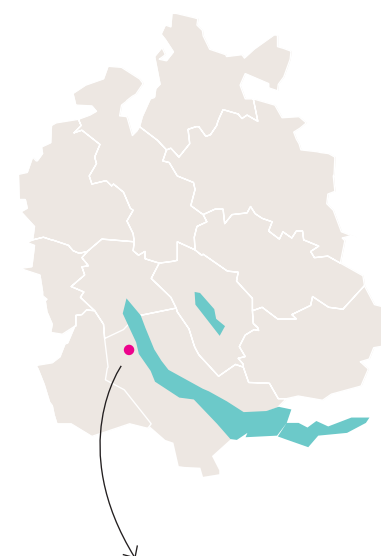


Die Rhythmikübungen machen Spass und senken das Sturzrisiko massgeblich.

Im Takt bleiben

Café Balance bietet Menschen ab 65 Jahren Bewegung und Geselligkeit. Das Angebot stärkt die Mobilität und Selbständigkeit und fördert den Austausch.

Text: Franziska Herren, Foto: Christian Dippel



In der Gemeinde **Rüschlikon** steht die Fachstelle 60plus für Fragen rund ums Thema Alter zur Verfügung.

Im Takt der Musik gehen», ruft die Kursleiterin Myrta Berweger in die Runde, während sie am Klavier eine Melodie spielt. «Und bei jedem ersten der vier Schritte klatschen.» Die Teilnehmenden im Café Balance Rüschlikon folgen konzentriert den Anleitungen. Hin und wieder fällt jemand aus dem Takt. Die einfach aussehenden Übungen haben es in sich: Sie sind nach dem Schweizer Musikpädagogen Jaques-Dalcroze konzipiert und fördern die Dual-Task-Fähigkeit. Diese ermöglicht

«Teilnehmende erlangen ein anderes Körperbewusstsein»

es, mehrere Aufgaben wie Gehen und Sprechen gleichzeitig auszuführen. Die Dual-Task-Fähigkeit ist wichtig, um das sichere Gehen zu stärken. Eine Studie belegt, dass eine regelmässige Teilnahme an den Rhythmiklektionen nach Dalcroze die Gangsicherheit signifikant erhöht und das Sturzrisiko um über 50 Prozent senkt. Das Geheimnis des Erfolgs liegt vor allem in der Verbindung von Bewegung mit Musik und Rhythmus.

Gerade für ältere Menschen sind Stürze ein grosses Thema. Rund ein Drittel der über 65-Jährigen stürzt mindestens einmal im Jahr – oft mit schwerwiegenden Folgen für die Gesundheit und die Selbständigkeit. Denn im Alter verläuft die Heilung langsamer und Komplikationen sind häufiger. Erfolgreiche Sturzprävention kann dazu beitragen, dass ältere Menschen möglichst lange mobil und selbständig bleiben.

Übungen zu Live-Klaviermusik

«Während ihr durch den Raum geht, hebt im Takt der Musik die Knie an», leitet Myrta Berweger die Teilnehmenden weiter an. «Wie ein Storch», stellt

eine Teilnehmerin fest. Gelächter mischt sich mit dem Geräusch der Schritte. Die rund zwanzig Kursteilnehmenden treffen sich seit dem Start des Kurses im Mai jeden Dienstag in einem Raum der katholischen Kirche in Rüschlikon zur fünfzigminütigen Lektion. Die Teilnahme an Café Balance ist für Menschen ab 65 Jahren offen. Teilnehmen können alle Interessierten – auch wenn sie in ihrer Mobilität eingeschränkt sind. Die Kursleiterin geht auf die unterschiedlichen gesundheitlichen Konditionen ein und findet die Balance zwischen einfacheren und schwierigeren Bewegungsabläufen.

«Ich besuchte erst eine Schnupperlektion, um herauszufinden, ob mir der Kurs entspricht», erzählt der 87-jährige Günther Denneler aus Rüschlikon. «Wie Sie sehen, bin ich immer noch dabei. Ich mache die Übungen gerne, und die Atmosphäre in der Gruppe gefällt mir.» Auch Ruth Hermann nimmt an Café Balance teil. «Ich bin seit jeher unbegabt bei Übungen, die Koordination und Taktgefühl erfordern», beschreibt sie und lacht. «Trotzdem ist Café Balance der einzige Bewegungskurs, bei dem ich dabei bleibe. Die Übungen tun mir gut. Ich schätze die Lehrerin und den Austausch mit den Teilnehmenden.»

Körperbewusstsein fördern

Am Anfang des Kurses fiel es den Teilnehmenden schwer, sich in der Gruppe zu bewegen. Einige gingen ängstlich durch den Raum. «Heute sind sie mutiger, heben die Beine höher an und schreiten bestimmter voran», beobachtet Myrta Berweger. Sie stellt ausserdem fest: «Die Teilnehmenden erlangen ein anderes Körperbewusstsein, wenn sie regelmässig Dalcroze-Rhythmik machen. Das ist wichtig, um Stürze zu verhindern.»

«Wer kommt noch mit zum Kaffeetrinken?», fragt Elisabeth Anner nach der Lektion. Für viele Kursteilnehmende ist die freiwillige Kaffeerunde ein wichtiger Bestandteil von Café Balance. «Ich war bis jetzt in der Gemeinde nicht richtig verwurzelt. Durch Café Balance konnte ich neue Kontakte knüpfen», er-

klärt die 75-jährige Elisabeth Anner. «Das ist perfekt gegen die Einsamkeit.» Für Cornelia Schild, Leiterin der Fachstelle 60plus in Rüschlikon, macht die Kombination von Bewegung und Geselligkeit den besonderen Wert des Angebots aus. «Das positive Erleben im Kurs und der anschliessenden Kaffeerunde ist gross. Die Teilnehmenden sind sehr glücklich, dass es Café Balance in Rüschlikon gibt», zieht sie Bilanz.

Gut zu wissen

Café Balance wird von Prävention und Gesundheitsförderung in Zusammenarbeit mit dem Verein für Erwachsenen- und Senioren-rhythmik nach Dalcroze zurzeit in acht Zürcher Gemeinden durchgeführt, weitere werden dazukommen. Der Kurs findet einmal in der Woche statt. Eine Lektion kostet 12 Franken. Vorkenntnisse sind keine nötig und der Einstieg ist jederzeit möglich. Weitere Informationen unter

→ www.gesundheitsfoerderung-zh.ch



Foto: Thomas Burkhardt

Ursula Burkhardt leidet unter chronischen Schmerzen. Dank Achtsamkeit hat sie einen besseren Umgang damit gefunden.

Sie leiden an chronischen Rückenschmerzen. Wie sind Sie zur Achtsamkeit gekommen?

Ich hatte zehn Jahre lang mit meinen Schmerzen gekämpft, bis ich letzten Januar mit einem sechswöchigen Achtsamkeitsprogramm begonnen habe. Im Schweizer Paraplegiker-Zentrum wurde ich von meinem Arzt darauf aufmerksam gemacht. Es war ein riesiger Sprung vorwärts und es mag doof klingen, aber mein Leben hat sich total verändert. Da ich Tätigkeiten wie Sport nun bewusst mache und so meinen Körper besser wahrnehme, bin ich heute zu 80% schmerzfrei!

Wie hilft ihnen die Achtsamkeit?

Ich lege mich jeweils eine halbe Stunde auf den Rücken und nehme meinen Körper wahr. Zuerst entspanne ich mich und werde ruhig, indem ich mich auf den Atem konzentriere. Dann nehme ich den Fuss wahr, den Unterschenkel, bis ich bei meinem Rücken lande. Dort atme ich bewusst in den Schmerz hinein. Wo ist der Schmerz? Was empfinde ich genau? So kann ich den Schmerz akzeptieren und kämpfe nicht

mehr dagegen an. Dieses Akzeptieren und Annehmen hilft mir extrem. Man könnte meinen, einfach eine halbe Stunde auf den Boden zu liegen und nichts zu machen, ist sinnlos. Aber ich merke deutlich, wie viel es mir bringt.

«Den Schmerz zu akzeptieren, hat mir sehr geholfen»

Fiel Ihnen der Einstieg leicht?

Am Anfang hatte ich Mühe. Man kann sich nicht einfach hinlegen und ist dann entspannt. Ich fühlte mich unwohl, war extrem unruhig, wollte mich kratzen, bewegen und konnte einfach nicht still liegen bleiben. Erst mit der Zeit habe ich gelernt, runterzufahren und eine andere Perspektive einzunehmen.

Wie sieht Ihr Alltag heute aus?

Mein Alltag ist mittlerweile sehr gut. Von der Achtsamkeit habe ich viel profitiert. Dank ihr haben sich nicht nur die Schmerzen verbessert, sondern auch mein ganzes Leben und mein Umfeld hat an Ruhe gewonnen. Ich mache die Übungen noch drei Mal in der Woche. Jedes Mal mache ich Fortschritte und spüre, wie es besser wird.

→ Möchten Sie das Magazin P&G abonnieren?

Nichts ist einfacher. Falls dieses Heft nicht an Sie adressiert wurde, schicken Sie eine E-Mail an praevention@ebpi.uzh.ch oder eine Karte an die Bestelladresse im Impressum. Ihre Meldung genügt, und Sie werden das Magazin P&G regelmässig kostenlos erhalten.



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

■ **Prävention und
Gesundheitsförderung**