



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion  
Prävention und Gesundheitsförderung

# Magazin P&G

Juli 2021



## Schlafen

Tipps für einen besseren Schlaf – S. 10

**Wieso brauchen wir Schlaf? – S. 4**

**Wettbewerbsvorteil erholte Mitarbeitende – S. 8**

**Suizidalität bei Jugendlichen – S. 18**

---

Schwerpunkt: Schlaf

- 4 **Während wir schlafen...**
- 8 **Wettbewerbsvorteil  
ausgeruhte Mitarbeitende**
- 10 **Tipps für besseren Schlaf**
- 12 **Macht Lärm krank?**

- 
- 14 Essay  
**Vom Leben und Altern**
  - 16 Auf einen Blick  
**Kurzmeldungen**
  - 18 Suizidprävention  
**Suizidalität bei Jugendlichen**
  - 22 Active City  
**Sport für alle**
  - 24 Interview  
**LGBTQ-Menschen fördern**

#### 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, Beauftragte des Kantons Zürich für Prävention und Gesundheitsförderung

**Redaktion:** Nina Hodel, EBPI, Abt. Prävention und Gesundheitsförderung, Tel. 044 634 46 33, nina.hodel@uzh.ch; Maja Sidler, EBPI, Abt. Prävention und Gesundheitsförderung, Tel. 044 634 46 60, maja.sidler@uzh.ch

**Auflage:** 4'400 Exemplare

**Layout:** Crafft AG, Zürich

**Druck:** Schellenberg Druck AG, Pfäffikon

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

## Liebe Leserin, lieber Leser



Schlaf ist etwas sehr Individuelles. Manche von uns brauchen viel davon, manche weniger. Manchen fällt es leicht einzuschlafen, andere brauchen dazu Routinen und Rituale. Doch Schlaf ist auch etwas Gesellschaftliches. So wird unser Schlaf durch unsere Umgebung, unsere Wohnsituation und durch unsere Arbeits- und Schulzeiten beeinflusst. Vor allem aber ist Schlaf – da ist sich die Wissenschaft einig – eine wichtige Ressource für unsere physische und psychische Gesundheit.

Umso wünschenswerter ist es, dass wir regelmässig und genügend schlafen können. Am besten in einer lärmarmen Umgebung und gerne auch mal tagsüber, sofern es unsere beruflichen und privaten Verpflichtungen erlauben. Erfahren Sie in dieser Ausgabe, wie Schlaf und Gesundheit zusammenhängen – und was wir für einen besseren Schlaf tun können. Persönlich, als Arbeitgebende, aber auch als Gesellschaft.

Weiter beschäftigt uns auf den folgenden Seiten die Suizidprävention bei Jugendlichen, welche in dieser herausfordernden Corona-Zeit besonders beachtet werden sollte. Ganz besonders freut mich auch der Gastbeitrag von Prof. Dr. Andreas Kruse, der am Präventionstag im vergangenen Februar ein mitreissendes Referat über gesundes Altern hielt.

Mehr soll an dieser Stelle aber nicht vorweggenommen werden – ich wünsche Ihnen eine erweckende Lektüre!

Sibylle Brunner

Beauftragte des Kantons Zürich

für Prävention und Gesundheitsförderung

# Fünf Termine

## die Sie sich merken müssen:



5. JUNI – 28. AUGUST

## Züri Wandertrophy

Während mehrerer Wochen gilt es, ausgewählte Aussichtspunkte im Kanton zu besuchen. Bei jedem Wanderziel können Sie Ihre Ankunft digital bestätigen. Ende September nehmen alle Teilnehmenden an einer grossen Preisverleihung teil. Schöne Wanderwege und einmalige Aussichten im Kanton erwarten Sie!

**Zeit/Ort:** Individuell wählbar, ausgewählte Wandervorschläge, kostenlos  
**Veranstalter:** Zürcher Wanderwege und Zürcher Kantonalbank, [zuercher-wanderwege.ch/trophy](http://zuercher-wanderwege.ch/trophy)

16. SEPTEMBER

## Corona – Sprungbrett zu mehr Innovation?!

Ortsunabhängige Kommunikationsformen, Contact-Tracing, Impforganisation oder -zertifizierung, neue Standards in der Forschung und zahlreiche weitere Fortschritte sind geprägt durch die aktuelle digitale Dynamik der Pandemie. Was lernen wir aus diesen Erfahrungen? Wie retten wir sie hinüber in die «neue, normale» Zeit? Die Trendtage Gesundheit Luzern suchen Antworten auf diese und weitere Fragen.

**Zeit/Ort:** 12.30 Uhr bis 18.15 Uhr, online, kostenlos, mit Anmeldung unter [trendtage-gesundheit.ch](http://trendtage-gesundheit.ch)  
**Veranstalter:** Forum Gesundheit Luzern

1. SEPTEMBER

## BGM für junge Arbeitnehmende

An der nationalen BGM-Tagung wird diskutiert, welche Massnahmen und Rahmenbedingungen junge Arbeitnehmende brauchen. Wie kann die langfristige Leistungsfähigkeit, die Motivation und insbesondere die Gesundheit der jüngeren Mitarbeitenden aktiv und kontinuierlich gefördert werden, ohne dabei die jungen Arbeitnehmenden zu überfordern?

**Zeit/Ort:** 9.20 bis 16.30 Uhr, Kursaal Bern, Anmeldung bis 20. August unter [bgm-tagung.ch](http://bgm-tagung.ch)  
**Veranstalter:** Gesundheitsförderung Schweiz in Kooperation mit der Suva und dem Staatssekretariat für Wirtschaft, SECO

4. SEPTEMBER

## Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen fördern

An der Fachtagung erhalten die Teilnehmenden einen Überblick über die Möglichkeiten kommunaler Kinder- und Jugendförderung und über die heutigen Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen. In Workshops lernen sie Methoden und Instrumente für die (Weiter-)Entwicklung der Kinder- und Jugendförderung kennen. Die Fachtagung richtet sich an Personen mit strategischer Verantwortung im Bereich Kind und Jugend.

**Zeit/Ort:** 9.45 bis 16.30 Uhr, FHNW Soziale Arbeit, Von Roll-Strasse 10, Olten, ab Fr. 160.–, Anmeldung bis 27. August unter [tagung-kjf.ch](http://tagung-kjf.ch)  
**Veranstalter:** Fachhochschule Nordwestschweiz, FHNW

29. NOVEMBER

## Spielen und Spielendenschutz



Poker, Roulette, Sportwetten und Spielautomaten faszinieren sowohl offline wie auch digital. Wie kann ein wirksamer Spielerschutz gewährleistet werden? Welchen Beitrag können Präventions- und Behandlungsangebote, aber auch Anbieter leisten? Und welche Möglichkeiten gibt es für Betroffene und Angehörige? Gemeinsam mit dem Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte, das sein 10-jähriges Wirken feiert, nimmt sich das Forum P&G dieser Fragen an.

**Zeit/Ort:** Ab 17 Uhr im Zentrum Liebfrauen, Weinbergstr. 36, Zürich, weitere Informationen und Anmeldung ab Herbst unter [gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://gesundheitsfoerderung-zh.ch)  
**Veranstalter:** Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, Tel. 044 634 46 29, [info@gesundheitsfoerderung-zh.ch](mailto:info@gesundheitsfoerderung-zh.ch)

# Während wir schlafen ...

Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend. Aber wieso brauchen wir den Schlaf? Und wie beeinflusst er unsere Gesundheit?

Text: Christian Baumann





**S**chlaf ist eine biologische Funktion, welche uns allen bestens bekannt ist. Oftmals, aber nicht immer ist der Schlaf mit positiven Gefühlen assoziiert. Geschlafen wird im weichen und warmen Bett, fernab von Trubel, in einem selber gestalteten Umfeld und vielleicht neben einem besonders geliebten Menschen. Wer gut geschlafen hat, ist am nächsten Tag eher ausgeruht und fit für den Tag. Neuere Forschung weist darauf hin, dass ein guter, ausreichend langer und regelmässiger Schlaf ausserdem die Leistungsfähigkeit fördert, was sich Spitzensportler häufig zunutze machen. Wer zu schlecht, zu kurz und zu unregelmässig schläft, wird nicht nur müder und schläfriger, sondern auch langsamer, fehleranfälliger und risikofreudiger. Lernen wird ebenfalls im Schlaf verstärkt, indem das Gedächtnis für gelernte Inhalte konsolidiert wird.

### Schlaf als Gesundheitsvorsorge

Aus medizinischer Sicht ist es aber insbesondere bedeutsam, dass Schlaf und Gesundheit markant aufeinander einwirken. Wer krank ist, schläft häufiger schlechter. Andererseits wirkt sich ein schlechter, zu kurzer oder zu unregelmässiger Schlaf auf die Gesundheit aus. Es mehren sich die Zeichen in der Wissenschaft, dass verschiedene neurologische, psychiatrische und körperliche Erkrankungen durch einen Schlafmangel zumindest begünstigt werden können. Ein wichtiges und zunehmend gut erforschtes Gebiet ist diesbezüglich der Zusammenhang zwischen ungenügendem Schlaf und neurodegenerativen Erkrankungen wie der Alzheimer-Demenz oder der Parkinson-Erkrankung. Es bestehen zunehmend Hinweise, dass ein verminderter Tiefschlaf über verschiedene diskutierte Mechanismen die Ablagerung von Eiweissen im Gehirn begünstigt, was mit Demenz oder Parkinson-Symptomen einhergehen kann.

Auch für andere Erkrankungen bestehen deutliche Hinweise auf einen Zusammenhang zwischen ungenügendem Schlaf und Erkrankung, wengleich vielfach >

### Broschüre «Gut geschlafen?»

In unserer Broschüre «Gut geschlafen?» finden Sie Tipps für einen guten Schlaf und erfahren, was Sie bei Schlafproblemen tun können. Die Broschüre ist eine Ergänzung zum Flyer «Schlaf- und Beruhigungsmittel: Abhängigkeit vermeiden». Beide stehen auf unserer Website als Download bereit und können im Kanton Zürich kostenlos bestellt werden.

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

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

die genauere Ursache noch nicht bekannt ist. So gibt es beispielsweise Studien, die ungenügenden oder unregelmässigen Schlaf mit Übergewicht, Diabetes, anderen Stoffwechselerkrankungen, Störungen des Immunsystems, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebserkrankungen oder auch Erkrankungen des Kindes wie das ADHS (Attention Deficit and Hyperactivity Syndrome) assoziieren.

Aus diesem Grund wird Schlaf zunehmend als wichtige zusätzliche Säule für eine gute Gesundheitsvorsorge angesehen, nebst der Ernährung und der Bewegung, also dem Sport. Optimalerweise wird auf alle drei Komponenten gleichermaßen geachtet, wobei sich Schlaf, Ernährung und Sport durchaus auch gegenseitig beeinflussen. Tägliche Bewegung und eine gesunde Ernährung fördern beispielsweise einen guten Schlaf, und ein guter Schlaf verbessert die sportliche Leistungsfähigkeit.

### Schlafhygiene

Aus schlafmedizinischer Sicht bestehen daher Empfehlungen, welche wir unter dem Prädikat «Schlafhygiene» sowohl gesunden als auch kranken Personen ans Herz legen: Nebst dem oben bereits angedeuteten gesunden Lebenswandel mit ausgewogener Ernährung und regelmässigem Sport (jedoch nicht exzessiv in den Stunden vor dem Schlafengehen) umfassen solche Empfehlungen auch gezielt den Umgang mit und die Rahmenbedingungen für den Schlaf. Empfohlen werden regelmässige und ausreichende Bettzeiten. Täglich variierende Bett- und Aufstehzeiten können von unserer inneren Uhr nicht gut verarbeitet werden und die Tagesbefindlichkeit erheblich einschränken. Ausserdem wird seit vielen Jahren der Zusammenhang zwischen stark unregelmässigem Schlaf bei Schichtarbeit und Krebserkrankungen diskutiert, insbesondere dem Brustkrebs bei Frauen.

Nebst der Regelmässigkeit des Schlafes ist es wichtig, dass nicht zu wenig geschlafen wird. Allgemein gültige Empfehlungen für die Schlafdauer können nicht abgegeben werden, da sich das Schlafbedürfnis von Person zu Person unterscheidet und im Alter langsam abnimmt. Dennoch gibt es gute Hinweise, dass jüngere Menschen um die 20 bis 30 Jahre im Durchschnitt etwa 9 Stunden, ältere Personen um die 60 bis 70 Jahre etwa 7,5 Stunden Schlaf benötigen. Diese Zahlen liegen klar über den wiederholt ermittelten Schlafzeiten in der Bevölkerung. Viele Menschen können mit dem entsprechend vermuteten Schlafmangel gut umgehen und Defizite weitgehend, aber nicht vollständig kompensieren, wogegen andere mit dem gleichen Schlafmangel bereits erhebliche Symptome wie Tagesschläfrigkeit entwickeln können. Man kann für sich selber beispielsweise in den Ferien abschätzen, wie gross das Schlafbedürfnis

effektiv sein könnte. Umgekehrt weist das Aufholen von Schlaf am Wochenende (was nur teilweise möglich ist) darauf hin, dass unter der Woche zu wenig geschlafen wurde – der regelmässige Schlaf drückt sich also auch in der Schlafdauer aus. Optimal ist eine Schlafdauer, welche am Morgen den Wecker nicht erfordert.

Selbstverständlich gehören zu den schlafhygienischen Prinzipien auch Empfehlungen zur Umgebung des Schlafes. Geschlafen werden soll, wenn man müde ist, in ruhiger, nicht zu warmer und dunkler Umgebung – und im Bett. Letzteres soll im Übrigen nur für (Bei-)Schlaf verwendet werden,

Fernsehen im Bett mit wiederholtem leichtem Einnicken ist einem guten Schlaf beispielsweise nicht förderlich. Auch potenziell ständige Störquellen wie Blaulicht-emittierende Geräte mit beispielsweise aufdringlichen sozialen Medien oder der Versuchung zu Binge-Watching sollten wenn möglich aus dem Bett verbannt werden. Weitere Tipps zur Schlafhygiene auf Seite 10.

Aus diesen Überlegungen zeichnet sich bereits ab, dass die 24-Stunden-Gesellschaft des 21. Jahrhunderts

## «Schlaf ist wichtig für eine gute Gesundheitsvorsorge.»



Ist die Schlafdauer optimal, braucht es morgens keinen Wecker.

zunehmend Gefahr läuft, die Ressource Schlaf über Gebühren zu strapazieren. Das Arbeitsethos in vielen Unternehmungen verlangt – aus schlafmedizinischer Sicht durchaus zu Unrecht – zunehmend, dass Arbeitnehmer auch in Nachtstunden und am Wochenende erreichbar sind und E-Mails beantworten. Die zunehmende Digitalisierung unserer Gesellschaft macht aber auch vor dem Privaten nicht halt, mit einem erheblichen Teil von Mitmenschen, welche sowohl auf der Strasse wie auch nachts im Bett vor den kleinen Bildschirmen festkleben und Zeichen einer parallelen Welt harren, welche solcherart nicht nur den Schlaf, sondern auch den Kontakt zur Umwelt deprivieren.

Interessanterweise ist die Digitalisierung nicht nur Feind, sondern möglicherweise in Zukunft auch zunehmend Freund eines guten Schlafes. Bereits jetzt sind viele Smart Devices mit mehr schlecht als recht validierten Applikationen verfügbar, welche den Schlaf messen, in Neudeutsch «tracken» sollen. Sofern solche Messungen einzig dazu dienen, ein Bewusstsein für einen guten und ausreichenden Schlaf zu schärfen, ist dagegen nichts einzuwenden. Die exzessive Beschäftigung mit dem Schlaf kann allerdings gegenteilige Wirkungen entfalten, indem die Angst vor einem ungenügend bemessenen Schlaf die Qualität von ebendiesem dann tatsächlich mindern kann. Demgegenüber haben neuere Entwicklungen wie mobile Geräte, welche den Schlaf nicht nur messen, sondern zusätzlich personalisiert verändern können, ein grosses Potenzial, wenn sie wissenschaftlich gut getestet und eingeführt werden. Als Beispiel sei an dieser Stelle das von uns verfolgte Projekt SleepLoop der Hochschulmedizin Zürich genannt, welches mit einem Kopfband den Schlaf individuell und zu medizinischen Zwecken verbessern soll. Diese und andere Entwicklungen zeigen, dass die Zukunft des Schlafes unter Umständen spannender wird, als manche von uns vermutet hätten.



**Prof. Dr. med. Christian Baumann**  
Leitender Arzt  
Klinik für Neurologie, UniversitätsSpital Zürich  
christian.baumann@usz.ch  
neurologie.usz.ch

## Schlaf im Jugendalter

Schlaf ist während sämtlicher Lebensphasen eine der Grundstützen der psychischen und physischen Gesundheit. So auch in der Adoleszenz. Der Schlaf ist dabei wichtig für die Gehirnentwicklung und unterstützt die sozialen, kognitiven und emotionalen Entwicklungsschritte in der Jugendzeit.

- Aufgrund biologischer Prozesse verändert sich der Schlaf-Wach-Rhythmus, sodass viele Jugendliche zu «Nachteulen» werden. Zudem wird der Schlafdruck während des Wachseins langsamer aufgebaut als im Kindesalter, wodurch Jugendliche länger und später wach sein können. Die Kombination dieser biologischen Veränderungen führt bei vielen Jugendlichen zu späteren Schlafenszeiten.
- Die ideale Schlafdauer verändert sich im Vergleich zur Kindheit nicht – sie liegt im Durchschnitt bei ungefähr neun Stunden.
- Die Aufwachzeit bleibt aufgrund des frühen Schulbeginns meist unverändert. Durch die gleichzeitige Verschiebung der abendlichen Schlafenszeiten ist chronischer Schlafmangel im Jugendalter häufig.
- Schlaf und psychische Störungen stehen in engem, bidirektionalem Zusammenhang. Schlechte Schlafqualität beeinflusst die psychische Gesundheit und umgekehrt führen psychische Störungen zu schlechtem Schlaf. Die Behandlung von Schlafproblemen bei Jugendlichen verbessert deswegen nicht nur den Schlaf per se, sondern beeinflusst auch das Wohlbefinden auf positive Art und Weise.
- Ein ernsthaft gestörter Schlaf ist allgemein eines der häufigsten Symptome bei psychischen Krisen. Was weniger intuitiv ist, ist die Tatsache, dass bei einigen Krankheitsbildern die Schlafprobleme schon vor dem Auftreten der Erkrankung beginnen und ein Prädiktor für zukünftige psychische Erkrankungen sein können. Besserer Schlaf allein wird eine psychische Erkrankung natürlich nicht heilen, aber die Problematik auf lange Sicht verbessern.

**Autorinnen:** Dr. Leila Tarokh, Chiara Fontanellaz-Castiglione und Salome Wild

# Wettbewerbsvorteil ausgeruhte Mitarbeitende

Dass Unternehmen in die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden investieren, ist heutzutage weit verbreitet. Erholung und Schlaf stehen dabei aber selten im Fokus – zu Unrecht.

Text: Reto Etterli

In unserer hektischen Leistungs- und 24-Stunden-Gesellschaft wird der Schlaf oft wie ein verzichtbarer Luxus vernachlässigt. Mit Folgen: Jeder dritte Erwachsene in der Schweiz hat Schlafprobleme. Fakt ist: Mitarbeitende mit Schlafdefiziten verunfallen häufiger, sind öfter krank und leisten weniger. Besonders belastet sind Arbeitnehmende, die Schicht- und Nachtarbeit leisten,

weil dadurch der natürliche Tag-Nacht-Rhythmus durcheinandergerät.

Wer viel arbeitet und wenig schläft, wird noch heute als Ikone unserer Leistungsgesellschaft gefeiert. Dennoch ist ein Umdenken beobachtbar, denn seitens der Schlafforschung ist erwiesen: Unter fünf Stunden Schlaf sind für jede und jeden auf Dauer zu wenig. Damit wir uns erholt fühlen, sind Qualität, Dauer und

ein regelmässiger Wach-Schlaf-Rhythmus zentral. Die Schlafdauer ist individuell und hat im letzten Jahrhundert in den industrialisierten Ländern um rund 2,5 Stunden auf weniger als 7 Stunden pro Nacht abgenommen. (Während der Homeoffice-Pflicht zeichnete sich ein positiver Gegentrend ab.) Chronisch übermüdet zu sein, ist heute verbreitet – viele kennen es gar nicht mehr anders. Das ist fatal, denn wer übermüdet unterwegs ist, gefährdet seine Sicherheit, Gesundheit, neigt eher zu risikoreichem sowie unethischem Verhalten und trägt zum volkswirtschaftlichen Produktivitätsverlust bei. Demnach müssten Unternehmen ein grosses Interesse an aus-

Powernaps bieten kurzzeitige Erholungsinseln.



## Angebote der Suva

Die Suva berät und unterstützt Unternehmen, ob Suva-versichert oder nicht, mit massgeschneiderten Kampagnen und Präventionsangeboten zum Thema Schlaf. Die beiden Module «Gut schlafen – sicherer und gesünder leben» und «Schichtarbeit – sicherer und gesünder gestalten» können als Workshop gebucht werden.

→ [suva.ch/praeventionsmodule](https://suva.ch/praeventionsmodule)

geschlafenen Mitarbeitenden haben. Wünschen sie sich doch sicherheitsbewusste, gesunde und leistungsfähige Mitarbeitende.

### Erholung dient allen

**Punkt Sicherheit:** Laut Untersuchungen der Suva haben übermüdete Menschen ein fast doppelt so hohes Risiko für Berufs- und Freizeitunfälle. Wer übermüdet ein Fahrzeug lenkt, setzt sich sogar einem 7- bis 8-fach höheren Risiko zu verunfallen aus. Schlafmangel beeinträchtigt unsere Wahrnehmung, Gefahren einschätzung, Reaktionszeit, motorischen Fähigkeiten und unser Risikoverhalten, wie dies unter Alkohol der Fall ist. So wirken bereits 17 Stunden ohne Schlaf wie 0,5 Promille Alkohol im Blut, entsprechend 24 Stunden wie 1,0 Promille!

**Punkt Gesundheit:** Die Liste möglicher gesundheitlicher Folgen von anhaltendem Schlafmangel ist lange (siehe Artikel Seite 5). Die gute Botschaft: 80 Prozent aller Schlafprobleme können durch Befolgen einfacher Schlaftipps (siehe Seite 10) gelöst werden.

**Punkt Performance:** Es ist belegt, dass ausgeruhte Menschen motivierter, produktiver, konzentrierter, und belastbarer sind. Die US-Denkfabrik Rand Corporation hat analysiert, welche Kosten unausgeschlafene Angestellte verursachen. Der Schweizer Studienleiter Marco Hafner, der für Rand im britischen Cambridge forscht, hat seine Berechnungen auf die Schweiz übertragen. Er schätzt: Schweizer Unternehmen verlieren pro Jahr bis zu 4,5 Millionen Arbeitstage. Denn jemand, der weniger als 6 Stunden pro Nacht schläft, verliert pro Jahr etwa 5 bis 10 Arbeitstage im Vergleich zu jemandem, der zwischen 7 und 9 Stunden schläft. Der Schweizer Volkswirtschaft entgehen pro Jahr somit zwischen 5 und 8 Milliarden Franken.

### Was Unternehmen tun können

Es ist deshalb ratsam, dass sich Firmen des Themas Schlaf annehmen. Sie können einerseits bei den betrieblichen Verhältnissen ansetzen, das heisst für Arbeitsbedingungen und ein Klima sorgen, die nicht zu schlaflosen Nächten führen.

**Führung:** Gesunde Führungskultur fördern, Vorgesetzte für Themen wie Schlaf sensibilisieren

**Regulierungen:** Telefon- und E-Mail-Zeiten festlegen, Mailserver über Nacht und am Wochenende ausschalten

**Flexible Arbeitszeiten:** Wo möglich sinnvoll, weil dadurch die Mitarbeitenden die Arbeit mit ihrem Chronotyp (Morgen-/Abend-Typ) vereinbaren können

**Technische Massnahmen:** Lichtverhältnisse dem circadianen Rhythmus anpassen, für eine angenehme Temperatur und genügend Frischluft sorgen

**Ruheräume:** Die erholsame und leistungssteigernde Wirkung von Powernapping ist belegt; Kultur schaffen, dass Vorgesetzte und Mitarbeitende Ruheräume auch nutzen

Auf der anderen Seite ist es auch sinnvoll, auf der personenbezogenen Ebene (Mitarbeitende) schlafförderliche Massnahmen umzusetzen.

**Sensibilisierung:** Über Wichtigkeit von Schlaf und Tipps für eine gute Schlafhygiene aufklären

**Präventive Angebote:** Ressourcen stärken mit Achtsamkeits- und Entspannungstrainings

Die Umsetzung im Alltag liegt dann in der Eigenverantwortung der Mitarbeitenden.

Zahlreiche Firmengrössen wie Google und Co., aber auch Schweizer KMU, haben die Wichtigkeit und das Potenzial erholt Mitarbeitenden erkannt und setzen entsprechende Massnahmen um. Es wäre wünschenswert, wenn künftig alle Unternehmen dem Thema Schlaf die nötige Aufmerksamkeit schenken und in den Wettbewerbsvorteil «ausgeruhte Mitarbeitende» investieren würden.



**Reto Etterli**  
Arbeitspsychologe MSc FHNW  
Präventionsberater Suva  
Reto.Etterli@suva.ch

### Praxisbeispiel

Am Hauptsitz von Sonova in Stäfa werden verschiedene betriebliche Massnahmen zur Förderung der Erholung umgesetzt. Die verschiedenen Teams des Hörlösungsanbieters arbeiten teils rund um die Uhr und über verschiedene Zeitzeonen hinweg. Erholung und Schlaf sind daher zentrale Themen. Mit der Zeitumstellung im Herbst 2019 wurde das Präventionsmodul «Gut schlafen – sicherer und gesünder leben» von der Suva (siehe Infobox linke Seite) durchgeführt. Dazu wurde die Belegschaft im Vorfeld mit einem Plakataushang sensibilisiert, und die Mitarbeitenden haben an einem Schlafquiz teilgenommen. Verena Meier, BGM-Verantwortliche bei Sonova, empfiehlt das Quiz als Einstieg: «Es regt zum Reflektieren über das eigene Schlafverhalten an und schafft einen Zugang zu einem sonst eher privaten Thema.» Neben Quiz und Plakaten wurde auch der dazugehörige Workshop durchgeführt. Während des Workshops erfahren die Teilnehmenden, wie wichtig ein erholsamer Schlaf für ihre Sicherheit und Gesundheit ist. Sie lernen ihre persönliche Schlafsituation einschätzen und erhalten schlafförderliche Tipps zur Optimierung ihrer Schlafhygiene. Bei einer anderen Gelegenheit wurde ein Fahrsimulator der Fachstelle «Am Steuer Nie» aufgestellt. An diesem konnten Mitarbeitende in nüchternem und ausgeschlafenen Zustand erleben, wie sich Müdigkeit, Alkohol und andere Substanzen auf die Fahrtüchtigkeit auswirken. Auch nach der Corona-Pandemie will Sonova weiter für das Thema Erholung und Schlaf sensibilisieren und den Schlaf-Workshop erneut durchführen. «Denn Schlaf zu thematisieren, ermöglicht auch, über psychische Gesundheit zu sprechen», ergänzt Verena Meier.

Fahrsimulator unter

→ [amsteuernie.ch](https://www.amsteuernie.ch)

# Besser schlafen

## Praktische Tipps zum Ausprobieren

Text: Christine Blume

### Ernährung

Ein/e Schweizer/in trinkt pro Jahr durchschnittlich mehr als 1000 Tassen Kaffee. Zu spät und zu viel davon kann jedoch den Schlaf stören. Auch Alkohol und schwer verdauliche Speisen am Abend sind dem Schlaf eher wenig zuträglich. Die letzte Hauptmahlzeit sollte daher nicht zu knapp vor dem Zubettgehen eingenommen werden.

### Elektronische Geräte

Der nahezu unendliche Strom an Nachrichten, besonders in sozialen Medien, kann zu einer sogenannten «fear of missing out», also zur Angst, etwas zu verpassen, führen. Schalten Sie elektronische Geräte daher rechtzeitig vor dem Schlafengehen aus. Wirklich Wichtiges werden Sie auch am nächsten Tag erfahren.



### Homeoffice

Gerade im Homeoffice sind Arbeit und Freizeit oft nur schwer trennbar, und es passiert leicht, dass wir den Arbeitsalltag «mit ins Bett nehmen». Um dies zu verhindern, sollten Arbeiten und Schlafen möglichst gut getrennt werden, zum Beispiel durch eine räumliche Trennung und durch den Wechsel zwischen Arbeits- und Freizeitkleidung.

### Bewegung/Natur

Körperliche Bewegung und viel natürliches Tageslicht geben der inneren Uhr eine gute Orientierung. Dadurch helfen Sie uns, am Abend schnell ein- und gut durchzuschlafen. Versuchen Sie, mindestens dreissig Minuten pro Tag unter freiem Himmel zu verbringen.

## Einschlafprobleme

Vielen Menschen fällt es abends nicht leicht einzuschlafen. Oft lässt sich das Karussell der Gedanken und Sorgen nur schwer anhalten. Wenn man innert zwanzig Minuten nicht einschlafen kann, sollte man nicht im Bett liegen bleiben, sondern aufstehen und erst wieder ins Bett gehen, wenn man sich müde genug fühlt, um schnell einzuschlafen.

## Abendrituale

Abendrituale signalisieren dem Körper, dass es langsam Zeit wird, sich auf die Nacht einzustellen. Dabei gibt es kein Patentrezept. Ob ein warmes Bad, ein gutes Buch oder eine Tasse heiße Milch mit Honig – tun Sie etwas, was Sie entspannt und Ihnen guttut.

## Chronotyp

Ob Frühaufsteher oder Nachteule, wir haben alle eine individuelle und biologische Präferenz für ein «Schlafenfenster». Wenn äussere Umstände wie flexible Arbeitszeiten es erlauben, kann es einen gesunden Schlaf unterstützen, die Termingestaltung an die Bedürfnisse des Körpers anzupassen.

## Mittagsschlaf

Am frühen Nachmittag erleben einige Menschen ein kleines «Energie-tief». Dann kann ein kurzer Powernap sinnvoll sein. Dieser sollte jedoch nicht länger als zwanzig Minuten dauern. Sonst kann es sein, dass das Einschlafen am Abend umso schwerer fällt.

## Stress und ständige Erreichbarkeit

Ständige Erreichbarkeit, Termindruck und Alltags-sorgen machen es vielen Menschen schwer, am Abend in einen stabilen und erholsamen Schlaf zu finden. Entspannungs-, Achtsamkeits- oder Meditationsübungen können helfen, den Stress gezielt zu reduzieren, und dadurch auch den Schlaf verbessern.

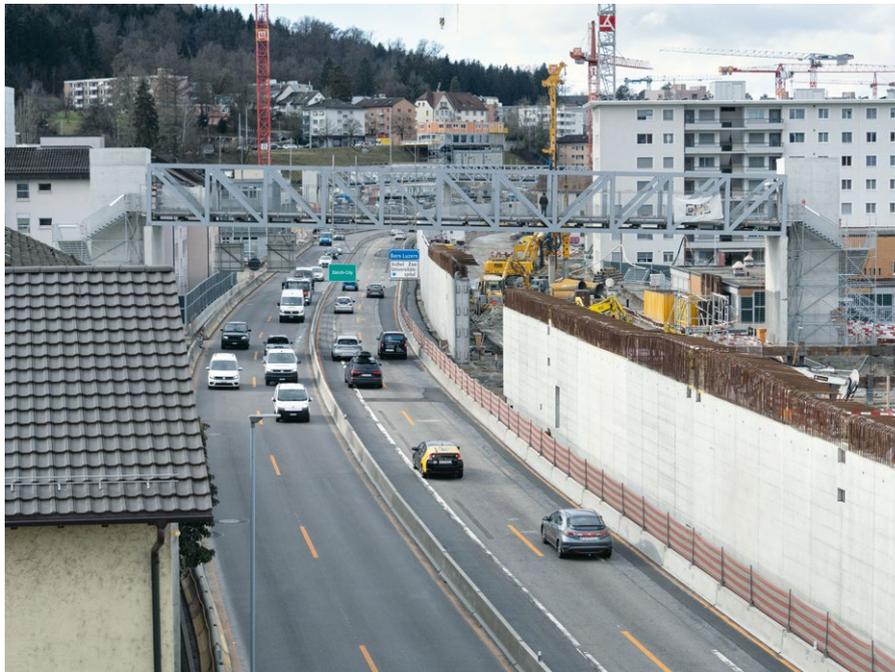


**Dr. Christine Blume**  
Psychologin und Postdotorandin  
Zentrum für Chronobiologie, Universität Basel  
christine.blume@upk.ch

# Macht Lärm krank?

Lärm stört nicht nur unseren Schlaf, sondern beeinflusst auch unsere Gesundheit. Wie genau, erklärt uns Umweltepidemiologe Martin Rööslü im Gespräch.

Interview: Nina Hodel



Strassenlärm kann Erkrankungen der Herzkranzgefässe mitverursachen.

## **Herr Rööslü, nicht alle fühlen sich durch Lärm gestört. Heisst das, dass auch nicht alle die gesundheitlichen Auswirkungen von Lärm spüren?**

Es gibt tatsächlich sehr unterschiedliche subjektive Belästigungsempfinden und Sensitivitäten. Bei unseren Umfragen zeigt sich oft, dass es Menschen gibt, die sich trotz hohem Umgebungslärm nicht belästigt fühlen. Andere fühlen sich schon von geringem Lärm gestört. Das

subjektive Empfinden spielt aber keine entscheidende Rolle für die Gesundheit. Es gibt beispielsweise einen Zusammenhang zwischen Diabetes und Lärmbelastung – auch wenn der Lärm subjektiv als nicht störend wahrgenommen wird. Lärm ist deshalb kein Toleranzproblem, sondern betrifft uns alle. Und er ist nach der Luftverschmutzung aktuell der zweitgrösste Umweltfaktor, der auf unsere Gesundheit einwirkt.

## **Welche konkreten Zusammenhänge zwischen Lärm und Gesundheit gibt es?**

Die Evidenz ist stark, dass Strassenlärm Erkrankungen der Herzkranzgefässe mitverursacht. So sind z.B. rund 500 der jährlichen Herz-Kreislauf-Todesfälle in der Schweiz unter anderen auch auf den Faktor Lärm zurückzuführen. Weiter konnten wir aufzeigen, dass Lärm die metabolische sowie die mentale Gesundheit beeinträchtigt. Beispielsweise er-

höht sich bei Strassen- und Fluglärmbelastung das Risiko, an einer Depression zu erkranken. Bei einer aktuell laufenden Studie zeigen sich zudem Hinweise darauf, dass Kinder, die starkem Lärm exponiert sind, reduzierte kognitive Fähigkeiten aufweisen und Lärm bei Jugendlichen zu Hyperaktivität führt. Und nicht zuletzt stört Lärm unseren Schlaf.

### **Was schadet uns mehr: Lärm während des Tages oder während der Nacht?**

Das ist schwierig zu sagen. Rein vom Mechanismus her gehen wir davon aus, dass der Lärm in der Nacht aber schädlicher ist, da er dann nicht nur einen Stressfaktor darstellt, sondern auch Auswirkungen auf den Schlaf hat. Schlechter Schlaf wirkt sich wiederum negativ auf die kardiometabolische sowie die mentale Gesundheit aus.

### **In der Schweiz gibt es für die Lärmbelastung Grenzwerte. Hat Lärm nur dann einen Einfluss, wenn die Belastung oberhalb dieses Wertes liegt?**

Dosis-Wirkungs-Beziehungen verlaufen in der Regel linear. Grenzwerte sind daher keine Werte, unterhalb derer keine Effekte mehr nachgewiesen werden können. Sie gewährleisten einen Mindestschutz der Bevölkerung. Aber es ist wichtig, dass man ganz grundsätzlich versucht, Lärm zu reduzieren. Oftmals wird die Effektivität von Massnahmen – etwa die Einführung einer 30er-Zone – daran gemessen, wie viele Haushalte von der Einführung profitieren würden. Man misst dann, welche Haushalte aktuell über dem Grenzwert liegen und wägt die Einführung der Tempobeschränkung anhand dieser Zahl ab. Aus wissenschaftlicher Sicht profitieren aber nicht nur die Haushalte, die oberhalb des Grenzwertes liegen, sondern alle, die in Hörweite der Strasse leben.

### **Wer ist besonders von Lärm betroffen?**

Beim Verkehrslärm sind Gesellschaftsschichten mit tieferen Einkommen stärker betroffen. Dies liegt an den wirtschaftlichen Möglichkeiten, da Wohnungen an lärmexponierten Stellen oft günstiger sind als an ruhigeren Orten.



## **«Lärmreduzierende Massnahmen bereits in der Planung mitzudenken, lohnt sich.»**

Martin Röösl

Zusätzlich spielt aber auch die Bausubstanz eine Rolle: Neuere und teurere Gebäude sind oftmals besser isoliert und ausgestattet, etwa mit automatisierten Fenstern, die sich erst nach dem Start des letzten Flugzeugs öffnen und von selbst wieder schliessen, bevor der erste Jet am Morgen startet.

### **Welche Herausforderungen kommen in Sachen Lärmschutz künftig auf uns zu?**

Es gibt einen Trend zur Verdichtung von Siedlungen; ebenso der Trend zur 24-Stunden-Gesellschaft. Beide Entwicklungen bergen im Hinblick auf die Lärmbelastung natürlich ein Konfliktpotenzial. Zudem – und das ist jetzt sehr subjektiv – nehme ich wahr, dass die Rücksichtnahme in der Gesellschaft immer weniger wird, gerade in Städten, wo verschiedene Bedürfnisse zu verschiedenen Uhrzeiten aufeinandertreffen. Diese Entwicklungen akzentuieren das Lärmproblem in Zukunft eher.

### **Welche Empfehlungen leiten sich aus all diesen Erkenntnissen ab?**

Idealerweise werden lärmreduzierende Massnahmen so früh wie möglich mitge-

dacht, am besten schon in der Raumplanung oder dann sicherlich in der Gebäudeplanung. So lassen sich Gebäude und Räume so ausrichten, dass die Schlafzimmer einer möglichst tiefen Lärmbelastung ausgesetzt sind.

Nebst den Grenzwerten sind zudem die Massnahmen an der Quelle sehr wichtig: Tempobeschränkung, leichtere Autos, lärmarme Reifen und Strassenbeläge. So liesse sich die Lärmbelastung um bis zu zehn Dezibel reduzieren. Das mag nach einer kleinen Zahl klingen, aber zehn Dezibel entsprechen zehnmal weniger Schallenergie, die losgelassen wird, was sich mit zehnmal weniger Verkehr vergleichen lässt. Von solchen Massnahmen profitieren deshalb alle. Zweite Prioritäten haben Massnahmen auf dem Ausbreitungsweg wie Schallschutzfenster oder Lärmschutzwände. Aber gerade Lärmschutzwände verändern den Siedlungsraum häufig nachteilig.

#### **Prof. Dr. Martin Röösl**

Leiter der Einheit Umwelt und Gesundheit am Schweizerischen Tropen- und Public-Health-Institut (Swiss TPH)

### **Fachstelle Lärmschutz**

Bei Anliegen rund um die Lärmbelastung und den Schallschutz an Veranstaltungen im Kanton Zürich berät und informiert die kantonale Fachstelle Lärmschutz. Aktuelle Erkenntnisse zum Thema werden im Newsletter «Infoservice Lärmschutz» und auf der Website publiziert.

→ [zh.ch/laerm](https://zh.ch/laerm)

**E**ntwicklung bezeichnet die in *allen* Lebensphasen auftretenden, nachhaltigen Veränderungen des Erlebens und Verhaltens; Entwicklung ist als ein über den *gesamten* Lebenslauf offener (dynamischer) Prozess zu begreifen, wobei sich Offenheit auf neue Erlebnisse und Erfahrungen bezieht. Veränderungen vollziehen sich dabei auf unterschiedlichen Entwicklungsdimensionen (der körperlichen, der seelischen, der geistigen Dimension), folgen unterschiedlichen Entwicklungsgesetzen und weisen in unterschiedliche Richtungen. *Altern* bezeichnet den kontinuierlichen Gestaltwandel des Körpers über den *gesamten* Lebenslauf. Wir sind nicht ab einem bestimmten Zeitpunkt in unserer Biografie «alt» (auch wenn wir uns vielleicht ab einem bestimmten Zeitpunkt alt fühlen), sondern wir altern von der Konzeption bis zum Tod. Die Hervorhebung des kontinuierlichen Gestaltwandels ist deswegen so wichtig, weil wir in diesen kreativ eingreifen können: durch Gesundheitsförderung, durch Prävention. Die in früheren Lebensabschnitten geleistete Investition in körperliche Gesundheit und Aktivität wirkt sich positiv auf den Alternsprozess, also den Gestaltwandel in späteren Lebensphasen aus: Bestimmte Formen und Grade von Verletzlichkeit bleiben aus oder aber treten deutlich später auf, bestimmte Formen und Grade von Anpassungs- und Widerstandsfähigkeit sind mit höherer Wahrscheinlichkeit erkennbar. Es lohnt sich also, in Gesundheit und Aktivität zu investieren, und zwar «von Kindesbeinen an».

Veränderungen im Altern lassen sich – in einer ersten Näherung – *drei unterschiedlichen Dimensionen* zuordnen. In der physiologisch-biologischen Dimension sind mit zunehmendem Alter eher Verringerungen der Anpassungs- und Erholungsfähigkeit wie auch der Leistungskapazität des Organismus erkennbar: Diese äussern sich in einer erhöhten Verletzlichkeit oder Anfälligkeit des alten Menschen für Erkrankungen. In der psychologischen Dimension finden sich sowohl Gewinne als auch Verluste: Gewinne sind vor allem in jenen seelisch-geistigen Funktionen zu beobachten, die auf Erfahrung und Wissen sowie auf der gelungenen Auseinandersetzung mit Entwicklungsaufgaben in früheren Lebensjahren beruhen; hier kann auch von einer *Differenzierung der Persönlichkeit* gesprochen werden. Verluste treten eher in Bereichen auf, die an die Umstellungsfähigkeit von Nervenzellverbänden gebunden sind, wie zum Beispiel das Kurzzeitgedächtnis oder die hohe Geschwindigkeit im Denken. In der sozialen Dimension ist mit Altern auf der einen Seite der Verlust bedeutsamer sozialer Rollen verbunden. Auf der anderen Seite bedeutet in unserer Gesellschaft das Ausscheiden aus dem Beruf für nicht wenige Menschen eine «späte Freiheit». Sie können nun etwas Neues versuchen, sich neuen Aufgaben und Möglichkeiten zuwenden und dabei einmal mehr ihre schöpferischen Potenziale wahrnehmen.

# Vom Leben und Altern

Text: Andreas Kruse



Ein bedeutendes Merkmal seelisch-geistiger Entwicklung bildet die *Selbstregulation* der Person, das heisst deren Fähigkeit, Ziele zu definieren und Emotionen, Gedanken und Handlungen auf die Zielverwirklichung zu konzentrieren, wobei Zieldefinition und Zielverwirklichung auch mit den gegebenen Situations- und Umweltbedingungen abzugleichen sind. In dem Masse, in dem es der Person gelingt, (a) ihre eigene Lebensgestaltung auch an Werte, Ziele und Absichten zu knüpfen und ihre Ressourcen produktiv in deren Verwirklichung, mithin in die bewusste Lebensgestaltung einzubringen und (b) dabei immer wieder zu einem Gleichgewicht zwischen ihren Bedürfnissen und Werten einerseits, den aktuell gegebenen Lebens- und Umweltbedingungen andererseits zu finden, schafft sie eine bedeutende Grundlage für die weitere seelisch-geistige Entwicklung. In diesem Zusammenhang ist auch *produktive, wahrhaftige Kommunikation* mit anderen Menschen wichtig: Denn sie hilft, über die eigenen Entwicklungsmöglichkeiten und die Wege zu

deren Verwirklichung zu reflektieren. Die Fähigkeit zur Selbstregulation ist zum einen als das Ergebnis bisheriger, zum anderen als Grundlage für die weitere seelisch-geistige Entwicklung zu verstehen.

Einen wichtigen Aspekt unseres Lebens bildet das *persönlich sinnerfüllte Engagement*; dieses kann sich primär oder sogar allein auf die persönliche Lebensgestaltung beziehen, dieses kann aber auch auf andere Menschen bzw. auf die Gesellschaft als Ganzes gerichtet sein. In ersterem Falle ist die Sorge der Person für sich und um sich selbst angesprochen, in letzterem Falle ihre produktive Sorge *für* andere und *um* andere Menschen. Gerade dieses letztgenannte Engagement – Sorge für und um andere Menschen – ist für ein umfassendes Verständnis der inneren und äusseren Situation alter Menschen wichtig. Was die *innere Situation* angeht, so lässt sich feststellen, dass jene alten Menschen, die davon überzeugt sind, eine *Aufgabe* zu haben, vielfach eine hohe Lebenszufriedenheit und ein ausgeprägtes Sinnerleben zeigen. Gerade das persönliche Engagement für junge Menschen vermittelt die Überzeugung, einen bedeutenden Platz in der Gesellschaft einzunehmen und selbst dann Spuren in dieser zu hinterlassen, wenn man physisch nicht mehr existiert. Mit Blick auf die *äussere Situation* vermittelt die praktizierte Sorge um und für andere Menschen Wege zur Integration und zur Teilhabe, die ihrerseits positiv auf die innere Situation wirken: Denn Integration und Teilhabe sind zentrale Bedingungen für das Erleben von *Bezogenheit*, welches für Lebenszufriedenheit und Sinnerleben, ja sogar für Glücksgefühle von grosser Bedeutung ist.

**Prof. Dr. Andreas Kruse**  
 Direktor Institut für Gerontologie,  
 Ruprecht-Karls-Universität, Heidelberg  
 andreas.kruse@gero.uni-heidelberg.de



### Die Gesundheit stärken

Auf der Website [gesund-zh.ch](https://gesund-zh.ch) finden sich vielfältige Informationen sowie eine kunterbunte Palette an Angeboten, mit denen ältere Menschen ihre Gesundheit stärken können. Die Website wurde im Rahmen des kantonalen Aktionsprogrammes *Alter* entwickelt. Das Programm fördert Massnahmen in den Bereichen psychische Gesundheit, Ernährung und Bewegung mit dem Ziel, die Lebensqualität der älteren Bevölkerung im Kanton Zürich zu stärken.

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

BETREUENDE ANGEHÖRIGE

## Entlastung für betreuende Angehörige

Menschen, die ein krankes oder betagtes Familienmitglied betreuen, sind oft grossen Belastungen ausgesetzt. Im Kurs «Heb dir Sorg» lernen betreuende Angehörige, wie Sie im Alltag ihr Wohlbefinden stärken, Kraft tanken und zu mehr innerer Ruhe finden können. Auch der Erfahrungsaustausch mit anderen Kursteilnehmenden kommt nicht zu kurz. Der Kurs beginnt im September. Er findet online statt und ist kostenlos.

Betreuende Angehörige haben oft zu wenig Zeit, um sich über Entlastungsangebote zu informieren und Antworten auf wichtige Fragen zu finden. Das Schweizerische Rote Kreuz hat eine neue Website für Menschen aufgeschaltet, die ein Familienmitglied betreuen. [betreuen.redcross.ch](http://betreuen.redcross.ch) bietet Informationen über Entlastungsangebote im Kanton und nimmt Themen auf wie Verunsicherung und Herausforderung, Verantwortung und Fürsorge, Belastung und Entlastung, Vorsorge und Finanzierung sowie Abschied und Tod. Die Website ist in Zusammenarbeit mit betreuenden Angehörigen entstanden und enthält auch Erfahrungsberichte.

Auch in der Broschüre «Mir selber und anderen Gutes tun» geht es darum, dass betreuende Angehörige gut für sich selbst sorgen. Nur dann können sie auch ihre nahestehende Person gut unterstützen. Die neue Broschüre gibt betreuenden Angehörigen Anregungen zur Stärkung des Wohlbefindens.

- Informationen Kurs: [gesund-zh.ch](http://gesund-zh.ch)
- Website SRK: [betreuen.redcross.ch](http://betreuen.redcross.ch)
- Broschüre bestellen: [gesundheitsfoerderung-zh.ch/flyer-angehoerige](http://gesundheitsfoerderung-zh.ch/flyer-angehoerige)



BEWEGUNG

## Die Schweiz entdecken

Der Verein Zürcher Wanderwege lädt dazu ein, den Kanton Zürich über die offiziellen Wanderwege zu erkunden. Aber auch über die Kantons Grenzen hinaus gibt es entlang den gelbbeschilderten Wege so einiges zu sehen. Deshalb publiziert der Verein in regelmässigen Abständen eine Broschüre mit schweizweiten Wandervorschlägen, die das ganze Jahr hindurch absolviert werden können. Die Wanderleiterinnen und -leiter begleiten dabei fachkundig.

- Broschüre bestellen: [zkb.ch/wanderprogramm](http://zkb.ch/wanderprogramm)
- Verein Zürcher Wanderwege: [zuercher-wanderwege.ch](http://zuercher-wanderwege.ch)

GEFÄHRLICHER MISCHKONSUM

## Factsheet bestellen

In der Schweiz sind in den vergangenen Monaten mehrere Jugendliche gestorben, weil sie Medikamente gemischt mit Alkohol, Cannabis oder anderen Medikamenten und Drogen missbräuchlich eingenommen haben. Das Factsheet der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich informiert Eltern und Jugendliche kurz und verständlich über die Risiken und zeigt, wie Jugendliche sich schützen können. Eltern erhalten Hinweise darüber, was sie tun können. Das Factsheet eignet sich auch zur Thematisierung im Unterricht. Es kann im Kanton Zürich kostenlos bestellt werden. Gerne können Sie auch grössere Mengen zur Verteilung bestellen.

- [suchtprevention-zh.ch/factsheet](http://suchtprevention-zh.ch/factsheet)



PSYCHISCHE GESUNDHEIT

## Material für Schulen

Mit der Kampagne «Wie geht's dir?» setzen wir uns für die Stärkung der psychischen Gesundheit ein. Für Schulen der Sek I und Sek II hält die Kampagne gleich mehrere Angebote bereit: praxisnahe Unterrichtsmaterialien für beide Schulstufen, eine Karte mit den Notfallnummern für Jugendliche im Kanton Zürich, Plakate und Flyer sowie eine App zum Führen eines Emotionen-Tagebuchs. Alle Angebote können im Kanton Zürich kostenlos genutzt werden.

- [gesundheitsfoerderung-zh.ch/pgkj](http://gesundheitsfoerderung-zh.ch/pgkj)





## KINDER UND JUGENDLICHE

## Weiterführung des kantonalen Programms

Auch in den Jahren 2021 bis 2024 werden in einem directionsübergreifenden Aktionsprogramm Angebote zur Stärkung der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen unterstützt. Im Bereich Ernährung und Bewegung werden die bisherigen Angebote durch den Fokus auf Jugendliche erweitert. Dabei wird in der Umsetzung die Jugendförderung im ausserschulischen Bereich einbezogen. Neu unterstützen wir die offenen Turnhallen an Samstagabenden und mit dem Projekt «défivélo» wird das Velofahren gefördert. Im Bereich psychische Gesundheit bleiben Angebote zur Förderung der Lebenskompetenzen aktuell. Ein Beispiel dafür ist das Programm «du-bist-du», siehe Interview auf der Rückseite dieses Magazins. Schulen werden neu bei der Implementation des Programms «Denk-Wege» und eines Programms zur Achtsamkeitsförderung unterstützt.

→ Angebote Ernährung und Bewegung: [gesundheitsfoerderung-zh.ch/ebkj](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/ebkj)

→ Angebote psychische Gesundheit: [gesundheitsfoerderung-zh.ch/pgkj](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/pgkj)

## SUIZIDPRÄVENTION

## Flyer mit Notfalladressen

Der aktualisierte Flyer «Adressen für den Notfall» richtet sich an Menschen in Krisen und ihr Umfeld. Er enthält alle wichtigen Notfalladressen im Kanton Zürich sowie eine ablösbare Karte für das Portemonnaie, auf der die Adressen ebenfalls vermerkt sind. Im Kanton Zürich kann der Flyer kostenlos bestellt werden. Gerne können Sie auch grössere Mengen zur Verteilung bestellen.

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



## ÄLTERE MENSCHEN

## Stürze vermindern

Für ältere Menschen kann ein Sturz schwerwiegende Folgen haben und zum Verlust der Selbstständigkeit führen. Wie gelingt es, Stürze zu vermeiden? Antworten auf diese Frage gibt die neue Broschüre «Selbstständig bis ins hohe Alter». Die Broschüre richtet sich an Menschen 65+. Diese können anhand weniger Fragen selber einschätzen, wie hoch ihre Sturzgefährdung ist. Eine Checkliste hilft, das Wohnumfeld auf Sturzgefahren zu überprüfen und Änderungen in Angriff zu nehmen. In der Broschüre finden Leserinnen und Leser ausserdem Angaben über Trainingsmöglichkeiten im Kanton Zürich sowie Tipps für den Alltag, die helfen, Stürzen vorzubeugen.

→ Bestellung und Download: [gesundheitsfoerderung-zh.ch/bfu-sturzpraevention](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/bfu-sturzpraevention)

## BEWEGUNG

## Männer-gesundheit fördern

Das niederschwellige Bewegungs- und Sportgruppenangebot «Men on the Move» richtet sich an Männer mittleren Alters, die bereits gesundheitliche Nachteile erfahren (z. B. reduzierte Fitness oder Übergewicht). Im Vordergrund stehen der Spass und der Austausch mit Männern in ähnlichen Lebenssituationen. Der Kurs dauert zwölf Wochen, umfasst Bewegungsübungen und vermittelt kurze Inputs zu gesundem Lebensstil. In einer Pilotphase suchen wir lokale Partnerorganisationen, die mithelfen, den Kurs in Zürcher Gemeinden und Quartieren umzusetzen. Interessierte Organisationen und Gemeinden können sich direkt melden bei [katrin.gille@uzh.ch](mailto:katrin.gille@uzh.ch).

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



# Suizidalität bei Jugendlichen

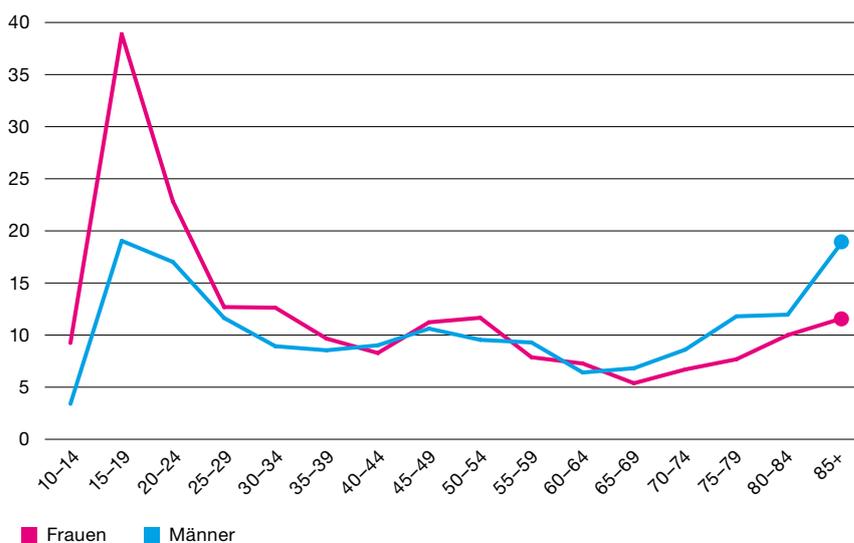
Suizidalität gibt es auch im Jugendalter. Die Früherkennung von suizidalen Krisen, aber auch präventive Massnahmen nach einem Suizidversuch sind besonders zentral.

Text: Martina Blaser

In der Schweiz sterben jährlich gegen 100 Jugendliche und junge Erwachsene unter 25 Jahren durch Suizid (BFS, 2017) – das sind weniger, als in älteren Altersgruppen. Suizidversuche hingegen sind bei dieser Gruppe deutlich häufiger als bei älteren Personen. Zwischen 15 und 19 Jahren ist deren Anzahl besonders hoch (siehe Grafik).

Zudem berichten fast 10 Prozent aller Personen unter 25 Jahren von Suizidgedanken (SGB, 2017). Die Corona-Krise und die dazugehörigen Einschränkungen scheinen den Leidensdruck und die Suizidalität bei Jugendlichen noch zu verstärken. Gregor Berger, Leitender Arzt des Notfalldienstes in der Klinik für Kinder und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie (KJPP) des Kantons Zürich, bestätigt dies: «Besonders seit der zweiten Welle von Corona wird der Kinder- und Jugendpsychiatrische Notfalldienst des Kantons Zürich häufiger beansprucht. Ähnliche Beobachtungen machten die Notfallangebote anderer Kantone.»

Doch wie kommt es zu Suizidgedanken oder sogar zu einem Suizid(-versuch) bei jungen Menschen? Meistens gibt es mehrere Ursachen. Bei Jugendlichen sind Bewältigungsstrategien und Ressourcen noch nicht so stark entwickelt wie bei Erwachsenen. Jugendliche, die psychisch stark leiden, können sich nicht vorstellen, dass sich ihre Situation je wieder verbes-



Personen mit mutmasslichen Suizidversuchen und Hospitalisierung sowie Wohnsitz im Kanton Zürich 2017/18 nach Geschlecht und Alter, Raten pro 10000 Einwohner

Quelle: Zellweger, U. & Bopp, M. (2020). Analyse der Daten der Medizinischen Statistik der Krankenhäuser 2008–2018 bezüglich Suizidversuche im Kanton Zürich. Unveröffentlicht.

sert. In diesem Moment sehen sie keinen anderen Ausweg als den Tod. Zudem werden solche suizidalen Krisen bei Jugendlichen manchmal nicht erkannt, sondern als normale pubertäre Stimmungsschwankungen missverstanden. Jugendliche brauchen Hoffnung und Perspektiven von aussen, damit sie lernen, dass Krisen auch wieder vorbeigehen und bewältigt werden können. Im Rahmen des kantonalen directionsübergreifenden Schwerpunktprogramms Suizidprä-

vention setzen wir seit 2015 Massnahmen um mit dem Ziel, Suizide und Suizidversuche bei Menschen aller Altersgruppen zu reduzieren.

## Suizidprävention im Schulalltag

Ein Programmfokus liegt im schulischen Setting, und zwar auf der Prävention und auf der Früherkennung von Schülerinnen und Schülern mit erhöhtem Risiko für Suizidalität. Wir sensibilisieren dafür, dass ein wertschätzendes >

Schulklima sowie gute, vertrauensvolle Beziehungen wichtige präventive Faktoren sind und auch die Stärkung der überfachlichen Kompetenzen zentral ist. Denn dabei lernen die Jugendlichen beispielsweise, wie sie ihre Emotionen regulieren, Frustrationen verarbeiten und Probleme bewältigen können.



Der neue Leitfaden für Schulen

### Wir unterstützen Schulen und Jugendarbeit

Um Lehrpersonen, weitere schulische Fachpersonen und auch Fachleute der Jugendarbeit in der Prävention und Früherkennung zu unterstützen, haben wir gemeinsam mit der Bildungsdirektion den Leitfaden «Suizidprävention im Jugendalter» entwickelt. Dieser zeigt auf, wie das Thema im Unterricht aufgegriffen werden kann, was Warnzeichen sind und wie man ganz konkret reagieren kann, wenn man Suizidalität vermutet. Auch was nach einem Suizid oder Suizidversuch getan werden sollte, wird thematisiert. Zusätzlich bieten wir gemeinsam mit dem «Forum für Suizidprävention und Suizidforschung» Fortbildungen für Fachpersonen aus dem Schul- und Jugendbereich an. Diese vermitteln Handlungssicherheit und zeigen, wie Suizidprävention in Schulen und im Unterricht umgesetzt werden kann. Diese Fortbildungen sind kostenlos (siehe Box).

### Früherkennung stärken

Ein Schwerpunkt der Fortbildungen ist die Früherkennung, denn sie kann her-

ausfordernd sein. Krisen von Jugendlichen richtig einschätzen zu können und adäquat zu reagieren, ist nicht einfach. Anzeichen können beispielsweise ein zunehmender Rückzug einer Schülerin oder ein plötzlicher Leistungsabfall eines Schülers sein. Hier gilt es, genauer hinzuschauen und explizite Fragen zu stellen, um herauszufinden, ob Suizidalität ein Thema ist.

Suizidale Äusserungen müssen ernst genommen werden. Beispielsweise könnten Sätze fallen wie «Bald seid ihr mich für immer los!», «Ohne mich wärt ihr besser dran.», «Ja, ich habe Suizidgedanken.», «Jetzt habt ihr bald endgültig Ruhe vor mir.» Dann ist Handeln dringend notwendig und der Beizug fachlicher Hilfe angezeigt. Dabei müssen immer auch die Eltern rasch informiert werden. Wenn Jugendliche familiäre Gründe als Ursache für Suizidgedanken angeben, kann ausnahmsweise dieser Schritt auch erst nach Absprache mit Fachpersonen der Schulpsychologie oder Jugendpsychiatrie erfolgen.

### Öffentlichkeit sensibilisieren

Daneben sensibilisieren wir mit Online-Kampagnen, Websites und Drucksachen auch die breite Öffentlichkeit. Junge Erwachsene sprechen wir zudem regelmässig mit Plakaten an. Diese setzen das Thema in den öffentlichen Raum und tragen damit zur wichtigen Enttabuisierung bei. Freunde von jungen Menschen werden ermutigt, vermutete Suizidgedanken anzusprechen und Hilfe zu holen. Partner dieser Kampagne ist Pro Juventute mit dem Beratungsangebot 147. Wie bereits in Vorjahren zeigt die Kampagne Wirkung: Während der Kampagne trauen sich 30 Prozent mehr Jugendliche, mit Fragen zum Thema Suizid bei 147 Hilfe zu holen.

### Nachsorge nach Suizidversuch

Das Programm stärkt auch die Suizidprävention in der medizinischen Versorgung. Nach einem stationären Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik ist das Suizidrisiko für Jugendliche erhöht. Präventive Massnahmen für den Übergang von der Klinik in den Alltag sowie für die Zeit nach dem Klinikaustritt helfen, das Suizidrisiko zu senken. Deshalb wurden spezifische Empfehlungen und

## Angebote

### Für Schulen:

Stärkung der Ressourcen:  
Kantonales Aktionsprogramm  
Schulprojekte und Infomaterialien  
→ [gesundheitsfoerderung-zh.ch/pgkj](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/pgkj)

Leitfaden Suizidalität im Jugendalter  
→ [gesundheitsfoerderung-zh.ch/leitfaden-schulen](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/leitfaden-schulen)

Fortbildungen Suizidprävention für den Schul- und den Jugendbereich  
→ [gesundheitsfoerderung-zh.ch/fb-schule](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/fb-schule)

Notfallkarte «Wie geht's dir?» für Jugendliche  
→ [gesundheitsfoerderung-zh.ch/notfallkarte-jugend](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/notfallkarte-jugend)

Krisenkonzepte in Schulen  
→ [gesundheitsfoerderung-zh.ch/krisenkonzepte](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/krisenkonzepte)

### Für Zuweisende, ambulant und stationär Behandelnde:

Empfehlungen für Nachsorge nach Klinikaufenthalt  
→ [gesundheitsfoerderung-zh.ch/nachsorge](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/nachsorge)

Anmeldung und Informationen AdoASSIP:  
Klinik für Kinder und Jugendpsychiatrie, Zentraler Notfalldienst,  
Tel. 043 499 26 26,  
adoassip@pukzh.ch  
→ [adoassip.ch](https://adoassip.ch)

### Nummern für den Notfall:

Tel. 147 / [www.147.ch](http://www.147.ch)  
Klinik für Kinder und Jugendpsychiatrie, Zentraler Notfalldienst,  
Tel. 043 499 26 26  
Ärztetelefon Tel. 0800 33 66 55

Standards für Kinder und Jugendliche erarbeitet, die im Sommer 2021 erscheinen. Diese umfassen beispielsweise Themen wie die systematische Suizidprävention, die Überbrückung zwischen stationärem und ambulantem Bereich sowie kontinuierliche Fort- und Weiterbildung entlang der ganzen Versorgungskette.

### **Neues Versorgungsprojekt AdoASSIP nach Suizidversuchen**

Ein bedeutender Risikofaktor für einen Suizid oder einen Suizidversuche ist ein früherer Suizidversuch. Dort setzt AdoASSIP, das neue Kurzprogramm zur Rückfallprävention, an. Dieses jugendspezifische Präventionsprogramm soll das Wiederholungsrisiko von Suizidversuchen und das Suizidrisiko nach stationärer oder akutpsychiatrischer Behandlung reduzieren. Dabei wird das gut etablierte und als hoch wirksam evaluierte Programm ASSIP (Attempted Suicide Short Intervention Program) für Erwachsene erstmals systematisch auf Jugendliche angepasst und angewendet.

Gregor Berger, Leiter des Projekts AdoASSIP, sagt: «Das Projekt AdoASSIP fördert die Vernetzung ambulanter und stationärer Akteure. So sichert es einen proaktiven und integrativen Umgang mit adoleszenten suizidalen Verhaltensweisen.»

AdoASSIP wird für vier Jahre durch die Projektförderung «Prävention in der Gesundheitsversorgung» von Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt. Neben Zürich wird AdoASSIP in zwölf weiteren Kantonen in der ganzen Schweiz umgesetzt. Dadurch wird kantonsweit und überkantonal ein wichtiger Beitrag zur Suizidprävention geleistet.



### **Wie funktioniert AdoASSIP?**

Gregor Berger, Leiter des Projekts AdoASSIP, erklärt: «In der ersten Sitzung erzählt die oder der Jugendliche in einem Interview die Geschichte des Suizidversuchs, wie es dazu gekommen ist und wie die Suizidhandlung abgelaufen ist. Das Gespräch wird auf Video aufgenommen. In der zweiten Sitzung werden ausgewählte Videosequenzen mit der oder dem Jugendlichen zusammen analysiert, und damit wird das gemeinsame Verständnis für die suizidale Krise vertieft. In der dritten Sitzung wird ein Notfallplan erarbeitet, der in einer App oder auf Papier festge-

halten wird. Falls sich die Patientin oder der Patient bereits in einer Therapie befindet, wird die Therapeutin oder der Therapeut wenn möglich in die Entwicklung des Notfallplans miteinbezogen. In der vierten Sitzung wird der Notfallplan mit der Familie und weiteren relevanten Personen besprochen, sofern die oder der Jugendliche damit einverstanden ist. Anschließend findet während zweier Jahren ein dreimonatiger Follow-up statt.»

#### **PD Dr. med. Gregor Berger**

Leitender Arzt  
Notfalldienst/Hometreatment/Triage  
Psychiatrische Universitätsklinik Zürich  
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie  
und Psychotherapie



#### **Martina Blaser, MSc**

Leitung Schwerpunktprogramm  
Suizidprävention Kanton Zürich  
Tel. 044 634 46 58  
martina.blaser@uzh.ch



# Sport für alle

Active City bringt Schwung in die Gemeinden:  
Das kostenlose Sportangebot fördert  
die Bewegung an der frischen Luft und ermöglicht  
neue Begegnungen.

Text: Maja Sidler

«**S**port und Spass für alle» – das ist das Motto von Active City. Das kostenlose Sport- und Bewegungsangebot findet draussen im Grünen statt und läuft jeweils während mehrerer Wochen in verschiedenen Gemeinden. Die Kurspalette reicht von Tischtennis über Kampfsport bis hin zu Nordic Walking. So hat es für jede und jeden etwas dabei. Und das ist auch das Ziel: Ohne Anmeldung und ohne Vorkenntnisse können alle mitmachen. Beim Zumba tanzt neben einer jungen Frau auch eine fitte 80-Jährige mit, oder

beim Bootcamp tummeln sich Kinder auf der Wiese, während die Erwachsenen Liegestütze machen. «Die Niederschwelligkeit ist ein grosser Vorteil von Active City und wir erreichen so alle Bevölkerungsschichten. Es ist egal, wie alt oder wie fit jemand ist», betont die Projektleiterin Gabriela Widmer von der schweizerischen Gesundheitsstiftung Radix. Sie unterstützt die Gemeinden beim Aufbau des Angebots.

Viele Teilnehmende schätzen die positive Atmosphäre während der Kurse und fühlen sich von den professionellen

Kursleitenden gut betreut. Da es keine Anmeldung braucht, trauen sich auch Sportmuffel auf die Wiese und können ohne Organisationsaufwand oder langfristige Verpflichtungen neue Sportarten für sich entdecken.

## Lokal und sozial

Active City versteht sich als Initialzündler. «Wir wollen die Leute glustig machen, damit sie auch nach Active City weiterhin in Bewegung bleiben», erklärt Gabriela Widmer. Deshalb arbeiten sie eng mit lokalen Vereinen und Sportan-

Die Teilnehmenden von Active City in Winterthur lassen sich vom Regen nicht abschrecken.



bietern zusammen, bei denen die Teilnehmenden über das Angebot von Active City hinaus Kurse und Lektionen besuchen können. So bekommen auch Vereine und lokale Sportanbieter eine Plattform, können ihre Angebote bewerben und neue Mitglieder gewinnen.

Active City bietet aber mehr als nur Bewegung. Die Teilnehmenden können neue Kontakte knüpfen und bestehende Beziehungen pflegen. So lernt man in der Yogastunde vielleicht Menschen kennen, die neu ins Quartier gezogen sind, oder trifft beim Aerobic auf alte Bekannte. Die gemeinsame Aktivität verbindet – und dies über Generationen und Kulturen hinweg.

Langfristiges Ziel ist, die Verbindung zwischen der Wohngemeinde und der Bevölkerung zu stärken. Dies hat auch die Projektleiterin Claudia Egli in Kloten festgestellt, als Active City 2020 zum ersten Mal umgesetzt wurde: «Viele Teilnehmende haben es geschätzt, dass sich die Stadt für mehr Bewegung einsetzt und dieses Angebot allen kostenlos zugänglich macht. Und sie freuen sich darüber, dass wir es dieses Jahr wieder tun.»

### Erste Erfahrungen

Kloten war die erste Active City in der Schweiz. Während acht Wochen konnte die Bevölkerung der Stadt über achtzig Kurslektionen besuchen und verschiedene Sportarten ausprobieren. Von Beginn weg wurden die Angebote gut besucht. Die Evaluation hat gezeigt, dass knapp die Hälfte der Befragten eine neue Sportart kennengelernt hat und 62 Prozent während Active City mehr Sport getrieben haben als zuvor. «Wir haben komplett durchmischte Gruppen erlebt. Neben Teilnehmenden in top Ausrüstung sahen wir auch Menschen, die in Jeans mitmachten und vielleicht gar keine Sportbekleidung besitzen», berichtet Claudia Egli von den Erfahrungen in Kloten. Für die erneute Durchführung in diesem Jahr wurde das Angebot ausgebaut. Mit Boxen, Biken und anderen Kursen sollen vermehrt auch Männer zum Mitmachen motiviert werden.

### Unterstützung für Gemeinden

Nebst Kloten bieten neu auch Bachenbülach und Winterthur Active City an und werden beim Standortaufbau und

bei der Umsetzung von Radix unterstützt. Die Trägerschaft Radix ist aktuell auf der Suche nach weiteren Gemeinden, die eine Active City werden möchten. Die ersten zwei Durchführungsjahre werden in jeder Zürcher Gemeinde dank einem grosszügigen Förderungsbeitrag vom Sportamt des Kantons Zürich mitfinanziert. Radix begleitet in dieser Pilotphase die Projektstandorte. Die Gemeinde ihrerseits stellt die Ressourcen für eine lokale Projektleitung (z.B. Sportkoordinator/in, Leiter/in Soziales oder Gesellschaft, Mitarbeiter/in Verwaltung) sowie die Nutzung der Infrastruktur (Wiese, Park) und die Kommunikationskanäle zur Verfügung. Active City eignet sich auch für kleine und mittelgrosse Gemeinden, da das Kursprogramm jeweils auf die Bedürfnisse der einzelnen Gemeinden abgestimmt wird. So kann auch im kleineren Rahmen mit einem attraktiven Angebot gestartet werden, wie das Bachenbülach dieses Jahr zum ersten Mal macht. Für die Einwohnerinnen und Einwohner ist auch ein kleines Angebot bereits ein grosser Gewinn.

Auch für Kinder gibt es verschiedene Kurse.



### Active City

Das Sportamt des Kantons Zürich ist Hauptpartner von Active City und unterstützt alle Zürcher Gemeinden, die Active City umsetzen möchten mit einem grosszügigen Förderbeitrag. Interessierte Gemeinden können sich direkt bei der Active City Trägerschaft RADIX melden. Dieses Jahr werden Bachenbülach, Kloten und Winterthur zu einer Active City.

**Kontaktperson:** Gabriela Widmer,  
Schweizerische Gesundheitsstiftung  
RADIX, widmer@radix.ch, 044 575 67 72

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



Foto: Koray Yigit

**«Sie merken, sie sind nicht alleine»**

**Sandra Schäfer** ist Programmleiterin bei «du-bist-du». Das Programm bietet Peer-Beratungen für junge LGBTQ-Menschen an und Coachings für Fachpersonen, die mit jungen LGBTQ-Menschen zusammenarbeiten.

Interview: Maja Sidler

#### **Wieso braucht es eure Angebote?**

Die Adoleszenz ist ein schwieriger Entwicklungsabschnitt. Sind sich Jugendliche zusätzlich unsicher über ihre sexuelle Orientierung oder Geschlechtsidentität, kann das eine grosse Herausforderung sein. Sie merken, dass sie anders sind, passen nicht zu den gesellschaftlichen Normen und werden diskriminiert. LGBTQ-Menschen sind signifikant häufiger von psychischen und physischen Problemen betroffen. Sie zeigen z. B. eine erhöhte Suizidalität und haben häufiger Depressionen und Suchterkrankungen als gleichaltrige heterosexuelle Menschen.

#### **Wie profitieren die jungen Menschen?**

Sie merken, sie sind nicht alleine. Es gibt eine Community und Gleichaltrige, die ähnliche Herausforderungen positiv bewältigen konnten. Und diese helfen ihnen weiter. Egal wie unangenehm eine Frage ist, sie werden verstanden. Wir fördern ihre Skills und Coping-Strategien und helfen beim Coming-out. Zudem finden sie bei uns online fachlich korrekte Informationen, ohne dass sie sich outen müssen.

#### **Was sind die Vorteile vom Peer-Ansatz?**

Jugendliche tauschen sich lieber mit Gleichaltrigen aus. Die Lebenswelt ist ähnlich und die Kommunikation einfacher. Die Peers haben zudem ihre Erfahrungen und ihr Coming-out noch sehr präsent. Das ist ein grosser Vorteil. Im Gegenzug geben die Beratungen auch unseren Peers viel Energie zurück.

#### **Mit welchen Anliegen kommen Fachpersonen in eure Coachings?**

Am häufigsten sind Fragen zu queerfeindlicher Stimmung. Zum Beispiel haben Lehrpersonen eine Klasse, die homofeindlich ist, und wünschen sich klare Handlungsempfehlungen. Wir vermitteln ihnen nicht nur Kommunikationskompetenzen, sondern geben auch praxisbezogene Methoden und Herangehensweisen mit auf den Weg. So gelingt es ihnen, besser mit schwierigen Situationen umzugehen.

«du-bist-du» fördert die psychische und physische Gesundheit von jungen LGBTQ-Menschen durch Peer-Beratungen und mittels Workshops und Coachings für Fachpersonen zu Themen der sexuellen Orientierung und Geschlechtsidentität. Im Rahmen des kantonalen Aktionsprogramms «Psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen» unterstützen wir «du-bist-du».

→ [du-bist-du.ch](https://du-bist-du.ch)



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

► **Prävention und Gesundheitsförderung**

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

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