

Kanton Zürich Gesundheitsdirektion Prävention und Gesundheitsförderung

Magazin P&G Juli 2022



Jetzt kostenlos abonnieren: gf-zh.ch/magazin

Gesund im Arbeitsleben

Bereit für die neue Arbeitswelt? - S.4

Jugendliche stärken – S. 12 Selbstständig bleiben dank Sturzprävention – S. 16 Reportage «Schule handelt» - S. 18

- 4 Bereit für die neue Arbeitswelt?
- 10 Gesund durch die Lehre
- 12 Psychische Gesundheit Jugendliche stärken
- 14 Auf einen Blick **Kurzmeldungen**
- 16 Panorama ZH
 Selbstständig bleiben
 dank Sturzprävention
- 18 Vor Ort **Schule handelt**
- 20 Interview

Mit Freestyle-Sport das Wohlbefinden fördern

Impressum



Universität Zürich^{uz}

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.qesundheitsfoerderung-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: 23300 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



Wie läuft's bei der Arbeit? Können Sie sich gerade in eine spannende Aufgabe vertiefen oder müssen Sie etwas durchbeissen, weil Sie die To-do-Liste mit lauter kleinen Pendenzen abarbeiten? Wir alle verbringen einen Grossteil unseres Lebens arbeitend. Deshalb ist es zentral, Arbeit so

zu gestalten, dass sie Freude bereitet. Dass sie nicht krank macht, sondern inspiriert und beflügelt. Eine wichtige Rolle spielen dabei Arbeitgebende und Führungskräfte. Denn sie prägen unseren Arbeitsalltag mit. Sind sie für unser Wohlbefinden sensibilisiert und priorisieren die Gesundheit von Mitarbeitenden, trägt dies wesentlich dazu bei, dass sich Belastungen und Ressourcen bei der Arbeit die Waage halten.

In dieser Ausgabe nehmen wir Sie mit in die Welt des Betrieblichen Gesundheitsmanagements, kurz BGM. Anhand verschiedener Zugänge zeigen wir Ihnen, wie sich Führungskräfte für die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden engagieren können. Auch die Gesundheit von Lernenden wird thematisiert, und wir besuchen eine Zürcher Schule, welche das BGM-Projekt «Schule handelt» umsetzt.

Weiter gibt es Neues aus der Sturzprävention zu berichten: Vor Kurzem lancierten wir zusammen mit dem SRK ein Projekt mit Freiwilligen, die ältere Menschen besuchen und dabei auch über die Gefahr durch Stürze informieren.

Ich freue mich, wenn unser Magazin P&G Sie in Ihre nächste Kaffeepause begleiten darf und wünsche eine inspirierende Lektüre!

Sibylle Brunner Beauftragte des Kantons Zürich für Prävention und Gesundheitsförderung

Fünf Termine

die Sie sich merken müssen:

3. OKTOBER

Erste Schritte ins betriebliche Gesundheitsmanagement

Möchten Sie wissen, wie Sie die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden stärken können? Und stehen Sie damit ganz am Anfang? Bei der Intro-Session erhalten Sie Tipps und Tools für die ersten Schritte ins betriebliche Gesundheitsmanagement. Sie richtet sich an Führungskräfte und HR-Fachpersonen, die sich neu mit dem betrieblichen Gesundheitsmanagement befassen möchten.

Zeit/Ort: 16–17 Uhr, online, kostenlos, Informationen und Anmeldung unter <u>bgm-zh.ch</u>, weitere Durchführung am 7. November Veranstalter: Forum BGM Zürich, Gesundheitsförderung Schweiz

13.-14. SEPTEMBER

Eine gesunde Umwelt für gesunde Menschen

Die Swiss Public Health Conference 2022 und die Stakeholder-Konferenz Nationale NCD-Strategie beleuchten, wie Umweltfaktoren unser physisches und psychisches Wohlbefinden beeinflussen und in welcher Weise sie mit der Gesundheit des Menschen interagieren. Auch die politische Ebene wie die gesundheitspolitische Strategie des Bundesrats «Gesundheit 2030» oder die Leitlinien der WHO zur Luftqualität werden thematisiert.

Zeit/Ort: 9-17 Uhr, Kursaal Bern, ab Fr. 100.-, Anmeldung online unter <u>sphc.ch</u> Veranstalter: Public Health Schweiz, Swiss School of Public Health (SSPH+), BAG, BAFU 28. NOVEMBER

Gesundheitsförderung in Gemeinden



Zürcher Forum P&G

Gemeinden bilden die unmittelbaren Lebensräume der Bevölkerung. Deshalb kommt ihnen
in der Prävention und Gesundheitsförderung
eine Schlüsselrolle zu. Sie verfügen über viele
Möglichkeiten, sich für die Gesundheit ihrer
Bevölkerung zu engagieren: Ob partizipativ
gestaltete Begegnungsorte für jüngere und
ältere Menschen, die verbesserte Zugänglichkeit zu Unterstützungsangeboten oder runde
Tische für Präventionsanliegen. Lernen Sie am
Forum P&G beispielhafte Projekte kennen.

Veranstaltungen

Zeit/Ort: 17.15–19.15 Uhr, Zentrum Liebfrauen, Weinbergstrasse 36, Zürich, weitere Informationen nach den Sommerferien unter gesundheitsfoerderung-zh.ch Veranstalter: Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, Tel. 044 634 46 29, info@gesundheitsfoerderung-zh.ch

4_6 NOVEMBER

Zürcher Präventionsmesse



Besuchen Sie uns an unserem Messestand und erfahren Sie mehr über Ihre Gesundheit. Sie können in unserer breiten Palette an Broschüren stöbern oder am Glücksrad drehen. Zusätzlich bieten wir Selbsttests zu Suchtthemen und kostenlose Beratungen zu Ernährung, psychische Gesundheit, Sucht und gesundes Altern an. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Zeit/Ort: 11–19 Uhr, Hauptbahnhof Zürich, Haupthalle, kostenlos, ohne Anmeldung, weitere Informationen unter precura.ch

Stand: Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, Tel. 044 634 46 29, info@gesundheitsfoerderungzh.ch

25. SEPTEMBER

Zürcher Sportfest

Am Sportfest können Gross und Klein verschiedene Sportarten ausprobieren und gemeinsam Sport treiben. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Gleichzeitig findet der Zürcher OL statt.

Zeit/Ort: Uster, mehr Infos unter zuerchersportfest.ch
Veranstalter: Sportamt des Kantons Zürich und Züricher Kantonalverband für Sport



In den letzten zwei Jahren tauchten viele unbekannte Herausforderungen für Betriebe, Mitarbeitende und Führungspersonen auf. Nun sind wir mittendrin, im «neuen Normal» – aber wie gestalten wir diese neue Arbeitswelt? Und wie bleiben Mitarbeitende darin gesund?

Text: Petra Keel

urch die Pandemie haben wir so einiges gelernt. Jeder Betrieb war auf seine Art betroffen und geht mit neuen Impulsen aus der Krise hervor. Viele Unternehmen stellten auf Homeoffice um. Dadurch mussten Mitarbeitende und Führungspersonen in Kürze neue Fähigkeiten erlernen, neue Kommunikationswege finden und Prozesse neu definieren. Dabei zeigte sich, dass Mitarbeitende zu Hause und unter ungewohnten Bedingungen genauso effizient wie im Büro arbeiten können. Gleichzeitig war es schwieriger, soziale Beziehungen im Team zu pflegen und die vielen neuen Tools und Abläufe belasteten einige Arbeitnehmende.

Ungewohnte Bedingungen herrschten auch andernorts: Spitäler mussten sich neu organisieren und viele Pflegefachkräfte leisteten Überzeit. Gleichzeitig kamen Lieferdienste an ihre Kapazitätsgrenzen und legten Sonderschichten ein. Auch viele Produktionsbetriebe, die nicht auf Homeoffice ausweichen konnten, passten Abläufe an, um die Belegschaft zu schützen. Diese veränderte Arbeitslast sorgte dafür, dass Wertschätzung und Betriebskultur noch wichtiger wurden.

Trotz unterschiedlicher Entwicklungen in der Pandemie ist allen sicher eines gemeinsam: Es hat sich viel

verändert. Und einiges davon wird bleiben. So etwa der Digitalisierungsschub. In der Gastronomie förderte er Absatzwege wie Take-aways oder ermöglichte gar gänzlich neue Business-Modelle. Und in den Büros trifft man sich nach wie vor gerne mal online, um Reisezeit einzusparen.

Obwohl diese Umwälzungen viel Gutes mit sich brachten, stellen sie für einige Arbeitnehmende auch eine Belastung dar. Umso wichtiger ist es nun, dass Unternehmen sich um die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden kümmern. Das betriebliche Gesundheitsmanagement spielt dabei eine zentrale Rolle. Bereits kleine Interventionen können punkto Gesundheit eine grosse Wirkung erzielen und die Motivation von Mitarbeitenden steigern. Gefragt sind beispielsweise ein neues, menschenzentriertes Führungsverständnis oder eine Betriebskultur, die Mitarbeitende mitgestalten lässt und bindet - besonders in Branchen mit Fachkräftemangel. Auf den folgenden Seiten illustrieren Anwendungsbeispiele, Hintergrundinformationen und Tipps, wie Unternehmen, aber auch Vorgesetzte und Mitarbeitende ihre Arbeitswelt so gestalten können, dass sie für alle gesund ist.

BETRIEBSKULTUR

«Das gemeinsame Führungsverständnis ist die Basis»

Eine gute Betriebskultur schafft ein angenehmes Arbeitsklima, in dem sich Mitarbeitende entfalten können. Brigitte Arandia, Bereichsleiterin HRM und Administration, gibt Einblick in die Betriebskultur des Wohn- und Pflegezentrums Blumenrain in Zollikon.

Wie lässt sich die Betriebskultur im Blumenrain beschreiben?

Als sehr familiär und offen. Ich würde gar behaupten, die meisten von uns kommen gern hierher und mögen die Arbeit. Uns ist es wichtig, dass sich alle Mitarbeitenden einbringen und weiterentwickeln können, ihre Ideen und Verbesserungsvorschläge wertgeschätzt werden und dass die Türen der Führungspersonen offenstehen.

Wie ist sie entstanden?

Ein gemeinsames Führungsverständnis dient uns als Basis. Man kann sich das vorstellen wie einen Baum. Die Führungsleitsätze stellen die Wurzeln dar, aus denen alles Weitere wächst. Darin ist verankert, dass uns die Gesundheit und Weiterentwicklung der Mitarbeitenden wichtig ist, dass wir Freude, Vertrauen und Respekt leben wollen, wir einander kennen und füreinander da sein wollen – über alle Ebenen hinweg. Unser Kader ist dabei zentral, denn es trägt diese Haltung in die Teams. Bei der Erarbeitung hat uns ein externer Coach geholfen.

Diese Leitsätze kennen alle Mitarbeitenden – wobei sie wohl niemand auswendig aufsagen könnte. Sie widerspiegeln vielmehr unsere Grundhaltung. Die Verschriftlichung hilft uns, gemeinsame Ziele zu entwickeln, den Arbeitsalltag zu gestalten und zu führen. Und sie prägen unseren Umgang miteinander. Auch neue Mitarbeitende spüren den Teamgeist des Blumenrain dadurch sofort.



Und wie pflegen Sie diese Kultur?

Uns ist es ein grosses Anliegen, dass wir gute Arbeitsbedingungen schaffen, mit denen unsere Kultur gedeihen kann. Dazu zählen etwa die Vereinbarkeit von Familie und Beruf, gute Sozialleistungen und dass wir uns um unsere Mitarbeitenden kümmern, wenn es ihnen mal weniger gut geht oder sie gar krankheitsbedingt ausfallen. Mit gemeinsamen Kaffeepausen, Ausflügen und Feiern stärken wir zudem das Gemeinschaftsgefühl. Wir laden unsere Mitarbeitenden auch immer wieder dazu ein, ihre Pausen aktiv zu verbringen. Sei dies am Ping-Pong-Tisch oder draussen auf der Wiese beim Volleyballspiel. Ganz nach unserem Motto «Blumenrain bewegt». Und klar, es machen nie alle bei allem mit. Der Mix macht's aus. Wir zelebrieren die Vielfältigkeit: Wir sind eine Gemeinschaft und alle gehören dazu. Das wollen wir vermitteln.

Wie beeinflusst die Kultur Ihre Arbeit?

Wenn unsere Mitarbeitenden gerne zur Arbeit kommen, sich einbringen können und es ihnen gut geht, dann fallen ihnen auch die alltäglichen Herausforderungen bei der Arbeit leichter. Davon sind wir überzeugt.



Brigitte Arandia
ist Bereichsleiterin
HRM und Administration

FORUM BGMzürich

Das Forum BGM Zürich betreibt die Wissensplattform bgm-zh.ch, organisiert Impuls- und Fokusveranstaltungen, verschickt Newsletter und postet regelmässig auf LinkedIn. Die Geschäftsstelle des Forums ist bei Prävention & Gesundheitsförderung Kanton Zürich angesiedelt

→ bgm-zh.ch

Magazin P&G, Juli 2022 – 4

Schwerpunkt

RESILIENZ

An Herausforderungen wachsen

Resilienz ist zurzeit in aller Munde. Doch was steckt hinter dem Begriff, Frau Ehlert?

Resilienz bezeichnet den günstigen Umgang mit widrigen Bedingungen. Eine solche war zum Beispiel die Pandemie. Einige Menschen sind an den neuen Herausforderungen gewachsen und gestärkt daraus hervorgegangen. Sie konnten sich gut auf neue Situationen einstellen. Anderen fiel es schwer, damit umzugehen, und sie wurden destabilisiert. Bei der Arbeit sind Konflikte, Stress oder steigende Ansprüche typische Herausforderungen.

Was zeichnet resiliente Menschen aus?

Sie sind gelassen, haben einen positiven Blick auf die Zukunft und grübeln nicht über Vergangenes nach. Sie haben zudem ein funktionierendes soziales Netzwerk, das ihnen als soziale Ressource dient.

Nehmen wir als Beispiel den Konflikt am Arbeitsplatz. Wie gehen resiliente Menschen damit um?

Es fällt ihnen leichter, den Konflikt einzuordnen und angemessen darauf zu reagieren. Sie fragen sich als Erstes vielleicht «Was bedeutet die Auseinandersetzung für mich?». Wenn man sich diese Frage stellt, richtet sich der Blick in die nahe Zukunft und in der Folge darauf, was man tun kann, um den Konflikt zu lösen.

Was, wenn uns das schwerfällt?

Resilienz lässt sich trainieren. Jede neue Herausforderung hilft uns dabei, resilienter zu werden. Nebst der Frage nach der Bedeutung kann auch ein Fokus auf das Positive, auf das Veränderbare helfen. Es eröffnen sich dadurch Handlungsoptionen, und wir merken, dass wir etwas bewirken können. Auf einen Konflikt bezogen hiesse das vielleicht, dass man eine soeben erlebte Auseinandersetzung mit einer aussenstehenden Person bespricht, die eigene Situation aus einer anderen Perspektive betrachtet und Passiertes so leichter einordnen kann. Das ist das Rüstzeug, um gelassener auf eine nächste Herausforderung zu reagieren.



Prof. Dr. Ulrike Ehlert ist Professorin für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Zürich.

GESUNDE FÜHRUNG

Positive Leadership: Stärken nutzen

Wer eine «Positive Führungskraft» sein will, sucht professionelle und systematische Wege, um die Stärken der Mitarbeitenden zu fördern. Viele Führungskräfte haben erlebt, dass es sich nicht lohnt, Schwächen ausmerzen zu wollen. Vielmehr zahlt es sich aus, Stärken weiterzuentwickeln und die Freude an der Arbeit zu begünstigen. Dies gelingt meist situativ: Wenn beispielsweise das Potenzial einer jungen, aufstrebenden Mitarbeiterin erkannt und ihr ein Projekt, an dem sie wachsen kann, übertragen wird. Was aber mit Mitarbeitenden, deren Stärken nicht sofort ins Auge stechen? Hier lohnt es sich, etwas genauer hinzuschauen: Die etwas leistungsschwache Mirjam sorgt stets für gute Stimmung im Team und der oft nörgelnde Peter ist hervorragend, wenn es um das Korrekturlesen von Texten geht. Wir tendieren dazu, Stärken zu übersehen, sobald jemand negativ auffällt oder unsere Nerven beansprucht. Umfangreiche Forschung zeigt, dass wir alle eine individuelle Kombination von Charakterstärken haben. Es bereitet uns Freude und gibt uns Energie, wenn wir sie anwenden können. So können wir mehr leisten, ohne

dass wir ausbrennen. Im Gegenteil: Wir blühen auf. Es ist daher ein fruchtbarer Weg, wenn sich Führungskräfte vornehmen, die Charakterstärken ihrer Mitarbeitenden zu erkennen und wertzuschätzen. Mit den Mitarbeitenden können sie erkunden, wie sie diese zielführend einsetzen können. Mitarbeitendengespräche erhalten dadurch neue Qualitäten. Sie fördern die Motivation nachhaltig. So Gespräche zu führen, ist keine Hexerei. Gute Vorbereitung hilft: Entsprechende Bücher, Kurse oder eine unterstützende Unternehmenskultur können wesentlich zum Erfolg beitragen. Zudem glückt der Start eher, wenn Führungskräfte zuerst damit beginnen, ihre eigenen Charakterstärken vermehrt einzusetzen. Sobald sie ihre eigenen Energiequellen besser nutzen, können sie auch die Mitarbeitenden gut dabei unterstützen, voller Elan zu arbeiten.



Dr. Alexander W. Hunziker ist Professor am Institut New Work der Berner Fachhochschule und leitet Fachkurse zu «Positive Leadership» und «Mindful Leadership».

GENERATIONENMANAGEMENT

Wie Jung und Alt zusammenarbeiten

Demografischer Wandel und Fachkräftemangel führen dazu, dass Betriebe vermehrt auf Generationenmanagement setzen. Damit fördern sie nicht nur den Wissenstransfer, sondern erhöhen auch ihre Attraktivität als Arbeitgeber – eine Win-win-Situation für die Mitarbeitenden und den Betrieb.

In der Schweiz steht eine Pensionierungswelle an: Die geburtenstarken Babyboomer gehen bald in Rente oder sind es teilweise schon. Ihr jüngster und anzahlmässig stärkster Jahrgang sind die aktuell 58-Jährigen. Weil massiv weniger junge Leute nachrücken, wird es in den nächsten Jahren zu einer weiteren Verknappung der Arbeitskräfte kommen. Dies bringt verschiedene Herausforderungen mit sich. So müssen Betriebe sicherstellen, dass mit den Pensionierungen das Know-how im Unternehmen bleibt. Gleichzeitig ist es wichtig, den Betrieb als attraktiven Arbeitgeber zu positionieren, um jüngere Fachkräfte zu gewinnen und an sich zu binden. Generationenmanagement ist ein Instrument, mit dem

Betriebe diesen Herausforderungen aktiv begegnen können. Dabei geht es darum, optimale Arbeitsbedingungen für alle Generationen zu schaffen und das Miteinander und die Zusammenarbeit zwischen den Generationen zu fördern. So können Betriebe beispielsweise bewusst systematische Nachfolgeplanung betreiben oder altersdurchmischte Teams bilden, um die Zusammenarbeit und den Wissenstransfer zu fördern. Es lohnt sich, auf generationenverbindende Themen zu setzen. Vorsicht ist bei Altersvorurteilen geboten - sie sind bei Arbeitnehmenden wie auch Arbeitgebenden oft vorhanden und behindern erfolgreiches Generationenmanagement. Mittels Sensibilisierungs-Workshops kann diesen gezielt begegnet werden. Auch Reverse Mentoring, bei dem Ältere von Jüngeren lernen, ergibt Sinn, gerade vor dem Hintergrund der digitalen Transformation.



Dr. Anina Cristina Hille
forscht und doziert an der Hochschule Luzern
zum Thema Generationenmanagement



Wissenstransfer zwischen den Generationen: Beim Reverse Mentoring lernen die Älteren von den Jüngeren.

Magazin P&G, Juli 2022 – 6 Magazin P&G, Juli 2022 – 7

Schwerpunkt

REINTEGRATION

Zurück in die Arbeitswelt

Eine psychische oder physische Krankheit oder ein Unfall können ein Leben komplett verändern. Die betroffenen Personen fallen für Wochen oder Monate bei der Arbeit aus. Insgesamt stieg die Zahl der Absenzenstunden von 2019 bis 2020 um knapp 30 Prozent, mit zunehmender Tendenz. Studien zeigen, dass nach sechsmonatiger Arbeitsunfähigkeit die Eingliederungschancen um rund die Hälfte sinken. Deshalb ist es entscheidend, frühzeitig zu reagieren, wenn eine Person erkrankt oder verunfallt. Die Perspektive auf eine rasche Rückkehr ins Berufsleben kann den Heilungsprozess fördern. Und sie ist sowohl für die betroffene Person als auch für Arbeitgebende ein Gewinn und zahlt sich auch finanziell aus. Claudia Dätwyler ist Beraterin bei der IV Zürich und erklärt, wie der Wiedereingliederungsprozess nachhaltig gelingt.

Wie sieht der Prozess aus, wenn Arbeitnehmende nach einer Krankheit oder einem Unfall an ihren Arbeitsplatz zurückkehren?

Der Prozess ist für jede Person anders und wird in enger Absprache mit Arbeitgebenden, behandelnden Ärzten, dem Case Management und der IV geplant. Meist nehmen Betroffene ihre Arbeit mit einem reduzierten Arbeitspensum, das den gesundheitlichen Einschränkungen angepasst ist, wieder auf. Zu Beginn führen sie vielleicht eher Routinearbeiten aus, die ihnen Sicherheit vermitteln und Erfolgserlebnisse ermöglichen. Darauf wird dann aufgebaut. Regelmässige Standortgespräche sind wertvoll, damit Betroffene Feedback zu ihren Leistungen erhalten. Falls sich abzeichnet, dass eine Rückkehr an die alte Stelle langfristig nicht möglich ist, werden eine Umplatzierung innerhalb des Betriebs oder eine berufliche Neuorientierung geprüft.



Ab wann wird die IV involviert?

Früher Kontakt mit uns lohnt sich – bei psychischen Belastungen wenn möglich bereits vor einem Ausfall. Stellt ein Arbeitgebender Veränderungen in der Leistung oder im Verhalten eines Mitarbeitenden fest oder häufen sich Absenzen, empfiehlt es sich, uns zu kontaktieren. Vorgesetzte haben meistens ein gutes Gespür und merken, wenn etwas nicht stimmt. Wir beraten sie individuell und schauen, ob eine Früherfassung oder eine IV-Anmeldung angezeigt ist. Bei längeren Erkrankungen sollten sie unbedingt Kontakt mit der IV aufnehmen, um die Rückkehr mit unserer Unterstützung zu planen. Wir lassen Arbeitgebende mit diesem Thema nicht allein.

Was ist seitens Unternehmen wichtig?

Die Haltung des Unternehmens und der Vorgesetzten ist zentral. Wollen sie den Mitarbeitenden wirklich behalten und bei der Rückkehr unterstützen? Dann sind Anpassungen meist einfach umzusetzen. Zum Beispiel kann der verunfallte Servicetechniker vorerst Wartungsarbeiten erledigen, bis er wieder schwere Dinge heben darf. Wenn die Zusammenarbeit vor der Erkrankung schon schwierig war, wirkt sich dies auch auf die Wiedereingliederung aus. Eine Wiedereingliederung kann sehr lange dauern, und es braucht grossen Effort von allen Seiten. In der Regel findet sich aber immer eine Lösung, die für alle stimmt.



Claudia Dätwyler ist Beraterin bei der IV Zürich.



Zu den Angeboten der SVA Zürich: → svazurich.ch

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Psychische Belastungen im Arbeitsalltag erkennen und ansprechen

Das psychische Wohlbefinden wirkt sich auf die Arbeit aus und wird umgekehrt vom Arbeitsleben beeinflusst. Häufig positiv, denn Arbeit gibt uns Struktur, soziale Kontakte und eine Beschäftigung. Arbeit oder Arbeitsumfeld können aber auch belasten. Sind die Belastungen dauerhaft zu hoch, kann sich dies negativ auf die psychische Gesundheit auswirken. Erste Anzeichen dafür können zum Beispiel schwankende Arbeitsleistungen, häufige Fehler, eine veränderte Stimmung und zunehmende Absenzen sein. Je früher auf verändertes Verhalten reagiert wird, desto Erfolg versprechender sind entlastende Massnahmen. Der erste Schritt ist dabei immer ein Gespräch.

Wichtig ist, dass Vorgesetzte frühzeitig den Austausch mit betroffenen Mitarbeitenden suchen. Das erste Gespräch kann aber auch von der betroffenen Person selbst oder einer Teamkollegin initiiert werden. Je nach Situation ist es hilfreich, bei weiteren Gesprächen externe Fachpersonen, etwa die behandelnde Therapeutin oder der behandelnde Therapeut, beizuziehen. So können rechtzeitig geeignete Massnahmen eingeleitet werden

Konkrete Gesprächstipps, Adressen und weitere hilfreiche Informationen finden Sie auf <u>wie-gehts-dir.ch</u> und in den unten vorgestellten Broschüren.

Für Führungspersonen:

Führungspersonen und HR-Fachkräfte erfahren, wie sie vorgehen können, wenn Mitarbeitende psychisch stark belastet sind.



Für Arbeitnehmende:

Die Broschüre für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer fasst kurz und gut verständlich zusammen, wie der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz Sorge getragen werden kann, was Warnzeichen sind und wie man vorgehen kann, wenn man psychisch belastet oder krank ist.





Alle Materialien unter:

 $\rightarrow {\tt gesundheits foer derung-zh.ch/wgd-arbeits welt}$

Schwerpunkt



Gesund durch die Lehre

Hoher Leistungsdruck, Identitätssuche, Konflikte in der Lehre: Viele Lernende sind psychisch belastet. Verschiedene Anlaufstellen unterstützen Betriebe und Lernende in anspruchsvollen Situationen.

Text: Maja Sidler

ernende sind mit der Pubertät und dem Berufseinstieg doppelt gefordert. Wie eine aktuelle Untersuchung (siehe Quelle) zeigt, treten in rund 60 Prozent der Lehrverläufe Probleme auf. Diese können vielfältig sein. Nicht selten stehen sie im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen gemäss der Studie sind gegen die Hälfte der Lernenden mit problematischem Verlauf zu irgendeinem Zeitpunkt während der Lehre in Behandlung. Und auch wenn hinter den Problemen keine psychische Erkrankung steht: Schwierigkeiten in der Lehre belasten das Wohlbefinden der Lernenden und der Ausbildenden. Darum ist es wichtig, rasch zu reagieren, wenn Probleme auftauchen.

Rasch Hilfe holen

Eine Anlaufstelle für Lernende und für Betriebe sind die Berufsinspektor/innen der Lehraufsicht am Mittelschul- und Berufsbildungsamt. Roland Flach ist einer der Berufsinspektoren. «Betriebe melden sich oft bei uns, wenn sie anstehen. Ich zeige ihnen dann mögliche Schritte auf. Manchmal setzen wir uns mit dem Lernenden und den Eltern zusammen und diskutieren die verschiedenen Wege», erklärt Flach. So nahm ein Betrieb mit ihm Kontakt auf, der eine Zimmerin ausbildete. Im zweiten Lehrjahr litt sie unter einer Essstörung und hatte einen Klinikaufenthalt vor sich. Eine herausfordernde Situation für alle Beteiligten. Wie geht es mit der Lehrstelle weiter? In diesem Fall hat sich der Betrieb dafür entschieden, den Lehrvertrag weiterzuführen. Nach dem Klinikaufenthalt werden sie gemeinsam weitersehen, ob der Einstieg ins 3. Lehrjahr möglich ist. Dieses Vorgehen entlastet die angehende Zimmerin und schafft Klarheit für alle.

Nicht immer gibt es eine Lösung, die für alle Seiten passt. In einem anderen Fall war der Betrieb nicht mehr bereit, die Verantwortung für den Lernenden zu übernehmen. Befürchtungen wie das Risiko eines Arbeitsunfalls wurden geweckt. «Es ist auch für mich herausfordernd, wenn kein gemeinsamer Nenner gefunden wird und es zu einer Vertragsauflösung kommt», beschreibt Flach die Situation. Es sei jedoch nachvollziehbar, dass ein Betrieb nicht jede Situation mittragen

kann. Dann begleiten die Zuständigen der Lehraufsicht die Lernenden weiter, vermitteln sie an die IV oder unterstützen sie bei der Suche nach einer neuen Lehrstelle.

Diese Stellen vermitteln und unterstützen

Oft melden sich Lernende selbst bei der Lehraufsicht. Häufige Themen sind Unterforderung, Angst, die Lehrstelle wegen schlechter Leistungen zu verlieren, rassistische Äusserungen oder wenn sie sich grundsätzlich im Betrieb nicht wohlfühlen. «Dann suchen wir den Kontakt mit dem Betrieb, analysieren die Situation gemeinsam und suchen nach Lösungen», erzählt Flach. Das Mittelschul- und Berufsbildungsamt bietet nebst der Lehraufsicht auch Coachings für Lernende an. In diesen ermitteln sie ihre Ressourcen und erhalten auf sie zugeschnittene Unterstützung. Die beiden Anlaufstellen arbeiten eng miteinander zusammen. Auch die Fachstelle Kabel hilft Jugendlichen und Eltern weiter, wenn es in der Lehre nicht rund läuft. Jugendliche und junge Erwachsene ohne Berufs- oder Mittelschulabschluss erhalten beim Case Management «Netz2» Unterstützung (siehe Infobox).

Aktive Berufsbildende

Eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Lernenden und Berufsbildenden ist die Basis, um in Krisen bereit zu sein und die Lernenden zu unterstützen. Es ist wichtig, dass die Berufsbildenden wahrnehmen, wie es den Lernenden geht und sie Warnzeichen früh erkennen können. Wenn Lernende oft gereizt oder unaufmerksam sind, die Leistung nicht mehr stimmt und Fehlzeiten zunehmen, hilft es, dies anzusprechen.

Das Angebot «Apprentice» von Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt Berufsbildende in diesen Aufgaben. Auf der Website fws-apprentice.ch zeigen Fallbeispiele, wie man präventiv handeln kann, um Ausfälle zu vermeiden und wie Hilfestellung möglich ist. Zudem werden Wissen, Checklisten und Links vermittelt. Erfa-Tagungen und eine Experts-App ermöglichen den Austausch mit Fachpersonen und anderen Berufsbildenden. Das Angebot ist bis auf die Weiterbildungen kostenlos. Diese werden auf Wunsch firmenintern durchgeführt.

Lernende stärken sich selbst

Für Lernende gibt es verschiedene Angebote, um ihre psychische Gesundheit zu stärken. Zum Beispiel die kostenlose App «Ready4life» der Lungenliga. Diese coacht die Jugendlichen individuell und situativ. Sie lernen, besser mit ihren Gefühlen umzugehen und erfahren, wie sie Stress und Konflikte bewältigen können. Der virtuelle Coach gibt Tipps, um die Kommunikation mit Freunden und Arbeitskolleginnen zu stärken und fordert zu Challenges heraus. Zusätzlich können sich Lernende in der Community untereinander austauschen.

Mit der App der Kampagne «Wie geht's dir?» können Lernende die eigene Gefühlslage dokumentieren und so besser kennenlernen. Sie gibt zahlreiche Tipps zur aktuellen Stimmung und zeigt ihnen, wie sie ihr Wohlbefinden erhalten oder verbessern können.

Quelle: Schmocker B., Kuhn, T., Frick U., Schweighauser C., Baumgartner R., Diesch R., Ettlin P., Frei A. und Baer N. (2022). Eine Befragung von Berufsbildner*innen in der Deutschschweiz

Angebote

Lehraufsicht am Mittelschul- und Berufsbildungsamt

→ zh.ch/berufslehre-beratung

Fachstelle Kabel

 $\rightarrow \underline{\text{kabel-berufslehre.ch}}$

Case Management Netz2

→ zh.ch/netz2

Apprentice

 $\rightarrow \underline{\text{fws-apprentice.ch}}$

App «Ready4life»

 \rightarrow <u>r4l.swiss</u>

App «Wie geht's dir?»

→ wie-gehts-dir.ch/app

Projekte für Berufsschulen aus dem kantonalen Programm «Psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen»

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/pgkj

10 – Magazin P&G, Juli 2022 Magazin P&G, Juli 2022 Magazin P&G, Juli 2022 – 11

Psychische Gesundheit

Jugendliche stärken

Die Pandemiemassnahmen haben Jugendliche psychisch belastet. Umso wichtiger wird die Förderung der psychischen Gesundheit. Wir stellen eine breite Palette unserer Angebote vor.

Text: Annett Niklaus

ugendliche waren keine Risikogruppe der Pandemie. Kein Grund zur Sorge also? Leider nein. Im Verlauf der Pandemie hat sich immer deutlicher gezeigt: Körperlich konnte das Virus den Jugendlichen zum Glück wenig anhaben – psychisch haben aber viele von ihnen unter den Massnahmen gelitten: Mangelnde soziale Kontakte mit Peers, mehr Stress im Elternhaus, Angst, vulnerable Menschen wie Grosseltern anzustecken, mehr Druck in der Schule, zu viel digitale Welt, kaum Möglichkeiten für Schnupperlehren, Zukunftsängste. Die negativen Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden der Jugendlichen wurden in verschiedenen Erhebungen gemessen. Sie zeigen sich auch darin, dass die psychologischen und psychiatrischen Behandlungs- und Beratungsangebote aktuell stärker beansprucht werden.

Angepasst ans Setting

Darum ist klar: Prävention und Gesundheitsförderung sind wichtiger denn je. Im Kanton Zürich gibt es viele Angebote und Projekte zur Stärkung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen. Sie richten sich häufig an ihre Bezugspersonen – an Eltern und an Mitarbeitende in Schulen, Lehrbetrieben, der Jugendarbeit und in Jugendvereinen. Denn diese Personen teilen ihren Alltag mit Jugendlichen und können darum einen zentralen Beitrag zu deren gesunden Entwicklung leisten. Im Folgenden lernen Sie unsere Angebote kennen.



Alle Informationen zu den Angeboten des direktionsübergreifenden kantonalen Programms unter:

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/pgkj

Eltern, Gemeinden, Schulen Zyklus 1-3

Elternveranstaltungen. Die Suchtpräventionsstellen bieten kostenlos Elternveranstaltungen an. Mögliche Themen: Stärkung von Lebenskompetenzen, Umgang mit digitalen Medien, Pubertät, Umgang mit Stress und andere mehr.

Schulen Zyklus 3, Sek II

BodyTalk - Körperzufriedenheit und Selbstwert. Der zweistündige Workshop regt die Jugendlichen zum kritischen und selbstbewussten Umgang mit Schönheitsnormen, körperorientierten Leistungsidealen und den Medien an.

Schulen Zyklus 1-3, BVJ

MindMatters – Stärkung der Lebenskompetenzen und Resilienz.

MindMatters wird in der gesamten Schule umgesetzt: mit Weiterbildungen für die Lehrpersonen, Lernmedien für den Unterricht und Begleitung vor Ort.

Schulen Zyklus 1-3

Achtsame Schulen – Programm MoMento. Das umfassende Achtsamkeitspro-

gramm mit Lehrpersonentrainings und Materialien für sozio-emotionales Lernen.

Schulen Zyklus 3

SmartCoach. Das mobilebasierte Programm stärkt Lebenskompetenz. Jugendliche werden mittels SMS gecoacht, die auf ihre Lebenssituation zugeschnitten sind.

Schulen Zyklus 3

Lebenskompetenztrainings für vulnerable Jugendliche. Das Angebot richtet sich an Jugendliche, die wiederholt Grenzen überschritten haben. Die Trainings werden von den

Schulen Zyklus 1-3, Sek II

Lehrpersonengesundheit und Schulklima – Unterstützung von

Suchtpräventionsstellen durchgeführt.

Schulteams. Schulen können eigene Projekte zum Thema Lehrpersonengesundheit einreichen. Wir unterstützen sie finanziell und bieten fachliche Beratungen an.

Schulen Sek II, Jugendarbeit

Sexuelle Vielfalt und Geschlechtsidentität (LGBTQ+). Weiterbildungen für Lehrpersonen und Peer-to-peer-Beratungen für Jugendliche durch die Organisationen «Du-bist-Du» und «Milchjugend».

Jugendarbeit

Und du so. Die Kinder- und Jugendförderung (okaj zürich) sensibilisiert Jugendliche mit der Kampagne «undduso.ch» für die psychische Gesundheit. Mit Workshops und Begleitmaterial für Jugendarbeitende.

Freizeitbereich

Roundabout. Das Streetdance-Angebot für Mädchen und junge Frauen bietet Gemeinschaft, kombiniert mit einer zeitgemässen Sportart. Es stärkt ein gesundes Körperbild und psychische Ressourcen



Körperliche Aktivität und eine ausgewogene Ernährung haben einen positiven Einfluss auf die psychische Gesundheit. Mehr zu unseren Angeboten in diesem Bereich unter:

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/ebkj



Schulen Zyklus 3, Sek II, Jugendarbeit

Fortbildung für Berufsleute im Schul- und Jugendbereich.

Die Fortbildung vermittelt Handlungssicherheit in folgenden Bereichen: Erkennen von und Reagieren bei Suizidalität, Suizidprävention in Schulen, Überblick über professionelle Hilfsangebote für Jugendliche. Auf Nachfrage auch massgeschneiderte Fortbildung für Schulen und Organisationen. Daten und mehr:

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/FB-Suizid





Schulen Zvklus 3. Sek II

Unterrichtsmodule psychische Gesundheit.

Für Schulen des Zyklus 3 und für Berufs- und Mittelschulen steht je eine Sammlung von einfach umzusetzenden Unterrichtsmodulen zur Verfügung. Neu ist die App der Kampagne «Wie geht's dir?» integriert, die auch als Gefühlstagebuch dient.

 \rightarrow wie-gehts-dir.ch/unterrichtsmaterial



Schulen Zyklus 3, Sek II, Jugendarbeit, weitere

«Wie geht's dir»-App.

Verfolgen Sie selbst oder Jugendliche, mit denen Sie zusammenarbeiten, für eine Weile die eigene Gefühlslage und erhalten Sie passende Tipps. Mehr auf:

→ wie-gehts-dir.ch/app



Für all

«Wie geht's dir?» – Plakate, Postkarten und mehr.

Bestellen Sie bei uns kostenlos Materialien der Kampagne «Wie geht's dir?», um in Ihrer Schule oder Organisation das Thema psychische Gesundheit sichtbar zu machen.

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/wgd



Schulen Zyklus 3, Sek II, Jugendarbeit, weitere

Notfallkarte für Jugendliche. Bestellen Sie kostenlos die Karte im Kreditkartenformat mit Notfalladressen für Jugendliche im Kanton Zürich.

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/ notfallkarte-jugend



Schulen Zyklus 3, Sek II, Jugendarbeit

Suizidalität im Jugendalter. Der Leitfaden zeigt praxisnah auf, wie Suizidalität erkannt und darauf reagiert werden kann. Was präventiv möglich ist und was man nach einem Suizid oder Suizidversuch tun kann.

gesundheitsfoerderung-zh.ch/
leitfaden-schulen

12 – Magazin P&G, Juli 2022 – 13

Auf einen Blick

WOHLBEFINDEN

Betreuende Angehörige stärken

Der kostenlose Kurs «Heb dir Sorg» richtet sich an betreuende oder pflegende Angehörige. Im Kurs lernen sie Strategien kennen, mit denen sie ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit stärken können. Zusätzlich bekommen die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich regelmässig zu zweit oder in einer Gruppe austauschen. Der Kurs besteht aus einer Einführung und zwei Modulen. Die Einführung findet in Zürich statt. Die Module 1 und 2 werden online durchgeführt. Machen Sie Interessierte auf den Kurs aufmerksam!

 \rightarrow gesund-zh.ch



STURZPRÄVENTION

Pausen mit Bewegung

Mit dem Projekt «Bewegte Pausen» werden ältere Menschen niederschwellig für das Thema Sturzprävention sensibilisiert. Dazu führen Leitende von Kursen, die sich an ältere Menschen richten, während den Pausen spezifische Übungen mit den Kursteilnehmenden durch. Vorgängig absolviert die Kursleitung eine einmalige Schulung zum Thema Sturzprävention und lernt dort die Übungen kennen. Zusätzlich können sie Informationsmaterial verteilen, mit dem die Kursteilnehmenden die gelernten Übungen auch zu Hause ausführen und in ihren Alltag integrieren können. Interessierte Organisationen, die das Projekt «Bewegte Pausen» in ihren Kursen umsetzen möchten, melden sich bei Rolf Spross, Projektkoordinator Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich: 044 634 47 68, rolf.spross@uzh.ch

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/bewegte-pausen

SUIZIDPRÄVENTION UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Unsere Kampagnen für junge Menschen

Wir beteiligen uns seit Jahren aktiv an der Entwicklung und Umsetzung der Deutschschweizer Kampagne «Wie geht's dir?» zur Förderung der psychischen Gesundheit. Diese richtet sich mit einer App seit einiger Zeit gezielt auch an junge Erwachsene. Mehr unter:

→ wie-gehts-dir.ch/app

Zudem sind wir verantwortlich für die Kampagne zur Suizidprävention bei 16- bis 30-Jährigen. Mit dieser bewerben wir das Beratungsangebot von 147 und vermitteln jungen Menschen, was sie tun können, wenn Freunde Suizidgedanken haben. Sie wurde zuletzt von Dezember 2021 bis Januar 2022 im Kanton Zürich auf Plakaten und online gezeigt. Eine Befragung nach dem Aushang ergab, dass über 80 Prozent der Zielgruppe die Kampagne kennt. Wie bereits in Vorjahren zeigt die Kampagne Wirkung: Während sie läuft, wenden sich 30 bis 50 Prozent mehr junge Menschen mit Fragen zum Thema Suizidalität an 147.

→ 147.ch/de/suizidpraevention





WEBSITE FÜR MENSCHEN 65+

Angebote für ein gesundes Älterwerden

Auf der Website gesund-zh.ch befinden sich zahlreiche Angebote für Menschen ab 65 Jahren. Die Palette reicht von inspirierenden Kursen über Entlastungsangebote und Möglichkeiten der Freiwilligenarbeit bis zu vielfältigen Rezepten, Tavolatas und Mahlzeitendiensten. Zusätzlich finden sie dort Informationen, Videos und Podcasts, um das eigene Wohlbefinden zu stärken und sich gesund zu ernähren. Die Website ergänzen wir im Laufe dieses Jahres mit dem Schwerpunktthema Bewegung. Wir freuen uns, wenn Sie Interessierte auf unsere Website hinweisen.

 \rightarrow gesund-zh.ch



UNICEF-LABEL

Kinderfreundliche Gemeinden

Wir unterstützen Gemeinden, die das Label «Kinderfreundliche Gemeinde» erwerben. Das Label ist eine Initiative der UNICEF und fördert gezielt die Steigerung der Kinderfreundlichkeit im nächsten Lebensumfeld der Kinder. Eine sichere und attraktive Umgebung ist wichtig für die psychosoziale und motorische Entwicklung von Kindern. Bewegungs- und Austauschmöglichkeiten mit Gleichaltrigen steigern die Lebensqualität.

Für das Label nehmen Gemeinden zuerst eine Standortbestimmung vor und veranstalten anschliessend eine Zukunftswerkstatt, an der sich Kinder und Jugendliche einbringen können. Daraus wird ein Aktionsplan formuliert und anschliessend die Gemeinde evaluiert. Für die Jahre 2022 und 2023 ist die Prozessbegleitung im Rahmen des Angebots PartiZHipation der okaj zürich möglich. Wir unterstützen die Erwerbung des Labels im Rahmen des kantonalen Programms Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit für Kinder und Jugendliche mit Fr. 2000.– pro Gemeinde.

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/kinderfreundliche-gemeinde

NEUES PLAKAT

Aufstehen Johnt sich

Das BAG thematisiert unter dem Motto «Auf-Stehen», dass langandauerndes Sitzen ohne Unterbrechung ein eigenständiger Risikofaktor für die Gesundheit ist. Die negativen gesundheitlichen Folgen davon können nur bedingt durch Bewegung und Sport in der Freizeit ausgeglichen werden. Entscheidend ist, während des ganzen Tages immer wieder aufzustehen und langandauerndes Sitzen häufig zu unterbrechen: unterwegs, bei der Arbeit, in der Schule, der Freizeit und zu Hause. Mit wenig Aufwand lässt sich viel bewirken! Beim BAG können Sie kostenlos Poster, Broschüren und Post-it bestellen.

 $\rightarrow \underline{\text{bag.admin.ch/auf-stehen}}$



NEUES PLAKAT

Eltern informieren

Neu können Sie bei uns das Kleinplakat (A3) «Gesundheit stärken» bestellen. Es macht Eltern mit einem QR-Code auf die Bestellmöglichkeit unserer Eltern-Broschüren zu Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit aufmerksam. Hängen Sie das Plakat in Ihren Räumlichkeiten auf! Bestellungen im Kanton Zürich sind kostenlos.

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/elterninfos



JETZT BEWERBEN

Preis «Gesunde Gemeinde»

Engagiert sich Ihre Gemeinde oder Stadt aktiv für gesunde Lebensbedingungen? Setzt sie beispielhafte Massnahmen um, welche die Bevölkerung zu einem gesundheitsbewussten Verhalten bewegen? Dann bewerben Sie sich jetzt für den nationalen Preis «Gesunde Gemeinde» bzw. «Gesunde Stadt» 2023. Die Preisträgerinnen werden national bekannt gemacht und gewürdigt. Das Preisgeld beträgt total Fr. 15000.– und wird auf die Gewinnerinnen aufgeteilt. Die Bewerbungsfrist ist am 30. November 2022.

→ preis-gesunde-gemeinde.ch

Panorama ZH



Selbstständig bleiben dank Sturzprävention

Stolperfallen, Muskelabbau oder Bewegungsmangel: Es gibt verschiedene Gründe dafür, wieso das Sturzrisiko im Alter zunimmt. Unser Projekt «Stolperfrei dihei – Freiwillige machen Sturzprävention» will diesen präventiv entgegenwirken.

Text: Rolf Spross

eorge Daetwyler ist Freiwilliger beim Schweizerischen Roten Kreuz Kanton Zürich (SRK). Er installiert bei älteren Menschen zu Hause Notrufsysteme. Dabei kommt er mit ihnen oft auf das Thema Sturzprävention zu sprechen. Denn bei den Hausbesuchen stechen ihm regelmässig tückische Stolperfallen ins Auge: «Ich erkenne schnell, was gefährlich ist. Zum Beispiel lagen bei einer älteren Person viele Strom- und Telefonkabel herum, Möbel standen im Weg und Teppiche waren nicht gut befestigt. Dann spreche ich das an und weise auf die Konsequenzen hin, welche ein Sturz leider mit sich bringen kann.» Letztes Jahr stürzten in der Schweiz laut BFU 88000 Personen über 65 Jahren. Ein Sturz kann einschneidende Folgen nach sich ziehen: Ein Teil der Betroffenen ist danach auf regelmässige Hilfe angewiesen oder muss direkt in ein Pflegeheim eintreten. Sturzprävention kann einen Beitrag leisten, damit ältere Menschen länger zu Hause in ihrer vertrauten Umgebung bleiben können.

Schulung bereitet vor

Damit Daetwyler für das Thema Sturzrisiko sensibilisieren kann, hat er eine spezifische Schulung absolviert. Diese ist Teil des Projekts «Stolperfrei dihei – Freiwillige machen Sturzprävention». Es wurde vor Kurzem in Zusammenarbeit mit dem SRK Kanton Zürich und Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich als Pilotprojekt durchgeführt. Die Schulung befähigt, Sturzrisiken zu erkennen. Die Teilnehmenden lernen präventive Massnahmen und Fakten rund um die Sturzprävention kennen. Meist sind die Freiwilligen über die hohen Zahlen erstaunt. So auch George

Wir _{suchen}

Projekt «Stolperfrei dihei – Freiwillige machen Sturzprävention»

Das Projekt schult Freiwillige und Mitarbeitende, die mit älteren Menschen in Kontakt stehen, zum Thema Sturzprävention. Sie werden befähigt, Sturzrisiken zu erkennen und ältere Menschen zu sensibilisieren. Aktuell suchen wir weitere Organisationen wie beispielsweise Spitex, Besuchsdienste und Gemeinden, die das Projekt umsetzen wollen. Interessierte können sich bei Rolf Spross melden: rolf.spross@uzh.ch, 044 634 47 68

Bestellen Sie kostenlos Infomaterial zur Sturzprävention im Kanton Zürich unter:

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/ infomaterial

Erfahren Sie mehr zu unseren Angeboten im Bereich Sturzprävention:

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/ sturzpraevention Daetwyler: «Ich war überrascht, dass in der Schweiz jährlich 1500 ältere Menschen an den Folgen eines Sturzes sterben!» Und rund 90 Prozent der Stürze ereignen sich im Haushalt bei alltäglichen Tätigkeiten: Wenn man zur Türe eilt, weil es an der Haustüre klingelt, weil man im Badezimmer auf dem nassen Boden ausrutscht oder im Schlafzimmer stolpert, da es schlecht ausgeleuchtet ist. «Die Schulung hat mir die Notwendigkeit für die Sturzprävention klar vor Augen geführt», berichtet George Daetwyler.

Angehörige miteinbeziehen

Die Freiwilligen händigen bei den Hausbesuchen Broschüren zur Sturzprävention aus. So lernen die Besuchten beispielsweise ein stärkendes Bewegungsangebot kennen oder erfahren mehr über das Beseitigen von Stolperfallen in ihrer Wohnung. Eine wichtige Rolle spielen auch die Angehörigen, berichtet Daetwyler: «Bei einem Besuch war die Tochter der Klientin dabei. Ich konnte sie miteinbeziehen und sie hat eingesehen, dass etwas getan werden muss und Teppiche und Möbelstücke weggeräumt werden sollten.» Hinzukommt: Bis die Zielgruppe sich aktiv um ihr Sturzrisiko kümmert, braucht es oft mehrere Inputs von verschiedenen Seiten. Dies bestätigt auch Manuela Looser. Sie ist Leiterin Entlastung beim SRK und hat das Pilotprojekt koordiniert: «Vielleicht spricht es die Hausärztin mal an und mal der Sohn und dann noch eine Freiwillige des SRK. Und irgendwann nimmt es die ältere Person selbst in die Hand und kümmert sich um die Stolperfallen.»

Mitmachen lohnt sich

Das Pilotprojekt beim SRK wurde evaluiert. Manuela Looser ist zufrieden mit den Resultaten und will noch mehr Freiwillige für dieses wichtige Thema sensibilisieren. Denn Sturzprävention ist für die ältere Kundschaft des SRK wichtig. Das Notrufsystem kommt oft erst zum Einsatz, nachdem jemand gestürzt ist. Ziel ist es, dass dank der Sturzprävention der Notruf weniger gebraucht wird. Durch engagierte Freiwillige können mit wenig Aufwand bereits erste Stolperfallen ausgeschaltet und weitere Sturzrisiken aufgezeigt werden.

Auch die Freiwilligen profitieren von der Schulung: Sie erfahren mehr zu diesem neuen Thema, können im Gespräch mit ihrer Kundschaft das Gelernte vermitteln und so ihr Aufgabengebiet vergrössern. Das dient auch der langfristigen Bindung ans SRK.

Austausch fördern

Nebst Freiwilligen sind auch Spitexmitarbeitende, Ärzteschaft, Physio- oder Ergotherapeutinnen nah an der Lebenswelt von älteren Menschen. Für diese Multiplikatorinnen bieten wir im Rahmen des überkantonalen Projekts «StoppSturz» spezielle Schulungen an. Damit wird die Sturzprävention im Rahmen der Gesundheitsversorgung von älteren Menschen gestärkt. Wenn die Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Anbietern optimal läuft, kann sich beispielsweise eine Physiotherapeutin beim zuständigen Hausarzt melden, falls sie ein erhöhtes Sturzrisiko erkennt und Handlungsbedarf sieht. Oder sie kann sich mit der zuständigen Pflegefachperson der lokalen Spitex austauschen, damit diese die ältere Person bei den Übungen unterstützen kann.



Rolf Spross
Projektleiter Sturzprävention
Prävention und Gesundheitsförderung
Kanton Zürich
Tel. 044 634 47 68
rolf.spross@uzh.ch

Vor Ort

«Wir sind unterwegs»

Gesundheit und Wohlbefinden des Schulpersonals sind grundlegend für eine wirksame Bildungsarbeit. Doch wie gelingt's? Wir zeigen, wie eine Zürcher Schule auf das Angebot «Schule handelt» setzt.

Text: Nina Hodel



Schulleiterin Karin Zollinger im Gespräch mit Kim Bärtschi und Angie Kaufmann (v.l.n.r.)

omplexe Stunden- und Förderpläne, ein hoher Koordinationsaufwand und kurzfristige Absenzen - der Arbeitsalltag an der Schule für Kinder und Jugendliche mit Körper- und Mehrfachbehinderungen (SKB) ist für die rund 130 Angestellten in vielerlei Hinsicht herausfordernd. «Manchmal gar überfordernd», berichtet Karin Zollinger, Schulleiterin der SKB. «Belastungen waren bei uns ein grosses Thema, wie verschiedene Mitarbeitendenbefragungen immer wieder zeigten. Daher entschlossen wir uns, dem mit «Schule handelt» auf den Grund zu gehen.»

Sieben Schritte zur gesunden

«Schule handelt» ist ein praxiserprobter, evaluierter und ganzheitlicher Entwicklungsprozess, der die Gesundheit aller schulischen Mitarbeitenden stärkt. Schulen ermitteln mithilfe einer Online-Befragung die Ressourcen, Belastungen und das allgemeine Wohlbefinden auf Schul- und Team-Ebene. Aufbauend darauf analysieren Schulleitung und Team gemeinsam das Entwicklungspotenzial, definieren Handlungsfelder, leiten massgeschneiderte Massnahmen ab und verankern sie strukturell. So wird ein gesundheitsförderndes Umfeld für alle Mitarbeitenden geschaffen. Die sieben Projektschritte (siehe Grafik) orientieren sich dabei am BGM-Wirkungsmodell von Gesundheitsförderung Schweiz.

«Das Projekt war Teil des Schulentwicklungsprogramms und auf drei Jahre angelegt. Coronabedingt sind daraus 3,5 Jahre geworden. Wir haben es im Sommer 2021 abgeschlossen», erzählt Karin Zollinger. Die SKB startete mit einer intensiven Vorbereitungsphase seitens Schulleitungsteam ins Gesamtprojekt, während der die zu behandelnden Themen definiert wurden. Danach gab es eine Vernehmlassung im gesamten Schulteam. Schliesslich wurde die Arbeitsgruppe «Gesundheit der Mitarbeitenden» gebildet. Die AG traf sich regelmässig für Sitzungen und trieb das Projekt voran. An Q-Tagen (Schulentwicklungstagen) wurde punktuell auch das gesamte Schulteam miteinbezogen. «So erarbeiteten wir erst Ziele und Indikatoren und entwickelten danach verschiedene Massnahmen, um die gesteckten Ziele zu erreichen. Aktuell stecken wir mitten in der Umsetzung», berichtet die Schulleiterin.

Begleitet wurde die SKB dabei von einer externen Beraterin. Diese Begleitung ist Teil von «Schule handelt». Gleich zu Beginn wird festgelegt, in welchem Umfang die Schule von der externen Person gecoacht wird. Meist gibt es Schlüsselmomente, bei denen die Moderation äusserst gewinnbringend ist: «Unsere Beraterin war für den Prozess unverzichtbar. Allein die Fülle an verschiedenen Belastungen im Arbeitsalltag der Mitarbeitenden, die sich aus der Befragung ergab, war riesig», erzählt Karin Zollinger. «Sie half uns dabei, Prioritäten zu setzen, die Komplexität zu reduzieren und – das war für den Projektverlauf sehr gewinnbringend - den Fokus auf einen künftigen Zustand zu legen. Anstatt ständig von Belastungen zu sprechen, half sie uns, alles auf das Ziel «Gesundheit > auszurichten. Was hält uns gesund? Was stärkt uns? Das war ein wichtiger Moment auf unserem Weg.» Entscheidend war aber nicht nur die Prozessgestaltung, sondern auch die Haltung aller Beteiligten: Der Prozess verlangte von allen eine grosse Portion Offenheit und Veränderungsbereitschaft.

Ein bewussteres Miteinander

Entstanden ist ein umfassender Massnahmenkatalog, der laufend aktualisiert wird: «Es ist immer wieder schön zu sehen, wie weit wir eigentlich schon sind! So haben wir beispielsweise einen Trostkoffer und Leitfaden entwickelt, der unseren Mitarbeitenden, Schülerinnen und Schülern hilft, mit Todesfällen in der Klasse besser umzugehen. Oder wir haben ein Dokument zur internen Kommunikation erstellt und Themenspeicher angelegt, in denen Ideen parkiert werden, die wir angehen wollen, aber gerade keine Kapazität dafür haben. Wir haben noch nicht alle Massnahmen umgesetzt, aber wir sind unterwegs. Viele der Massnahmen sind über die Projektzeit hinaus relevant und werden uns noch lange be-

Die umgesetzten Massnahmen sind auch im Alltag spürbar: «Es gab einige Umstrukturierungen im Tagesablauf, welche für grosse Entlastung gesorgt haben», erzählt Kim Bärtschi, Ergotherapeutin und Mitglied der AG «Gesundheit der Mitarbeitenden». «Auch die <Chönntsch no schnäll?>-Gespräche über den Gang, die ein Stressfaktor waren, haben deutlich abgenommen.» Klassenlehrerin und AG-Kollegin Angie Kaufmann pflichtet ihr bei: «Es kam der Mut auf, alte Gewohnheiten über Bord zu werfen, darüber nachzudenken, wie man Dinge angeht und wie man's vielleicht auch einfacher machen könnte. Die grösste Veränderung, die ich feststelle, ist das grössere Bewusstsein für das Thema Gesundheit.»

Nun steht der SKB noch die Überprüfung der Wirkung der vielen getroffenen Massnahmen bevor: «Wichtig wäre, noch einmal eine Befragung der Mitarbeitenden zu machen, um zu sehen, ob die Gesamtsituation sich nur subjektiv oder tatsächlich für alle Mitarbeitenden verbessert hat. Eine solche könnte zum Beispiel im Rahmen der nächsten externen Schulevaluation geplant werden», schliesst Karin Zollinger.

Schule handelt

Handeln Schulleitungen, Lehrpersonen und weitere Mitarbeitende einer Schule im Bewusstsein ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit, beeinflussen sie das Schulklima und die Qualität des Unterrichts positiv. Noch bis Ende 2023 erhalten Schulen, welche das Angebot umsetzen, einen Förderbeitrag von Gesundheitsförderung Schweiz. «Schule handelt» wird von RADIX Gesunde Schulen im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz und in Zusammenarbeit mit kantonalen Partnerinnen verbreitet. Interessierte Schulen können sich bei den Verantwortlichen im Kanton melden:

Ansprechperson für Volksschulen

Pädagogische Hochschule Zürich Weiterbildung und Beratung Cathy Caviezel 043 305 59 04 cathy.caviezel@phzh.ch

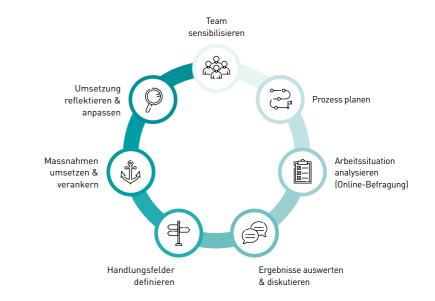
Ansprechperson für Sek II

Mittelschul- und Berufsbildungsamt Kanton Zürich Dagmar Müller 043 259 78 49 dagmar.mueller@mba.zh.ch

Alle Infos unter:

→ schule-handelt.ch

Der Prozess von «Schule handelt»





Annina Brühwiler ist Projektleiterin und Skate Coach bei GORILLA und erzählt, wieso die Workshops bei den Jugendlichen so gut ankommen.

Interview: Maja Sidler

Welches Ziel verfolgt GORILLA?

Dass die Jugendlichen sich wohlfühlen, gesund sind und Verantwortung für sich und ihre Umwelt übernehmen. An unseren Workshops entdecken sie morgens eine Freestyle-Sportart, lernen beim Znüni und Zmittag mehr über gesunde, nachhaltige Ernährung und stärken nachmittags ihre psychische Gesundheit. Damit bringen wir verschiedene Themen zusammen, die für ihre Gesundheit zentral sind.

Was macht euer Angebot besonders?

Wenn ein cooler Skater erzählt, wieso er keine Energy Drinks mehr konsumiert, ist das anders, als wenn das von einer Lehrperson kommt. Unsere Coaches leben einen gesunden, bewegten Lebensstil vor und stecken die Jugendlichen mit ihrer Leidenschaft an. Und Freestyle steht für Kreativität, Horizont erweitern, sich selbst und den eigenen Körper spüren. Weg vom Konkurrenzdenken hin zu gegenseitigem Inspirieren und Motivieren. Genau das erleben sie hautnah morgens beim Freestyle-Sport.

Wie stärkt GORILLA die psychische Gesundheit?

Freestyle-Sport fördert Kompetenzen wie kreatives Denken und die Selbstwahrnehmung und macht die Selbstwirksamkeit erlebbar. Die Jugendlichen lernen Sport als Stressregulation kennen und merken: «Heute morgen habe ich innert kurzer Zeit gelernt und mich getraut mit dem Skateboard eine Rampe runterzufahren. Wenn ich das kann, kann ich noch viel mehr.» Am Nachmittag machen wir spielerische Aufgaben zu Teamwork oder Achtsamkeitsübungen.

Die Workshops werden von Schulen gebucht. Was sind die Rückmeldungen?

Viele schätzen, dass an den Workshops 100 Jugendliche gleichzeitig teilnehmen und in eine breite Palette an Themen eintauchen können. Das ist einzigartig. Zusätzlich bieten wir Lehrpersonen kostenlos fixfertige Unterrichtslektionen an, um die Themen später zu vertiefen. Nachdem die Jugendlichen GORILLA mit positiven Erfahrungen verknüpfen, sind sie auch offen für unsere Lektionen. Und die Evaluationen zeigen, dass GORILLA Früchte trägt: Drei Monate nach dem Workshop entspannen sich über 60 Prozent der Jugendlichen bewusster als vorher und 40 Prozent trinken weniger Süssgetränke.

An den eintägigen GORILLA-Workshops besuchen Freestyle-Sportler/-innen und Ernährungsprofis Klassen der Sek I und Gymnasien. Sie vermitteln Tipps zu Ernährung, Bewegung, Nachhaltigkeit und psychische Gesundheit. Wir unterstützen das Angebot im Rahmen des kantonalen Programms Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit für Kinder und Jugendliche.

- → gorilla.ch
- $\rightarrow \underline{\text{gorilla-schulprogramm.ch}}$

