



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion
Prävention und Gesundheitsförderung

Magazin P&G

Dezember 2021



Auftanken

Was uns stark und glücklich macht – S. 4

Superpower soziale
Ressourcen – S. 8

Forum BGM Zürich – S. 16

Sportsfreunde – S. 18

Schwerpunkt: Auftanken

- 4 **Was uns stark und glücklich macht**
- 8 **Superpower soziale Ressourcen**
- 10 **Partizipation wirkt doppelt**

- 12 Aktuelle Studie
Stress bei Kindern und Jugendlichen im Kanton Zürich

- 14 Auf einen Blick
Kurzmeldungen

- 16 Panorama ZH
Forum BGM Zürich

- 18 Vor Ort in Niederhasli
Sportsfreunde

- 20 Interview
Paarbeziehungen stärken

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: 4'300 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



Belastungen stark zu bleiben? Was nährt uns, damit uns Herausforderungen nicht aus der Bahn werfen?

In dieser Ausgabe erfahren Sie, wie wir alle unsere Ressourcen stärken können und weshalb Sinnhaftigkeit und Verstehbarkeit im eigenen Leben und auch in der Arbeitswelt zentral sind. Zusätzlich wird beleuchtet, welches Potenzial soziale Ressourcen haben – in guten, wie auch in schwierigen Zeiten.

Auch im betrieblichen Gesundheitsmanagement geht es um die Balance von Ressourcen und Belastungen. Im Interview erklärt Petra Keel, Geschäftsführerin des neuen Forums BGM Zürich, wie Unternehmen gesundheitsfördernde Massnahmen umsetzen können und wie das Forum BGM Zürich sie dabei unterstützt und berät.

Sie halten in Ihrer Hand übrigens eine ganz besondere Ausgabe des Magazin P&G, nämlich die 50.! In der allerersten Ausgabe sprach sich die damalige Regierungsrätin Verena Diener im Editorial dafür aus, «weg von einer substanz- und krankheitsbezogenen, hin zu einer lebensorientierten Prävention und Gesundheitsförderung» zu finden. Nicht nur mit dieser Jubiläumsausgabe zum Thema Ressourcen, Resilienz und Salutogenese ist uns dies gelungen. Auch in unseren Programmen und Angeboten ist die Ressourcenstärkung ein wichtiger Fokus. Wir freuen uns auf die Produktion weiterer Magazinausgaben und bedanken uns bei unserer treuen Leserschaft.

Ich wünsche Ihnen eine stärkende Lektüre!

Sibylle Brunner
Beauftragte des Kantons Zürich
für Prävention und Gesundheitsförderung

Der Tod eines nahestehenden Menschen, eine Krankheit, der Jobverlust, eine globale Pandemie: Viele Ereignisse können eine persönliche Krise auslösen. Wer über genügend Ressourcen verfügt, ist in der Krise resilienter, dies zeigt die Wissenschaft. Doch was hilft uns, trotz

Belastungen stark zu bleiben? Was nährt uns, damit uns Herausforderungen nicht aus der Bahn werfen?

In dieser Ausgabe erfahren Sie, wie wir alle unsere Ressourcen stärken können und weshalb Sinnhaftigkeit und Verstehbarkeit im eigenen Leben und auch in der Arbeitswelt zentral sind. Zusätzlich wird beleuchtet, welches Potenzial soziale Ressourcen haben – in guten, wie auch in schwierigen Zeiten.

Auch im betrieblichen Gesundheitsmanagement geht es um die Balance von Ressourcen und Belastungen. Im Interview erklärt Petra Keel, Geschäftsführerin des neuen Forums BGM Zürich, wie Unternehmen gesundheitsfördernde Massnahmen umsetzen können und wie das Forum BGM Zürich sie dabei unterstützt und berät.

Sie halten in Ihrer Hand übrigens eine ganz besondere Ausgabe des Magazin P&G, nämlich die 50.! In der allerersten Ausgabe sprach sich die damalige Regierungsrätin Verena Diener im Editorial dafür aus, «weg von einer substanz- und krankheitsbezogenen, hin zu einer lebensorientierten Prävention und Gesundheitsförderung» zu finden. Nicht nur mit dieser Jubiläumsausgabe zum Thema Ressourcen, Resilienz und Salutogenese ist uns dies gelungen. Auch in unseren Programmen und Angeboten ist die Ressourcenstärkung ein wichtiger Fokus. Wir freuen uns auf die Produktion weiterer Magazinausgaben und bedanken uns bei unserer treuen Leserschaft.

Ich wünsche Ihnen eine stärkende Lektüre!

Sibylle Brunner
Beauftragte des Kantons Zürich
für Prävention und Gesundheitsförderung

Fünf Termine die Sie sich merken müssen:

27. JANUAR

Marketing in der Gesundheitsförderung

23. Nationale Gesundheitsförderungs-Konferenz

An der Konferenz wird gezeigt, wie Social Marketing und Nudging funktionieren und in welchem Zusammenhang sie zur Neuropsychologie stehen. Mit Vorträgen und praktischen Beispielen wird zum Nachdenken darüber angeregt, wie eine ethische Kommunikation aussehen kann, damit unterschiedliche Bevölkerungsgruppen ein dauerhaftes gesundheitsförderliches Verhalten annehmen.

Zeit/Ort: 9.15–15.30 Uhr, Kursaal Bern, weitere Infos und Anmeldung unter konferenz.gesundheitsfoerderung.ch
Veranstalter: Gesundheitsförderung Schweiz in Kooperation mit der Schweizerischen Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektoren und -direktorinnen (GDK)

22. MÄRZ

Forum Healthy Body Image

Unter dem Motto «Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Umgehen» findet das Forum Healthy Body Image statt. Mit vielseitigen Inputs regen Fachpersonen zum Austausch unter den Teilnehmenden an. Praxisbeispiele veranschaulichen, wie das Thema in Massnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit eingebettet werden kann. Das Forum schafft Raum für einen abwechslungsreichen Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmenden. Der Event richtet sich an alle KAP-Leitenden und Verantwortlichen für Massnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit und eines positiven Körperbilds.

Zeit/Ort: 9–16 Uhr mit anschliessendem Apéro, Stiftung PROGR, Waisenhausplatz 30, Bern, weitere Informationen und Anmeldung online unter gesundheitsfoerderung.ch/hbi-forum
Veranstalter: Gesundheitsförderung Schweiz mit PEP, pepinfo.ch

4. FEBRUAR

Wie läuft's bei der Arbeit?



Zürcher Präventionstag 2022

Im betrieblichen Gesundheitsmanagement spielen Führungskräfte eine zentrale Rolle. Ein Team zu führen und dabei Gesundheit und Ressourcen aller im Auge zu behalten, ist herausfordernd – gerade in Anbetracht der sich wandelnden Arbeitswelt. Der Präventionstag 2022 widmet sich daher der gesunden Führung und vermittelt Wissen und Know-how rund um das Führen 4.0. Der Tag vereint theoretische mit praktischen Inputs und richtet sich an Führungspersonen aus KMU aller Branchen, HR-Fachleute und BGM-Interessierte.

Zeit/Ort: weitere Informationen und Anmeldung unter gesundheitsfoerderung-zh.ch
Veranstalter: Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, Tel. 044 634 46 29, info@gesundheitsfoerderung-zh.ch

3. JUNI UND 24. JUNI

Öffentliche Räume gestalten



Wie können öffentliche Räume gestaltet werden, damit sie zum Zufussgehen, Velofahren oder Spielen anregen? Welche Bedingungen müssen erfüllt sein, damit sich Menschen gern dort aufhalten? Diese Fragen werden im Weiterbildungskurs «Öffentliche Räume gestalten – Bewegung und Begegnung fördern» behandelt. Der Kurs wird an der ZHAW durchgeführt. Sie richtet sich an Personen, die sich in ihrem beruflichen Umfeld mit der Planung und Gestaltung öffentlicher Räume auf Gemeindeebene beschäftigen. Die Themen sind vielfältig: nachhaltige Mobilität, Kinderfreundlichkeit, Begegnungsmöglichkeiten, Barrierefreiheit, Spielplätze, Sportanlagen, Walkability, Bewegungsförderung und vieles mehr.

Zeit/Ort: ZHAW Soziale Arbeit, Hochschulcampus ToniAreal, Pfingstweidstr. 96, Zürich, Fr. 800.–, Anmeldung bis 6. Mai unter zhaw.ch/de/sozialearbeit/weiterbildung > Weiterbildung nach Thema > Community Development und Migration
Veranstalter: ZHAW Departement Soziale Arbeit in Kooperation mit Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, weiterbildung.sozialearbeit@zhaw.ch

18. JUNI

Mad Pride

Die Mad Pride zielt auf die gesellschaftliche Enttabuisierung rund um psychische Krankheiten und die Sensibilisierung für psychische Gesundheit ab. Sie will Betroffene sichtbar machen und ihnen eine Stimme geben.

Zeit/Ort: Umzug durch die Berner Altstadt mit anschliessendem Fest auf dem Bundesplatz, weitere Informationen unter madpride.ch
Veranstalter: Verein Mad Pride in Zusammenarbeit mit zahlreichen Träger- und Unterstützermittgliedern



Was uns stark und glücklich macht

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Das Konzept der Salutogenese fördert diesen Perspektivenwechsel.

Autor: Georg Bauer

Die Salutogenese stellt die Frage nach dem Ursprung («Genesis») von Gesundheit (Lateinisch: «Salus») statt dem Ursprung von Krankheit wie in der Pathogenese. Sie beschreibt, wie soziale und persönliche Ressourcen Menschen helfen, Stress erfolgreich zu bewältigen und gleichzeitig eine positive Gesundheitsentwicklung zu durchlaufen. Geprägt wurde das Salutogenese-Konzept in den 1970er-Jahren vom israelisch-amerikanischen Medizinsoziologen Aaron Antonovsky. Im Zentrum der Salutogenese steht das Kohärenzerleben («sense of coherence»), das beschreibt, inwieweit wir unser Leben gesamthaft als verstehbar, handhabbar und sinnhaft erleben. Menschen mit einem ausgeprägten Kohärenzerleben können herausfordernde Situationen besser einordnen und verstehen. Es gelingt ihnen, die notwendigen persönlichen und sozialen Widerstandsressourcen in ihrer Umwelt zu erkennen und zu mobilisieren sowie den Herausforderungen einen Sinn zu verleihen. Um festzustellen, wie ausgeprägt das Kohärenzerleben ist, gibt es eine fragebogenbasierte Messskala, die mittlerweile in fünfzig Sprachen übersetzt und in Hunderten Studien eingesetzt wurde. Diese belegen gut, dass ein starkes Kohärenzerleben einen positiven Einfluss auf die Gesundheit hat. Ursprünglich war das Modell auf die erfolgreiche Bewältigung («coping») besonders stressreicher Lebenssituationen durch die Mobilisierung von Widerstandsressourcen ausgerichtet. Diese begünstigt eine Bewegung hin zu «Gesundheit» auf dem von Antonovsky postulierten Krankheits-Gesundheit-Kontinuum. Allerdings ist im ursprünglichen Modell der Gesundheitspol immer noch eng als Abwesenheit von Störungen und von behandlungsbedürftigen Erkrankungen definiert.

Die Gesundheitsförderung beruft sich heute daher auch auf eine breitere, salutogene Orientierung – die Förderung von Ressourcen, die nicht nur Krankheit vermeiden, sondern zu positiver Gesundheit beitragen, wie beispielsweise Fitness, Wohlbefinden, soziale Teilhabe oder Sinnfindung. Damit geht die Salutogenese klar über Resilienz und Coping mit widrigen Umständen hinaus («surviving») und umfasst zusätzlich die Entwicklung und das Erleben positiver Gesundheit in ressourcenreichen Lebenswelten («thriving»).

Anwendung in Unternehmen

Im Zentrum eines betrieblichen Gesundheitsmanagements sollten die psychosozialen Faktoren der Arbeit stehen, die in der modernen Arbeitswelt den wichtigs-

Angebote zur Ressourcenstärkung

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich stärkt die Ressourcen der Zürcher Bevölkerung mit verschiedenen Projekten. Darunter beispielsweise die Angebote Denk-Wege und Mindmatters, die auf die Stärkung der Lebenskompetenzen und der Resilienz von Schülerinnen und Schülern abzielen. Einige weitere Projekte lernen Sie in diesem Heft kennen. Die Übersicht über alle Angebote finden Sie auf unserer Website:

[-> gesundheitsfoerderung-zh.ch/pg](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/pg)



Die Unterstützung im Team ist eine wichtige Ressource.

ten Einfluss auf die Gesundheit haben. Mit dem gesetzlich geforderten psychosozialen Risikomanagement wird Arbeit allerdings einseitig als Risiko definiert. Aus salutogenetischer Sicht und aufgrund unserer Praxiserfahrung bewährt es sich daher, mit dem einfachen balancierten Bild der «Zwei Gesichter der Arbeit» zu arbeiten. Dieses Bild zeigt, dass einerseits hohe Arbeitsbelastungen wie Zeitdruck oder unklare Rollen durchaus zu Erschöpfung und Erkrankung führen. Andererseits betont das Bild, dass Arbeitsressourcen wie Entscheidungsspielräume, soziale Unterstützung und Wertschätzung diese negativen Auswirkungen abfedern und gleichzeitig Zufriedenheit und Engagement bei der Arbeit fördern. Daraus ergibt sich das klare Ziel, eine gute Balance von Arbeitsbelastungen und Arbeits-

ressourcen zu schaffen – die Mitarbeitende schützt und sich gleichzeitig optimal entwickeln lässt.

Beim Fördern dieser Balance drängt sich ein partizipatives Vorgehen auf. Die wichtigsten Arbeitsbelastungen und Ressourcen manifestieren sich auf der Ebene von Teams in deren Arbeitsalltag. Daher lassen sich diese auch am besten durch eine Teambefragung erfassen, im Rahmen von Teamworkshops priorisieren, um gemeinsam situationsgerechte Lösungen zu erarbeiten. Unsere Erfahrung zeigt, dass man dieses Vorgehen zuerst mit Führungskräften in Hinblick auf die Verbesserung ihrer eigenen Arbeitsbedingungen durchläuft. Durch diese Selbsterfahrung sind diese hoch motiviert und befähigt, den gleichen Prozess im eigenen Team zu moderieren (siehe Box zum digitalen «wecoach»).

Foto: iStock

Setzt man dieses Vorgehen im ganzen Betrieb um, zeigen sich über die einzelnen Teams hinweg auch übergeordnete Themen, die vom Betrieb als Ganzes angegangen werden müssen, wie z. B. die häufig bemängelten Informationsflüsse.

Das skizzierte Vorgehen kann nicht nur Arbeitsbedingungen verbessern, sondern direkt das Kohärenzerleben mit seinen drei Dimensionen Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit stärken: das gut nachvollziehbare Bild der zwei Gesichter der Arbeit, die daraus abgeleitete Zielsetzung Belastungs-Ressourcen-Balance und das transparente Vorgehen fördern die Verstehbarkeit bei der Arbeit. Die Balancierung stärkt die Handhabbarkeit der Arbeit. Und das partizipative Vorgehen ermöglicht Einflussnahme auf wichtige Entscheidungen und fördert so gemäss dem Salutogenese-Modell die Sinnhaftigkeit. Gerade die Sinnhaftigkeit ist angesichts der vielfältigen Verunsicherungen durch die Covid-19-Krise ein zunehmend wichtiges Bedürfnis von Mitarbeitenden. Daher empfiehlt sich, die notwendigen Anpassungen im Rahmen der Krise, aber auch die weitergehende digitale Transformation der Arbeitswelt mit engem Einbezug der Mitarbeitenden zu gestalten.

Anwendung in der Gesundheitsförderung

Das Beispiel betriebliches Gesundheitsmanagement illustriert, wie Salutogenese analog auch Gesundheitsförderungsprojekte in anderen Settings wie Schulen, Spitälern oder Gemeinden leiten kann. Neben Settings bzw. Gemeinschaften nennt die WHO-Ottawa-Charta für Gesundheitsförderung (1986) weitere Interventionsebenen:

«Salutogenese ist mehr als Resilienz und Coping.»

Auf Ebene Individuum zeigt neuere Forschung, dass auch der/die Einzelne proaktiv Ressourcen bei der Arbeit und im Privatleben aktivieren und so die eigene Gesundheit fördern kann. Beispielsweise kann man beim Vorgesetzten gezielt um vermehrtes Feedback oder Kolleginnen um Unterstützung bitten. In der Freizeit lassen sich Erholungsaktivitäten wählen, die den notwendigen Ausgleich zu häufig einseitig beanspruchender Arbeit ermöglichen – z. B. körperliche Betätigung bei Wissensarbeitenden.

Im Gesundheitswesen legt die Salutogenese nahe, nicht nur auf die Erkrankung zu fokussieren, sondern den Menschen als Ganzes mit seiner gesamten, negativen und positiven Gesundheitserfahrung zu betrachten. Dies beinhaltet beispielsweise zu eruieren, welche Ressourcen bei der Krankheitsbewältigung helfen können – und darüber hinaus zu schauen, welche positiven Anteile im Leben sich trotz oder gar wegen der Erkrankung stärken lassen. So kann Erkrankung etwa dazu führen, dass Betroffene das Leben neu priorisieren und ihre sozialen Beziehungen bewusster leben.

Im Gesundheitswesen legt die Salutogenese nahe, nicht nur auf die Erkrankung zu fokussieren,

sondern den Menschen als Ganzes mit seiner gesamten, negativen und positiven Gesundheitserfahrung zu betrachten. Dies beinhaltet beispielsweise zu eruieren, welche Ressourcen bei der Krankheitsbewältigung helfen können – und darüber hinaus zu schauen, welche positiven Anteile im Leben sich trotz oder gar wegen der Erkrankung stärken lassen. So kann Erkrankung etwa dazu führen, dass Betroffene das Leben neu priorisieren und ihre sozialen Beziehungen bewusster leben.

Auf den Handlungsebenen Politik und Umwelten gilt es zu beachten, dass die Entwicklung eines starken Kohärenzerlebens und der Gesundheit von den verfügbaren physischen und sozialen Ressourcen in allen Lebensphasen abhängt. Förderung von gesundheitlicher Chancengleichheit erfordert also gezielte Ressourcenförderung in den zentralen Lebenswelten Bildung, Arbeit und Wohnen. Gleichzeitig zeigen aktuelle Herausforderungen wie ethnische Konflikte, Migration, Covid oder Klimakrise, dass wir uns hin zu kohärenteren Gesellschaften entwickeln müssen, welche diese Herausforderungen nur gemeinsam unter Beachtung von Vielfalt lösen können.

wecoach

Arbeitsbelastungen und -ressourcen des Teams im Auge zu behalten, ist eine der grössten Herausforderungen für Führungskräfte. Wecoach ist ein digitaler, kostenpflichtiger Coach, der Führungskräfte mit einem automatisierten Chat dabei unterstützt und berät, Fachwissen vermittelt und verschiedene Aufgaben mit auf den Weg gibt. Das Coaching basiert auf Beratungserfahrungen, aus der Arbeit mit Fokusgruppen und aus der Fachliteratur. Dank Befragungen der Nutzerinnen und Nutzer kann der Coach individuell auf diese eingehen. Er lernt mit der Zeit aus den eingepflegten Daten und passt seine Vorschläge laufend an.

→ wecoach.ch



Georg Bauer
Prof. Dr. med. DrPH
Leiter Zentrum für Salutogenese & Abteilung
Public & Organizational Health
EBPI, Universität Zürich

Superpower soziale Ressourcen

Ein soziales Netzwerk geht mit einer besseren Gesundheit einher. Und es kann uns helfen, einen gesünderen Lebensstil zu entwickeln.

Autorinnen: Urte Scholz und Corina Berli



Soziale Unterstützung kann bewirken, dass wir uns mehr bewegen.

Ein oft bestätigtes Forschungsergebnis ist, dass die Einbettung in ein soziales Netzwerk mit besserer Gesundheit und einer niedrigeren Wahrscheinlichkeit, vorzeitig zu versterben, einhergeht. Unsere sozialen Beziehungen, besonders die, die über längere Zeit bestehen, kann man somit als soziale Ressourcen bezeichnen.

Wichtig dabei ist, dass eine geringe soziale Einbettung nicht mit subjektiv empfundener Einsamkeit verwechselt werden darf. Einsamkeit ist die wahrgenommene Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlichen sozialen Kontakten. Diese subjektive Einsamkeit zeigt vergleichbare Zusammenhänge mit dem vorzeitigen Sterberisiko wie mangelnde soziale Einbettung. Der zentrale Unterschied zwischen mangelnder sozialer Einbettung und Einsamkeit ist aber, dass man sich auch in einem sehr grossen sozialen Netzwerk einsam fühlen kann oder mit nur sehr wenigen sozialen Kontakten nicht einsam sein kann.

Soziale Unterstützung

Zurück zur sozialen Einbettung als Ressource: Wie erklärt sich nun der Zusammenhang von sozialen Beziehungen und Gesundheit?

Eine Erklärung dafür wird in der sozialen Unterstützung gesehen: ein grösseres soziales Netzwerk geht auch mit mehr sozialer Unterstützung einher. Soziale Unterstützung wird häufig definiert als die verfügbare Hilfe in Notzeiten: dass man weiss, dass es Menschen gibt, an die man sich wenden kann, wenn es einem schlecht geht oder wenn

man Unterstützung bei ganz praktischen Dingen wie Kinderbetreuung oder Einkaufen braucht. Die soziale Unterstützung wiederum kann Stress reduzieren und so die psychische und auch körperliche Gesundheit fördern. Genau so kann die soziale Unterstützung auch das gesundheitsrelevante Verhalten beeinflussen. Dazu gehören z.B. Nichtrauchen, ausreichend Bewegung und gesunde Ernährung. Häufig wird dies unter dem Begriff des Lebensstils zusammengefasst.

Zusammen ist es einfacher

Es gibt mittlerweile vielversprechende Hinweise darauf, dass der Einbezug einer nahestehenden Person hilfreich für eine Lebensstiländerung ist. Auch in diesem Bereich kommt der sozialen Unterstützung durch das soziale Umfeld eine wichtige Rolle zu. In aktuellen Studien zeigt sich beispielsweise, dass soziale Unterstützung durch den Partner oder die Partnerin mit weniger Rauchen oder mehr gesundheitsförderlicher Bewegung einhergeht. Es gibt allerdings auch Studien, die diesen Zusammenhang nicht bestätigen können. Hier braucht es noch mehr Forschung, um genau zu verstehen, wann für wen welche Unterstützung besonders hilfreich ist. Auch gibt es noch eine Reihe anderer Erklärungen, warum soziale Ressourcen die Lebensstiländerung erleichtern können. Beispielsweise klappt das gemeinsame Sporttreiben vielleicht auch deshalb besser, weil man sich der anderen Person verpflichtet fühlt oder weil es einfach mehr Spass macht (siehe Reportage S. 18). Das stärkt die Motivation und hilft dabei zu bleiben. Warum genau der Einbezug sozialer Ressourcen bei der Lebensstiländerung wirksam ist, wird aktuell intensiv beforscht.

Wie Unterstützung gelingt

Nicht immer ist die Unterstützung, die man erhält, die Unterstützung, die man gerade gebraucht hätte. Kommt man beispielsweise nach einem anstrengenden Tag nach Hause und berichtet von einem Konflikt auf der Arbeit, ist womöglich das Bedürfnis nach Trost und Verständnis stärker als das Bedürfnis nach unmittelbaren Lösungsvorschlägen. Für eine gelungene Unterstützung

scheint es ganz zentral zu sein, dass man sich offen darüber austauscht, ob und wie man gerne unterstützt werden möchte. Genauso sollte die unterstützende Person kommunizieren, ob sie dem nachkommen kann und möchte. Weiter ist es ratsam, für eine gewisse Balance zwischen Erhalten und Geben zu sorgen. So vermeiden beide Seiten, dass Gefühle der Schuld oder Ungerechtigkeit entstehen. Das gilt für beides, die Verbesserung des Wohlbefindens und des Lebensstils und lässt sich auf die verschiedenen sozialen Beziehungen jeden Alters, von der Partnerschaft über Freundschaften hin zu Arbeitsbeziehungen, anwenden. Schwierig wird es jedoch dann, wenn ein soziales Netzwerk fehlt. Ältere Menschen oder Menschen mit sozioökonomisch schwächerem Status sind hier stärker gefährdet als andere Bevölkerungsgruppen. Projekte, welche die soziale Teilhabe fördern, können hier besonders viel bewirken (siehe Infobox unten).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es nicht die reine Anzahl der sozialen Beziehungen ist, die diese zu sozialen Ressourcen werden lässt, sondern die Qualität. Die soziale Unterstützung spielt dabei eine grosse Rolle. Es lohnt sich, im sozialen Umfeld offen über die verschiedenen Bedürfnisse nach Unterstützung zu sprechen und gemeinsam die Möglichkeiten zu diskutieren. Dieser Prozess hilft wiederum, die sozialen Ressourcen zu stärken.



Prof. Dr. Urte Scholz
Lehrstuhlinhaberin
Angewandte Sozial- und
Gesundheitspsychologie
Universität Zürich
Tel. 044 635 72 50
urte.scholz@psychologie.uzh.ch



Dr. Corina Berli
Postdoktorandin
Angewandte Sozial- und
Gesundheitspsychologie
Universität Zürich
Tel. 044 635 72 52
corina.berli@psychologie.uzh.ch

Projekt Quartiermobil

Das kantonale Aktionsprogramm «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter» legt einen Fokus auf die Förderung der sozialen Teilhabe und die Stärkung der Ressourcen. Dazu unterstützen wir Quartiermobile, die allen Generationen als Treffpunkt dienen. Dank einem Mobil können Freizeitangebote durchgeführt oder gesundheitsfördernde und präventive Dienstleistungen niederschwellig angeboten werden. Die Quartierbevölkerung

trifft sich beim Mobil, setzt sich mit dem Quartier auseinander und kann sich engagieren. So wird der soziale Zusammenhalt, gerade auch in Quartieren mit wenig Austausch und niedrigem sozioökonomischen Status, gefördert. Neben einer Kostenbeteiligung bieten wir Quartieren und Gemeinden fachliche Begleitung.

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/quartiermobil

Partizipation wirkt doppelt

Wie soll der neue Kinderspielplatz im Quartier aussehen? Meist entscheiden über diese Frage Erwachsene. Was aber, wenn auch Kinder mit am Tisch sitzen?

Autor: Carlo Fabian



Partizipieren bereitet Freude und steigert die Selbstwirksamkeit.

Mit dem Programm QuAKTIV gingen wir dieser Frage auf den Grund. Konkret setzten wir an drei Standorten Pilotprojekte um. Im Kern standen umfassende partizipative Prozesse und Methoden, um mit den Kindern, aber auch mit weiteren Stakeholdern, wie Gemeinderat, Verwaltung, Schule, Kinderförderung, Landschaftsarchitektur und anderen, Freiräume wie Spielplätze oder Grünanlagen kindergerecht und naturnah zu entwickeln und zu realisieren.

Kinder erlebten dank der Partizipation, dass ihre Rechte, Anliegen und Ideen ernst genommen werden und dass sie dadurch eine Einflussmöglichkeit bei der Gestaltung der sie betreffenden Lebensbereiche haben. Sie erlebten und lernten,

was demokratierelevante Werte sind, konnten diese ausprobieren und dabei verschiedene Rollen einnehmen. Auch Begegnungen zwischen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen wurden gefördert.

Diese Austausch- und Mitarbeitserfahrungen sind gleichzeitig Lernerfahrungen. Die wissenschaftliche Literatur zu Partizipation und Gesundheit zeigt, dass grosse Wirkungen erzielt werden können. Durch partizipative Prozesse können verschiedene gesundheitsrelevante Faktoren gefördert werden:

- Empowerment und Autonomie
- Selbstwirksamkeit: die Überzeugung, dass man in einer herausfordernden Situation adäquat und zielorientiert handeln kann und dass diese Handlung wie gewünscht wirksam ist

- Attribution und Kontrollüberzeugung: die Überzeugung, dass man selbstbestimmt handeln und mitgestalten kann und nicht ausgeliefert ist

- Kohärenzgefühl: Verstehbarkeit, Handhabbarkeit, Sinnhaftigkeit im Sinne der Salutogenese

Diese Faktoren überschneiden sich teilweise, sind aber alle erwiesenermassen für eine gute Gesundheit wichtig und durch gut geführte partizipative Prozesse förderbar.

Somit zeigt sich der doppelte Beitrag der Partizipation für die Gesundheit: Einerseits haben die Prozesse selbst und die gemachten Erfahrungen eine direkte Wirkung auf die genannten Faktoren. Andererseits sind die partizipativ gestalteten Freiräume für die Kinder be-

sonders attraktiv, da sie diese mitgestalten konnten. Die Identifikation und somit auch die Nutzung steigen dadurch, was wiederum physische Aktivität und sozialen Austausch fördert.

Das richtige Modell finden

Partizipationsmodelle gibt es zahlreiche. Im Grundsatz zeigen sie alle, dass Partizipation zu verschiedenen Momenten und zu verschiedenen Frage- oder Aufgabenstellungen stattfinden kann. Für QuAKTIV haben wir das abgebildete Modell entwickelt. Es umfasst zu-

auch als Recht verankert ist (siehe UN-Kinderrechtskonvention von 1989). Nimmt man Projekte unter die Lupe, fällt auf, dass «Partizipation» in den Konzepten zwar erwähnt wird, diese in den Umsetzungen aber oft marginal ist und bei der Anhörung endet. Das Potenzial, Partizipation zu fördern und zu ermöglichen, ist entsprechend gross und beeinflusst die Gesundheit der Kinder positiv.



Abbildung 1: Partizipationsschritte (Fabian, Huber, Käser & Schmid 2016)

gleich ein theoretisches Konzept, gesellschaftliche Werthaltungen sowie konkrete Arbeitsmethoden. Entscheidend für das gute Gelingen der Partizipation war, dem Prozess genügend Zeit und Raum zu geben. In QuAKTIV haben die Kinder ihre Ideen mit verschiedenen partizipativen Methoden entwickelt, untereinander diskutiert und mit Zeichnungen, Plänen oder 3-D-Modellen zum Ausdruck gebracht. Diese wurden den weiteren Stakeholdern präsentiert und mit ihnen diskutiert. Planungsfachpersonen haben dann Umsetzungspläne entworfen und diese wiederum den Kindern vorgelegt, um zu prüfen, ob die Anliegen und Ideen der Kinder gut aufgenommen waren. Diese «Rückkopplung», die durchaus mehrere Runden einnehmen kann, ist mitunter entscheidend für die positive Erfahrung der Kinder in partizipativen Prozessen.

Die Herausforderungen für ein gutes Gelingen liegen in erster Linie in der Haltung der Entscheidungsträger und -trägerinnen in Planungsprozessen. Diese müssen anerkennen, dass Partizipation nicht lediglich Mehrarbeit bedeutet, sondern einen relevanten Nutzen mit sich bringt und gerade bei Kindern



Prof. Carlo Fabian
Leiter Institut Soziale Arbeit und Gesundheit HSA FHNW
carlo.fabian@fhnw.ch
fhnw.ch/de/personen/carlo-fabian

QuAKTIV

Das Programm «QuAKTIV – Naturnahe, kinder- und jugendgerechte Quartier- und Siedlungsentwicklung im Kanton Aargau» wurde von der Hochschule für Soziale Arbeit FHNW erarbeitet. Anhand von drei Pilotprojekten wurden Prozesse und Methoden entwickelt und evaluiert, um die partizipative und naturnahe Quartier- und Siedlungsentwicklung zu fördern. Daraus ist eine Praxishilfe für die Planung und Umsetzung partizipativer Projekte auf Gemeindeebene entstanden.

→ quaktiv.ch

Partizipation in der Gesundheitsförderung

Gesundheitsförderung Schweiz hat diesen Sommer ein Arbeitspapier zur Partizipation in Projekten der Gesundheitsförderung herausgegeben. Darin werden ein theoretischer Rahmen abgesteckt, die typischen Etappen eines partizipativen Prozesses skizziert und anhand verschiedener Praxisbeispiele veranschaulicht, wie partizipative Methoden in Projekten der Gesundheitsförderung Anwendung finden können.

→ gesundheitsfoerderung.ch/AP_48

PartiZHipation

Mit dem Projekt «PartiZHipation» der kantonalen Kinder- und Jugendförderung okaj Zürich soll die Kinder- und Jugendpartizipation in den Zürcher Gemeinden gefördert werden. In einem ersten Schritt werden die Partizipation auf Gemeindeebene thematisiert sowie die vorhandenen Strukturen geprüft und bewertet. Gemeinsam werden Umsetzungsansätze ausprobiert und sinnvolle Strukturen und Angebote realisiert. Gemäss der Vision sollen sich alle Kinder und Jugendliche ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten entsprechend einbringen können. Interessierte Gemeinden finden weitere Informationen auf der Projektseite.

→ okaj.ch/projekte/partizhipation

Stress bei Kindern und Jugendlichen im Kanton Zürich

Stress ist bereits bei Kindern und Jugendlichen weit verbreitet. Die Schule als zentraler Lernort und Lebensraum nimmt eine wichtige Rolle ein, um sie im Umgang mit Stress zu stärken.

Text: Simone Schoch

Kinder und Jugendliche werden täglich mit zahlreichen Anforderungen innerhalb und ausserhalb der Schule konfrontiert: Sie müssen beispielsweise eine grosse Menge an Lernstoff bewältigen, eine eigene Identität entwickeln, Beziehungen zu Gleichaltrigen aufbauen, den Erwartungen von Lehrpersonen und Eltern gerecht werden, Konflikte bewältigen oder gar Schicksalsschläge verkraften. Dies alles kann Stress verursachen. Gelingt es nicht, den Stress abzubauen, kann dies einen negativen Einfluss auf das Entwicklungspotenzial sowie die körperliche und psychische Gesundheit der Kinder und Jugendlichen haben.

Was ist Stress und wie entsteht er?

Es gibt keine einheitliche Definition von Stress. Allen Ansätzen und Modellen gemeinsam ist jedoch, dass Stress sowohl von der Person als auch von der Umwelt abhängig ist. Deshalb kann die Reaktion auf Stress ganz unterschiedlich ausfallen. Eine Person erlebt dann Stress, wenn eine Situation für sie bedeutsam ist (z.B. eine wichtige Prüfung) und das Gefühl hat, über zu wenig Ressourcen oder un-

genügende Bewältigungsmöglichkeiten (z.B. Zeit, Unterstützung, Fachwissen) zu verfügen.

Wie verbreitet ist Stress bei Kindern und Jugendlichen?

Stress wird häufig durch die subjektive Einschätzung des Erlebens von Stress und Überforderung gemessen. Daten aus bisherigen Studien (z.B. Juvenir-Studie, HBSC-Studie, nationale Stress-Studie der Pro Juventute) zeigen, dass die Mehrheit der Kinder und Jugendlichen selten bis manchmal gestresst ist. Dennoch fühlt sich – je nach Alter und Geschlecht – rund ein Drittel der Kinder und Jugendlichen regelmässig gestresst. Gemäss der HBSC-Studie ist die Zahl der gestressten Kinder und Jugendlichen von Ende der 1990er-Jahre bis ins Jahr 2014 leicht angestiegen. Aus den Daten lässt sich allerdings nicht schliessen, was die Ursache für diesen Anstieg ist. Daten zur Entwicklung des Stresserlebens bis 2021 sind aktuell nicht vorhanden. Mehrere Studien weisen jedoch darauf hin, dass insbesondere während der Corona-Pandemie die psychische Belastung der Jugendlichen stark angestiegen ist (z.B. Swiss Corona Stress Study).

Zahlen aus dem Kanton Zürich

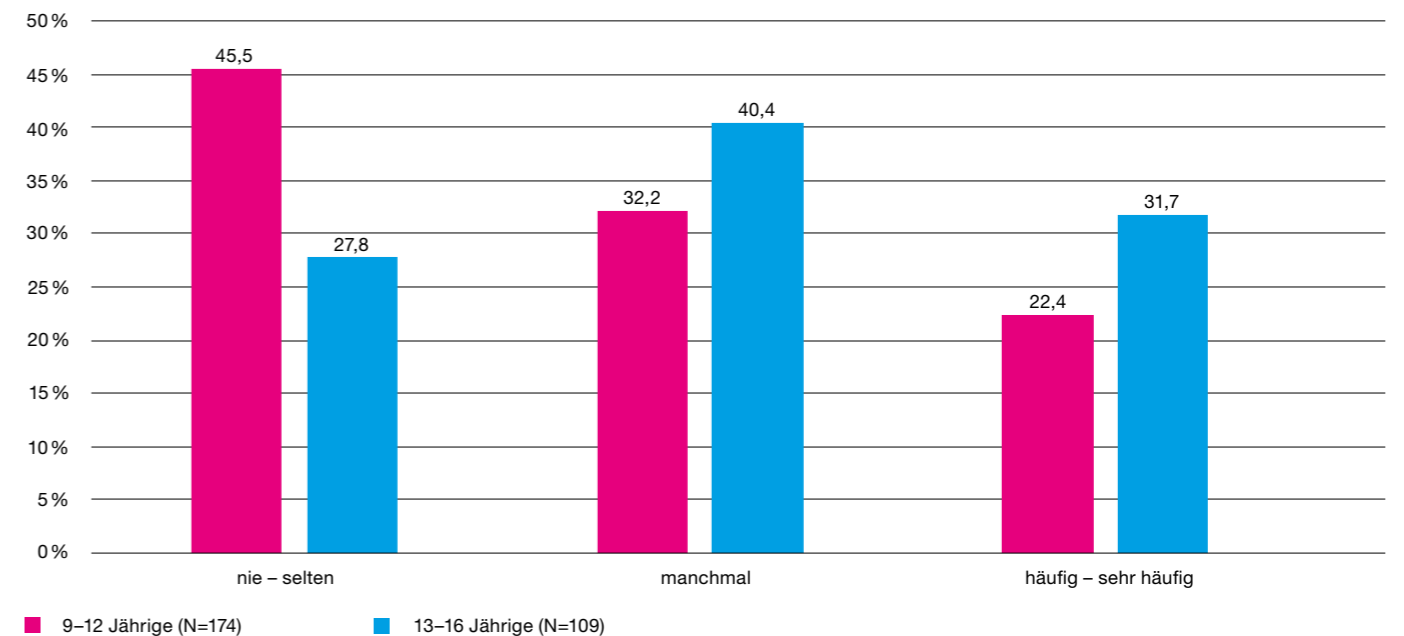
Im Rahmen der Pro Juventute Stress-Studie wurden von Oktober 2019 bis Februar 2020 insgesamt 284 Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 9 und 16 Jahren aus dem Kanton Zürich zu ihrem Stresserleben befragt. Die Studie liefert wichtige Erkenntnisse darüber, wie stark Stress bei Kindern und Jugendlichen im Kanton Zürich verbreitet ist. In Übereinstimmung mit den bisherigen Studien zeigen sich bezüglich des Stresserlebens deutliche Alters- und Geschlechtsunterschiede: 22 Prozent der 9- bis 12-jährigen und 32 Prozent der 13- bis 16-jährigen Kinder und Jugendlichen aus dem Kanton Zürich fühlen sich häufig bis sehr häufig gestresst (vgl. Abbildung 1). Zudem berichten Mädchen deutlich häufiger von Stress als Knaben.

Was sind die zentralen Risiko- und Schutzfaktoren?

Das Stresserleben der Kinder und Jugendlichen steht in einem starken Zusammenhang sowohl mit personen- als auch mit umweltbezogenen Aspekten. In der Studie der Pro Juventute waren die stärksten Risikofaktoren Hausaufgaben und Prüfungen (leistungsbezogene

Abbildung 1

Altersunterschiede im Stresserleben von Kindern und Jugendlichen aus dem Kanton Zürich



Quelle: Schoch, Simone. «Stress - Aktuelle Zahlen bei Kindern und Jugendlichen im Kanton Zürich. Zusatzauswertungen zur Pro Juventute Stress-Studie 2021.» Referat, Kantonales Vernetzungstreffen Programm psychische Gesundheit, Zürich, 23.09.2021.

Stressoren), der erlebte Leistungsdruck durch die Lehrperson («die Lehrperson verlangt zu viel von mir») sowie die eigene Ängstlichkeit. Streit mit Freunden oder Mobbing, die Klimaveränderung, der erlebte Leistungsdruck durch die Eltern oder auch die Beziehungsqualität zu den Eltern bzw. Lehrpersonen spielten eine untergeordnete Rolle. Die in der Studie erhobenen Schutzfaktoren ergaben keine eindeutigen Resultate. Die soziale Integration und der Selbstwert der Kinder und Jugendlichen scheinen insgesamt wenig bedeutsam zu sein.

Was bedeuten diese Ergebnisse für die Schule?

Die Schule kann durch die Gestaltung von Unterricht und Schulleben zur Stärkung der Schutzfaktoren und zur Verminderung der Risikofaktoren für das Stresserleben der Kinder und Jugendlichen beitragen. Die Massnahmen sollten einerseits auf die einzelnen Schülerinnen und Schüler und deren Verhalten fokussieren und andererseits die Organisation Schule ins Zentrum rücken. Die Kinder und Jugendlichen müssen lernen, ihre eigenen Stress auslösenden Situationen zu erkennen und das Stresserleben mit-

zuteilen. Sie sollen aber auch darin geschult werden, positive Aspekte des Schulalltags wahrzunehmen, um herauszufinden, wann und warum es ihnen in der Schule gut geht. Damit dies gelingt, müssen sie sowohl fachliche wie auch überfachliche Kompetenzen erwerben. Zudem benötigen sie Unterstützung durch ihr soziales Umfeld. Lehrpersonen und Schulleitende können durch Wertschätzung, Unterstützung und Kooperation aller Beteiligten in ein gutes Schulklima und vertrauensvolle Beziehungen investieren. Dies unterstützt die Problemlösung, damit Belastungen weniger stark sind oder gar nicht erst entstehen.



Dr. Simone Schoch
Zentrum Inklusion und Gesundheit in der Schule
Pädagogische Hochschule Zürich
Tel. 043 305 59 93
simone.schoch@phzh.ch

Angebote für Schulen

Im Rahmen des kantonalen Aktionsprogramms «Psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen» unterstützen wir verschiedene Projekte im Setting Schule. Das Angebot umfasst Lebenskompetenztrainings zur Stärkung der Ressourcen von Kindern und Jugendlichen sowie Massnahmen zur Etablierung und Aufrechterhaltung eines guten Schulklimas. Beispielsweise unterstützen wir Schulen finanziell, die Projekte zur Gesundheitsförderung von Lehrpersonen umsetzen. Lucas Gross leitet das Programm und steht bei Fragen gerne zur Verfügung: lucas.gross@uzh.ch, 044 634 46 80.

Übersicht aller Projekte:

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/pgkj

Projekt für Lehrpersonen:

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/lehrpersonengesundheit

NEUE PLAKATE

Sturzrisiko einschätzen

Im Zentrum des neuen Plakats «Sicher zu Fuss unterwegs» stehen drei Fragen. Anhand dieser Fragen können Menschen über 65 das eigene Sturzrisiko selber einschätzen. Das Plakat gibt es in drei Versionen:

- für Ärzteschaft, Spitex-Ambulatorien und Gemeinden
- für Apotheken
- für Physio- sowie Ergotherapeutinnen und -therapeuten

Es eignet sich zum Aufhängen in Warte- oder Behandlungsräumen sowie in Schaukästen und leistet einen wichtigen Beitrag zur Sturzprävention. Die Plakate können im Kanton Zürich kostenlos bestellt werden.

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/sicher-zu-fuss



BETREUENDE ANGEHÖRIGE

Neuer Podcast

Am 30. Oktober fand der Tag für pflegende und betreuende Angehörige statt. Nebst zahlreichen Aktionen wurde der Podcast «Das kleine Glück schätzen» produziert. Darin sprechen Bettina Ugolini, Leiterin Beratungsstelle LiA (Leben im Alter) und die betreuende Angehörige Sara Satir über ihre Erlebnisse, Herausforderungen und wie man diese meistern kann. Der Podcast zeigt die Situation der betreuenden Angehörigen auf, würdigt ihre Leistung und bespricht verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten. Wir haben das Projekt auf kantonaler Ebene in Zusammenarbeit mit dem Entlastungsdienst Schweiz – Kanton Zürich, Pro Senectute Kanton Zürich, Alzheimer Zürich, Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Zürich, Spitex Verband Kanton Zürich und Pro Infirmis Kanton Zürich unterstützt.

→ angehoerige-pflegen.ch

NEUER FALTFLYER

Projekte in Gemeinden

Mit gut geplanten und sorgfältig umgesetzten Präventionsprojekten können Gemeinden eine grosse Wirkung auf das Wohlbefinden und die Gesundheit ihrer Bevölkerung erzielen. Im neuen Flyer «Erfolgsfaktoren und Empfehlungen für Präventionsprojekte in Gemeinden» vom BAG erhalten Gemeinden Tipps zur Umsetzung und Planung von Projekten.

→ bundespublikationen.admin.ch > in Suchfeld: «Faltprospekt Erfolgsfaktoren Prävention» eingeben



IN TV UND AUF DVD

Übungen für ältere Menschen

Dank der Fernsehserie «Bliib fit – mach mit!» können sich Seniorinnen und Senioren zu Hause fit halten. Sie wird montags, mittwochs und freitags in der Regel um 8.50 Uhr auf SRF 1 ausgestrahlt. In der Serie macht die Bewegungstherapeutin Ursula Meier Köhler Übungen zum Mitmachen vor. Die beliebte Fernsehserie ist auch auf DVD erhältlich. Die DVD enthält eine Auswahl an Sendungen sowie Bonusmaterial. Sie kann für 20 Franken beim Amt für Gesundheitsvorsorge St. Gallen bestellt werden.

→ zepra.info/bestellung-dvd-bliibfitmachmit



Fotos: iStock, GDZH (2), BBL

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Tipps für Stellensuchende

Während der Stellensuche fallen eine klare Tagesstruktur und soziale Kontakte des Arbeitslebens weg. Der Übergang in einen neuen Job kann anspruchsvoll und eine kritische Phase sein. In der neuen Broschüre «Gesund auf dem Weg zum nächsten Job» erhalten Stellensuchende Tipps, wie sie in dieser Situation ihre psychische Gesundheit stärken können. Die konkreten Vorschläge helfen, Abwehrkräfte gegen Belastungen zu mobilisieren und mit den Herausforderungen umzugehen. Die Broschüre ist Teil der Kampagne «Wie geht's dir?». Sie kann im Kanton Zürich kostenlos bestellt werden.

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/wgd-stellensuchende



PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Unterstützung für Projekte

Planen Sie mit Ihrer Organisation ein Projekt im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung? Dann melden Sie sich bei uns. Wir unterstützen Einzelprojekte mit einer Teilfinanzierung von bis zu 15 000.– Franken. Auf unserer Website finden Sie alle Informationen rund um die Einreichung eines Gesuchs sowie eine praktische Checkliste. Nebst einer finanziellen Unterstützung stehen wir Interessierten auch beratend zur Seite.

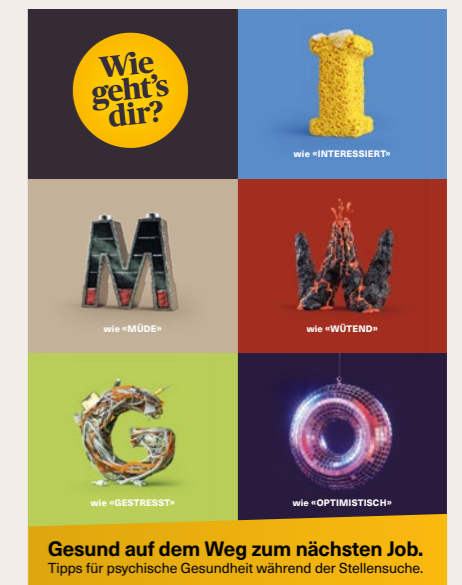
→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/teilfinanzierung

GESUND ALTERN

Referate für Ihre Veranstaltung

Im Katalog «Fokus Alter» finden Gemeinden, Organisationen und Vereine eine Auflistung von Fachreferaten. Die Referate bewegen sich in den Themenfeldern «Psychische Gesundheit», «Ausgewogene Ernährung», «Bewegungsförderung» und «Sturzprävention» und können bei Schulungen für Fachpersonen, Freiwillige und Multiplikatoren sowie bei Informationsveranstaltungen für die ältere Bevölkerung eingesetzt werden. Etliche Referierende stehen auch für Online-Veranstaltungen zur Verfügung. Organisationen, Gemeinden und Vereine, die ein Fachreferat oder einen Workshop durchführen, erhalten einen finanziellen Beitrag.

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/katalog



Gesundheit als betriebliche Ressource

Diesen Herbst startete das Forum BGM Zürich. Geschäftsführerin Petra Keel erzählt, wie sie Unternehmen im Kanton dabei unterstützt, die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden zu fördern.

Interview: Nina Hodel



Jedes Unternehmen kann etwas für die Gesundheit seiner Mitarbeitenden tun.

Frau Keel, worum geht es beim betrieblichen Gesundheitsmanagement, kurz BGM?

BGM zielt darauf ab, die Bedingungen in einem Unternehmen für die Mitarbeitenden gesundheitsförderlich zu gestalten. Das Massnahmen-Repertoire reicht vom Bereitstellen gesunder Snacks, über die Optimierung von Arbeitsabläufen bishin zur Stärkung von sozialen Ressourcen durch Team Building. Und es geht ums Implementieren einer Gesundheitskultur im Unternehmen. BGM nimmt schliesslich auch Einfluss auf die Strukturen und Prozesse einer Organisation.

Wie kann das Forum BGM Zürich dabei Hand bieten?

Wir vermitteln an unseren Veranstaltungen, in unserem Newsletter und über unsere Website wertvolles Know-how und vernetzen Betriebe und Organisationen untereinander. Denn vielerorts gibt es ähnliche Herausforderungen, und es macht Sinn, gemeinsam nach möglichen Lösungswegen zu suchen und Synergien zu schaffen. Als neutrale Geschäftsstelle geben wir zudem Auskunft, wie und wo fachliche Unterstützung zu finden ist. Wir fungieren als Impulsgeberin oder «thematische Drehscheibe». Gemeinsam mit unseren Trä-

gerorganisationen Suva, SVA, dem Kaufmännischen Verband und Arbeitgeber Zürich VZH sind wir dafür sehr gut aufgestellt.

Wie profitiert ein Unternehmen von BGM?

Dank eines engagierten BGM sind Mitarbeitende motivierter, zufriedener und kreativer bei der Arbeit. Sie fühlen sich dem Unternehmen verbundener. Und man gewinnt auf dem hart umkämpften Arbeitsmarkt durch BGM auch an Attraktivität. Die Arbeit sollte im Idealfall ja auch eine Ressource und keine Belastung sein. Ebenfalls wichtig ist der

betriebswirtschaftliche Faktor: Mit einem gut implementierten BGM können bis zu 20 Prozent der Absenkkosten eingespart werden. Dies nicht nur weil Absenzen sinken, sondern weil Mitarbeitende nach einer Krankheit oder nach einem Unfall schneller wieder an den Arbeitsplatz zurückkehren, so weniger Lohnfortzahlungen anfallen und weniger Kosten für die Rekrutierung neuer Mitarbeitenden entstehen.

Das klingt alles sehr überzeugend. Dennoch setzen noch nicht alle Unternehmen auf BGM. Wie kommt's?

Einerseits denke ich, dass sich viele Unternehmen etwas zu Grosses und Kompliziertes und entsprechend Teures darunter vorstellen. Dabei entfalten bereits kleine BGM-Massnahmen oftmals eine grosse Wirkung. Andererseits wird vielerorts bereits BGM betrieben, es wird nur noch nicht so betitelt.

Kann BGM in allen Branchen und bei jeder Betriebsgrösse zum Einsatz kommen oder gibt es Grenzen?

Man kann in jedem Unternehmen etwas für die Gesundheit der Mitarbeitenden tun. Es schaut vielleicht nicht überall gleich aus. Bei einem kleineren Betrieb wie etwa einer Arztpraxis ist es vielleicht die Organisation des Empfangs, die neu gestaltet wird, damit das Personal weniger oft gestört wird. Bei einem grösseren Unternehmen sind es dann vielleicht umfassendere Massnahmen, z.B. Schulungen oder die Entwicklung eines gemeinsamen Führungsleitbildes bis hin zur Formulierung gesundheits-

relevanter Ziele und Visionen. Ich bin auch überzeugt, dass die Megatrends Gesundheit und New Work in den kommenden Jahren an Bedeutung gewinnen und sich Unternehmen aller Branchen mit ihnen und dem Thema «Corporate Health» auseinandersetzen müssen, um als Arbeitgeber attraktiv zu bleiben.

Wie kann ein Betrieb mit BGM anfangen?

Am besten mit einer Analyse. Was wird bereits gemacht? Wo stehen wir im Vergleich? Dabei kann zum Beispiel die Website des Forums BGM Zürich helfen. Danach empfiehlt es sich, den Austausch zu suchen. Entweder mit einer Fachperson, einer Fachstelle oder man besucht eine unserer Veranstaltungen, um sich von den Herangehensweisen anderer Unternehmen inspirieren zu lassen. Es gibt zudem Tools, mit denen sehr niederschwellig gestartet werden kann. Man findet sie ebenfalls auf unserer Website.



Petra Keel

«Führungskräfte sind zentral für ein erfolgreiches BGM»

Welche Rolle fällt dabei den Führungspersonen zu?

Die Massnahmen, die ein Betrieb punkto Gesundheit aufgleist, müssen mit Überzeugung in die Teams getragen werden. Führungskräfte sind daher zentral für ein erfolgreiches BGM. Sie haben eine Vorbildfunktion inne und geben ihre Überzeugungen und Werte weiter. Wir fassen all dies unter dem Begriff «Gesunde Führung» zusammen. Übrigens ist das auch das Thema des nächsten Zürcher Präventionstags, den wir am 4. Februar 2022 mit Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich co-organisieren.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft des Forums BGM Zürich?

Dass wir uns gemeinsam mit den Unternehmen und weiteren BGM-Akteuren für die Gesundheit der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer im Kanton einsetzen können. Die Arbeitszeit ist ein so grosser Teil unseres Lebens. Entsprechend gross ist das Potenzial, die physische und psychische Gesundheit der erwerbstätigen Bevölkerung zu fördern.

Nicht verpassen:
Zürcher Präventionstag
am 4. Februar 2022,
Infos auf S. 3

FORUM BGM Zürich

Das Forum BGM Zürich betreibt die Wissensplattform bgm-zh.ch, organisiert Impuls- und Fokusveranstaltungen, verschickt Newsletter und postet regelmässig auf LinkedIn. Gegründet wurde es auf Initiative von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, zusammen

mit Arbeitgeber Zürich VZH, dem Kaufmännischen Verband Zürich, der SVA Zürich sowie der Suva Zürich. Unterstützt wird es von Gesundheitsförderung Schweiz.

→ bgm-zh.ch

Sportsfreunde

Das Projekt Men on the Move bringt Männer mittleren Alters ins Schwitzen. Der Zusammenhalt ist entscheidend.

Text: Nina Hodel und Maja Sidler



Mit Spass bewegt es sich leichter.

Die Turnschuhe quietschen auf dem Hallenboden. Blaue Bälle fliegen durch die Luft. Und immer mal wieder wird mit grossem Einsatz eine Holzkeule vor dem Umkippen bewahrt. Das Völkerballspiel ist in vollem Gange. «Einfach ins Fitness zu gehen, ist mir zu langweilig», berichtet Peter Frank am Spielfeldrand. «Es macht viel mehr Spass, hier in der Halle mit Kollegen Völki zu spielen.» Der 62-Jährige ist einer von rund 20 Männern im Alter von 35 bis 65 Jahren, die am neu lancierten Programm «Men on the Move» in Niederhasli teilnehmen. Während 12 Wochen trifft sich die Gruppe zweimal wöchentlich, um mehr Bewegung in ihr Leben zu bringen und unter der Anleitung von Sporttherapeut Jérôme Lee ihre Ausdauer und Beweglichkeit zu verbessern.

Gegenseitig unterstützen

Dass jeder Teilnehmer ähnliche Grundvoraussetzungen mitbringt, ist dabei entscheidend. Viele haben erste gesundheitliche Einschränkungen wie Übergewicht und stecken in ähnlichen Lebenssituationen. «Die Stimmung ist super und die Motivation riesig», erzählt Jérôme Lee. Montags stehe immer das Ausdauertraining auf dem Programm. Zwar sei das nicht so beliebt wie die Spielabende am Mittwoch, aber die Männer sähen ein, dass es nebst dem Spass auch eine Portion Disziplin brauche, um sportliche Fortschritte zu erzielen. Teil von Men on the Move sind auch verschiedene theoretische Inputs rund ums Thema Gesundheit. «Als wir letzthin über Stress und den Umgang damit sprachen, haben einige Teilnehmer von ihren persönlichen Erfahrungen berichtet. Wir konnten dadurch sehr offen über psychische Gesundheit und Burn-outs sprechen.» Die Inputs sensibilisieren und sind ein guter Reminder für die Männer, wieder vermehrt auf ihre Routinen zu achten.

Nebst den beiden Trainingseinheiten schickt Lee der Gruppe jede Woche eine extra Challenge, die sie in den Alltag einbauen können. Mal sollen sie die Treppe statt des Aufzugs nehmen, mal mehr Früchte essen. «Den Fotobeweis, ob die Challenge gemeistert wurde, posten die Männer im Gruppenchat. Das spornt an.» Genau darauf zielt Men on the Move



Kurz vor dem Anpfiff motivieren sich die Teilnehmer in einer letzten Taktikbesprechung.

ab. Projektleiterin Katrin Gille erklärt: «Der Spass mit Gleichgesinnten soll motivieren und im Zentrum stehen. Und sozusagen nebenbei verbessern die Männer auch noch ihre Fitness.» Katrin Gille arbeitet für Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich und ist verantwortlich für die Umsetzung von Men on the Move. Partnerorganisationen werden von ihr beraten und finanziell unterstützt. Aktuell ist sie noch auf der Suche nach lokalen Partnerorganisationen, die mithelfen, das Projekt in weiteren Zürcher Gemeinden umzusetzen.

Männer unter sich

Dass sich das Angebot nur an Männer richtet, hat einen Grund: Männer pflegen einen weniger gesunden Lebensstil als Frauen. Insbesondere im mittleren Lebensalter, wenn die Beanspruchung durch Familie und Beruf besonders gross ist, kommen Bewegung und Sport bei vielen Männern zu kurz, und das Essverhalten wird ungesünder. Dem pflichten auch die Teilnehmer in Niederhasli bei. Peter Frank war früher ambitionierter OL-Läufer: «Mit Mitte zwanzig musste ich dann aufhören. Beruf und Sport waren einfach nicht mehr unter einen Hut zu kriegen. Heute bin ich übergewichtig.» Mit dem Ball unter dem Arm geht's für

ihn zurück aufs Spielfeld. Kurze Zeit später erfüllen Jubelrufe die Halle und die Partie ist zu Ende.

Dank Men on the Move kann mit wenig Aufwand ein grosser Effekt für die Gesundheit von Männern erzielt werden. Das Angebot wurde in Irland entwickelt und ist dort nachweislich erfolgreich. «Die langfristigen gesundheitlichen Effekte sind z.B. ein niedrigerer BMI oder gesündere Ernährung, mal ganz abgesehen von den positiven psychischen Effekten», beschreibt Katrin Gille die Vorteile. Die Niederschwelligkeit spielt eine zentrale Rolle, wie Teilnehmer Adrian Klaus bestätigt: «Ich bin kein Vereinsmensch und hab keine Zeit für weitere Verpflichtungen. Hier kann ich einfach und unkompliziert mit Männern in meinem Alter Sport treiben. Und das direkt vor meiner Haustür. Das finde ich toll!»

Wünschenswert ist eine nachhaltige Verankerung der neuen Gewohnheiten. «Wir freuen uns, wenn sich die Männer auch nach Programmende weiterhin regelmässig treffen und bewegen», führt Katrin Gille aus. Das will auch die Gruppe in Niederhasli. Obwohl sie noch mitten im Programm stecken, planen sie bereits die Treffen nach Ablauf der zwölf Wochen. Für sie steht fest: «Wir bleiben am Ball!»

Men on the Move

«Men on the Move» ist ein Bewegungs- und Sportgruppenangebot für Männer mittleren Alters, die erste gesundheitliche Einschränkungen wie Übergewicht haben. Wir unterstützen lokale Partnerorganisationen, die mithelfen, das Projekt in ihrer Gemeinde umzusetzen. Interessierte können sich direkt an Katrin Gille wenden.

Kontakt: Katrin Gille,
katrin.gille@uzh.ch, 044 634 46 66

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/mom



Foto: Tatjana Rüeggiger

«Paartrainings haben einen nachhaltigen Effekt.»

Fabienne Forster ist Psychologin und stärkt als Paarlife-Coach Beziehungen.

Interview: Maja Sidler

Wie gelingt eine nachhaltige gesunde Paarbeziehung?

Die Pflege einer Partnerschaft kann im Alltag schnell untergehen. Sich bewusst Zeit zu nehmen und Inseln zu schaffen, ist zentral. Und in dieser Zeit muss nicht nur geredet werden, wichtiger sind das aufmerksame Zuhören und gemeinsame Unternehmungen.

Welchen Nutzen hat ein Paartraining?

Paartrainings haben einen nachhaltigen Effekt. Besonders wenn Paare noch nicht in einer Krise sind, fruchten präventive Trainings sehr gut. Studien zeigen, dass es auch 25 Jahre später noch positive Effekte geben kann, die Kommunikationsqualität und Zufriedenheit besser sind und es weniger destruktive Konflikte gibt.

Was ist speziell an Paarlife-Training?

Es ist wissenschaftlich fundiert und extra für Paare, die grundsätzlich zufrieden sind, sich aber neue Inputs wünschen und ihre Partnerschaft stärken wollen. Paare lernen, wie Stresssituationen entstehen und sie sich gegenseitig darin unterstützen können. Je früher sich Paare professionelle Hilfe holen, desto besser. Paartrainings kann man immer machen, auch vorbereitend auf bevorstehende Übergänge wie Elternschaft oder Pensionierung. Die präventive Beziehungspflege hilft, denn viele kommen zu spät.

Wie kann man sich auf die Elternschaft vorbereiten?

Wichtig ist der frühzeitige Erwartungsaustausch. Manche sind überrascht, welche Vorstellungen das Gegenüber von der Rollenverteilung hat, und Aufgaben wie Stillen oder der Aufwand im Haushalt werden unterschätzt. Auch der Austausch mit anderen Eltern hilft.

Wie beeinflusst die Elternbeziehung ein Kind?

Der Einfluss ist sehr gross und ein Hauptfaktor für die Entwicklung des Kindes. Kinder schauen sich zuerst von ihren Eltern ab, wie sie Beziehungen und Freundschaften führen. Sie spüren, wenn Eltern Konflikte haben und gestresst sind. Dies kann beispielsweise schlechtere Schulnoten begünstigen.

Paarlife ist ein nicht-kommerzielles, wissenschaftlich fundiertes Angebot der Universität Zürich zur Beziehungspflege und Prävention von Partnerschaftsstörungen. Nebst Online-Trainings gibt es Workshops und Wochenendkurse. Im Rahmen des kantonalen Aktionsprogramms «Psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen» übernehmen wir die Teilnahmegebühr für sozio-ökonomisch benachteiligte Paare.

→ paarlife.ch

→ Möchten Sie das Magazin P&G abonnieren?

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



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

■ **Prävention und
Gesundheitsförderung**