

Juli 2026

gesund

Das Magazin für
Prävention und
Gesundheitsförderung
im Kanton Zürich



Fokus

Brain Health

PG Prävention und
Gesundheitsförderung

Im Auftrag von:



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Editorial

Das soziale Gehirn

Unser Gehirn ist ein Wunderwerk – hochkomplex, ständig aktiv und prägend dafür, wie wir denken, fühlen und handeln. Es lohnt sich, ihm Sorge zu tragen.

Soziale Kontakte spielen eine essenzielle Rolle für die Gesundheit des Gehirns. Wer sich regelmässig austauscht, aktiviert das Gehirn, baut Stress schneller ab und beugt entzündlichen Prozessen vor. Auch Bewegung stärkt unser Gehirn. Wenn wir Bewegung und soziales Miteinander kombinieren, profitieren wir doppelt. Für mich zeigt sich das in einer meiner liebsten Freizeitbeschäftigungen: dem Paartanz. Wenn wir anspruchsvolle Figuren üben, rauchen unsere Köpfe regelrecht.

In dieser Magazinausgabe erfahren Sie unter anderem, weshalb Tanzen die Synapsen zum Glühen bringt und wie Tanzveranstaltungen gestaltet werden können, damit ältere Menschen mit Freude teilnehmen.

Auch Lesen stimuliert das Gehirn. In diesem Sinn wünsche ich Ihnen eine anregende Lektüre.

Übrigens: Unser Magazin präsentiert sich in einem frischen Layout und mit einem neuen Namen. Wir freuen uns über Feedback: info@gesundheitsfoerderung-zh.ch



SIBYLLE BRUNNER
Beauftragte des Kantons Zürich für
Prävention und Gesundheitsförderung

Inhalt

Fokus: Brain Health

Was unser Gehirn gesund hält – ab S. 3



Das Gehirn fördern

Impulse zum Weitergeben – 10



Telefonieren gegen die Einsamkeit

Ein offenes Ohr für ältere Menschen – 18

- 3 Pausen stärken das Gehirn**
Die Wirkung kleiner Auszeiten
- 8 Wie unser Gehirn von Bewegung profitiert**
Mit Ballsport und Tanzen das Gehirn stärken
- 12 Lernen trotz Kopfschmerzen**
Wie Schulen Betroffene unterstützen können



Wirksamer Schutz fürs Gehirn

Erkrankungen gezielt vorbeugen – 4

- 13 Zum Entdecken**
Termine, die Sie sich merken müssen
- 14 Die Kraft des Erfahrungsaustauschs**
Mit Selbsthilfe schwierige Situationen bewältigen
- 16 Auf einen Blick**
Aktuelles rund um Prävention und Gesundheitsförderung
- 20 Aus dem Arbeitsalltag von Pia Labruyère,**
Initiatorin und Leiterin ÜBER18

IMPRESSUM

Herausgeber: Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich (eine Stabsabteilung des Instituts für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich), Leitung: Sibylle Brunner **Im Auftrag von:** Gesundheitsdirektion Kanton Zürich **Redaktion:** Franziska Herren, franziska.herren@uzh.ch (Leitung); Birte Lembke Ibold, birte.lembke-ibold@uzh.ch **Layout:** Crafft AG **Druck:** Schellenberg Druck AG **Erscheinung:** zweimal jährlich **Auflage:** 4600 Ex. **Kostenloses Abo, Adressänderung, Kündigung:** gesundheitsfoerderung-zh.ch/magazin

Artikel aus dem Magazin gesund können ohne ausdrückliche Genehmigung der Redaktion übernommen werden, sind aber vollständig abzudrucken und mit dem Quellenhinweis «Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich» zu kennzeichnen.

Abo-Service
Das Magazin gesund
regelmässig
kostenlos erhalten



Pausen stärken das Gehirn

Unser Gehirn ist ständig aktiv. Es verarbeitet Informationen, trifft Entscheidungen, lernt, speichert und erinnert. Warum das Gehirn auch Pausen braucht und was sich dazu eignet, erklärt die Neurowissenschaftlerin und Mitbegründerin der Hirncoach AG, Dr. Maria Brassler.

Interview: Franziska Herren

Wieso braucht unser Gehirn Pausen?

Maria Brassler: Damit es langfristig gut funktioniert. In Pausen wachsen neue Netzwerke und das Gelernte wird nachhaltig verankert. Pausen sind auch wichtig, damit sich das Gehirn reinigen kann. Im Tiefschlaf wird das Gehirn sozusagen durchgespült und Abfallstoffe werden über das glymphatische System wegtransportiert.

Was sind Pausen fürs Gehirn?

Pausen sind Phasen der mentalen Entlastung. Während Pausen passiert neurologisch viel. Das Gehirn kann in den sogenannten Default-Mode-Network-Modus wechseln. Dabei werden Informationen vertieft verarbeitet und in Netzwerke integriert. Zudem fördert dieser Modus nachweislich Selbstreflexion und Kreativität. Pausen sind also keine Unterbrechung, sondern eine Voraussetzung für Leistungsfähigkeit und emotionale Regulation.

Bei welchen Pausenaktivitäten kann sich das Gehirn erholen?

Ich plädiere für eine vielfältige Pausengestaltung. Mich dünkt es wichtig, wahrzunehmen, was man gerade braucht. Wenn man müde ist, spricht zum Beispiel einiges für einen Powernap oder für eine Pause mit Bewegungseinheit. Denn Bewegung wirkt wie Dünger fürs Gehirn und gibt uns Energie. Auch wäh-



Neurowissenschaftlerin Dr. Maria Brassler

«Ich investiere ganz bewusst in mein soziales Umfeld.»

rend einer Pause die Augen zu schliessen und die Aufmerksamkeit nach innen zu richten, ist wie eine kleine Wellness-Einheit fürs Gehirn. Nach aussen achtsam zu sein und bewusst die Umgebung wahrzunehmen, stärkt ebenfalls sowohl die Regeneration als auch nachweislich die psychische Gesundheit.

Was ist keine Erholung fürs Gehirn – obwohl wir es vielleicht in Pausen tun?

Das passive Scrollen auf Newsplattformen und Social-Media-Kanälen. Das Gehirn schüttet zwar Dopamin aus und aktiviert unser Belohnungssystem. Daher meinen wir, dass uns das guttut.

Durch das passive Scrollen ist unser Gehirn jedoch meist unbewusst in einem mentalen Stresszustand. Der Präfrontalkortex muss fortlaufend mit unvorhersehbaren Informationen umgehen und Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden. Das erschwert das Abschalten und Runterfahren.

Maria, was machst du selbst, um dich mental zu erholen?

Ich investiere ganz bewusst in mein soziales Umfeld – in Familie und Freunde. Denn soziale Verbundenheit ist auch aus neurologischer Sicht die Grundlage dafür, sich sicher und geborgen zu fühlen. Im Alltag kultiviere ich Microbreaks, in denen ich ein paar Minuten bewusst ein- und ausatme, kurz aufstehe, mich dehne und ein Glas Wasser trinke. Manchmal entspanne ich mich, indem ich summe oder Klavier spiele. Ich versuche ausserdem, mehr im Hier und Jetzt zu sein und mir zu überlegen, wofür ich dankbar bin.



**Wirksamer Schutz
fürs Gehirn**

In der Schweiz leidet ein Drittel der Bevölkerung an einer Erkrankung des Gehirns. Die Folgen für die Betroffenen, ihr Umfeld und auch für das Gesundheitssystem sind erheblich. Der Swiss Brain Health Plan will als nationale Strategie die Prävention von Hirnerkrankungen stärken.

Text: Susanne Wegener

Unser Gehirn erfüllt essenzielle Aufgaben: Es ermöglicht unter anderem das Denken, Erinnern, Sprechen und Fühlen. Es koordiniert Bewegungen und Sinneswahrnehmungen sowie lebenswichtige Funktionen wie die Atmung und den Kreislauf. Ein gesundes Gehirn ist also zentral für unsere Lebensqualität.

Was Hirngesundheit bedeutet

Gemäss der Definition der World Health Organization (WHO) versteht man unter Hirngesundheit den «Zustand der Hirnfunktion in den Bereichen Kognition, Sensorik, sozial-emotionales Verhalten und Motorik, der es dem Menschen ermöglicht, sein volles Potenzial über den gesamten Lebensverlauf hinweg auszuschöpfen, unabhängig davon, ob Erkrankungen vorliegen oder nicht».

Neurologische Erkrankungen beeinflussen häufig auch die Psyche – direkt oder indirekt. Psychiatrische Erkrankungen wie Depression oder Schizophrenie gehen mit strukturellen und funktionellen Veränderungen im Gehirn einher. Hirngesundheit umfasst daher sowohl neurologische als auch psychiatrische Aspekte.

Jede dritte Person betroffen

Hirnerkrankungen zählen weltweit zu den grössten Gesundheitsproblemen. In der Schweiz ist mindestens jede dritte Person von einer neurologischen oder psychiatrischen Störung oder Erkrankung betroffen. Besonders häufig sind Kopfschmerzen, Hirnschlag, Demenz, Angststörungen, Schlafprobleme und Depressionen. Für Betroffene und ihre Familien stellen Hirnerkrankungen eine grosse Belastung dar. Sie be-

anspruchen auch das Gesundheitssystem. Neurologische und psychiatrische Erkrankungen verursachen aktuell weit höhere Kosten als Herz-Kreislauf- oder Krebserkrankungen.

Forschung und neue Therapien

Die Kindheit, die Jugend sowie das Alter sind vulnerable Phasen für die Hirngesundheit. Mit zunehmendem Alter sind Menschen öfter von neurologischen Erkrankungen wie Hirnschlag oder Demenz betroffen. In den letzten Jahrzehnten wurde international intensiv geforscht und spezialisierte Strukturen, wie Stroke Units und Stroke Centers, konnten aufgebaut werden. Das ermöglichte die Entwicklung neuer Therapien für Hirnschlag-Patientinnen und -Patienten. Bessere diagnostische Möglichkeiten und modernste Therapien zur Entfernung von Blutgerinnseln sorgen dafür, dass die Mortalität vermindert wurde. Dieser grosse Erfolg ist unter anderem der Zusammenarbeit verschiedener Fachdisziplinen zu verdanken.

Auch bei der Alzheimer-Demenz wird nach Kräften geforscht. Kürzlich wurden in der Schweiz Anti-Amyloid-Therapien zugelassen. Sie wecken grosse Hoffnungen, den Verlauf dieser unheilbaren Erkrankung bremsen zu können. Die breite Anwendung in der Schweiz wird in diesem Jahr erwartet.

Jüngere leiden häufig unter Migräne

Erkrankungen des Gehirns spielen auch im Leben vieler jüngerer Menschen eine Rolle. So ist Migräne mit rund einer Million Betroffener in der Schweiz eine der häufigsten neurologischen Erkrankungen. Sie ist die Hauptursache von Arbeitsausfällen und schränkt die Lebensqualität erheblich ein. Nicht selten leiden bereits Kinder und Jugendliche unter Migräne. Lernschwierigkeiten und Absenzen in der Schule sind Folgen (siehe Artikel auf S. 12).

Die Schweizerische Kopfwehrgesellschaft engagiert sich mit den Initiativen «migraine friendly workspace» und «migraine friendly school» für die bessere Unterstützung Betroffener in der Schule und der Arbeitswelt und setzt sich gegen deren Stigmatisierung ein.

Psychische Erkrankungen nehmen zu

Viele psychische Erkrankungen beginnen bereits im Kindes- oder Jugendalter. In den letzten Jahren haben psychiatrische Erkrankungen bei jüngeren Menschen stark zugenommen. Die übermässige Nutzung oder Abhängigkeit von Social Media und der Konsum nicht altersgemässer Inhalte im Internet scheinen dabei eine Rolle zu spielen. →

Stress belastet viele Erwachsene

Im mittleren Erwachsenenalter gibt es ebenfalls Risikofaktoren, welche die Hirngesundheit beeinflussen können. Einer davon ist Stress. Eine Befragung des Bundesamts für Statistik in der Schweiz ergab, dass in den letzten Jahren deutlich mehr Menschen unter Stress litten. Stress kann kardiovaskuläre und auch psychische Erkrankungen oder Kopfschmerzen fördern.

Prävention schützt die Hirngesundheit

Prävention ist ein wirksamer Ansatz, um die Hirngesundheit zu erhalten und das Risiko für neurologische und psychiatrische Erkrankungen zu senken. Zentral ist ein gesunder, aktiver Lebensstil. Heute weiss man, dass durch präventive Massnahmen bis zu 50 Prozent der Demenzfälle und bis zu 80 Prozent der Hirnschläge verhindert werden können.

Die wichtigsten Präventionsmassnahmen

- **regelmässige Bewegung** (Empfehlungen siehe S. 9)
- **Verzicht auf Substanzen wie Nikotin und Alkohol**
- **abwechslungsreiche und gesunde Ernährung**
- **ausreichender und erholsamer Schlaf**
- **Behandlung von Diabetes, Bluthochdruck und Dyslipidämie** (Fettstoffwechselstörung)
- **stressarme, aber aktivierende Umgebung**
- **positives soziales Umfeld und häufiger sozialer Austausch**

Viele dieser Massnahmen schützen gleichzeitig vor mehreren Hirnerkrankungen: von Hirnschlag und Depressionen bis zu Demenz und Kopfschmerzen.

Prävention attraktiv gestalten

Wirksame Präventionsmassnahmen zu etablieren, ist eine lohnende, aber nicht zu unterschätzende Herausforderung. Denn die Massnahmen fordern in der Regel, dass wir unseren Lebensstil aktiv verändern. Dazu kommt, dass nicht alle Präventionsmassnahmen für jede Person gleich attraktiv oder gleich gut umsetzbar sind. Deshalb ist es wichtig, individuelle Vorlieben und Möglichkeiten in der Prävention zu berücksichtigen.

Zudem wirken bestimmte Massnahmen nicht bei allen Menschen gleich. So wurde zum Beispiel bei Demenz gezeigt, dass das Demenzrisiko von Frauen und Männern unterschiedlich von körperlicher Aktivität abhängt: Bei Männern scheint Inaktivität eine noch negativere Rolle zu spielen. Neben dem Geschlecht sollten daher auch weitere individuelle Faktoren be-

trachtet werden – im Zusammenhang mit dem individuellen Risikoprofil. Damit Präventionsmassnahmen viele Menschen erreichen, müssen sie leicht zugänglich und gesellschaftlich akzeptiert sein.

Der Swiss Brain Health Plan

Die Schweiz hat als eines der ersten Länder 2022 eine nationale Strategie entwickelt, um die Hirngesundheit und die Prävention von Hirnerkrankungen zu stärken. Der so genannte Swiss Brain Health Plan (SBHP) steht im Einklang mit anderen nationalen, europäischen und weltweiten Programmen zum Thema Brain Health. Er verfolgt das Ziel, die Hirngesundheit über die gesamte Lebensspanne nach einem integrierten Public-Health-Ansatz zu stärken.

Die Massnahmen des SBHP

- **Aufklärung zur Bedeutung der Hirngesundheit in der Bevölkerung**
- **interprofessionelle Aus- und Weiterbildung**
- **Forschung zu den Einflussfaktoren auf die Hirngesundheit und zu Präventionsmöglichkeiten**
- **Unterstützung für die Betroffenen und ihre Familien**

Zu den bereits erreichten Meilensteinen des SBHP zählen die Gründung eines Certificate of Advanced Studies (CAS) «Brain Health» an der Universität Bern, das Sammeln und Publizieren von Daten zur Hirngesundheit, Veranstaltungen zur Stärkung der Patientenvertretungen und ihrer Bedürfnisse sowie Forschungsarbeiten und politische Aktivitäten.

Die Hirngesundheit ist ein kostbares Gut und zugleich ein höchst individueller Zustand. Jeder Mensch sollte die Möglichkeit haben, sein Potenzial für ein erfülltes Leben bestmöglich zu entfalten – auch bei bereits bestehenden gesundheitlichen Einschränkungen. Es gibt noch viel zu tun, um dies zu erreichen.

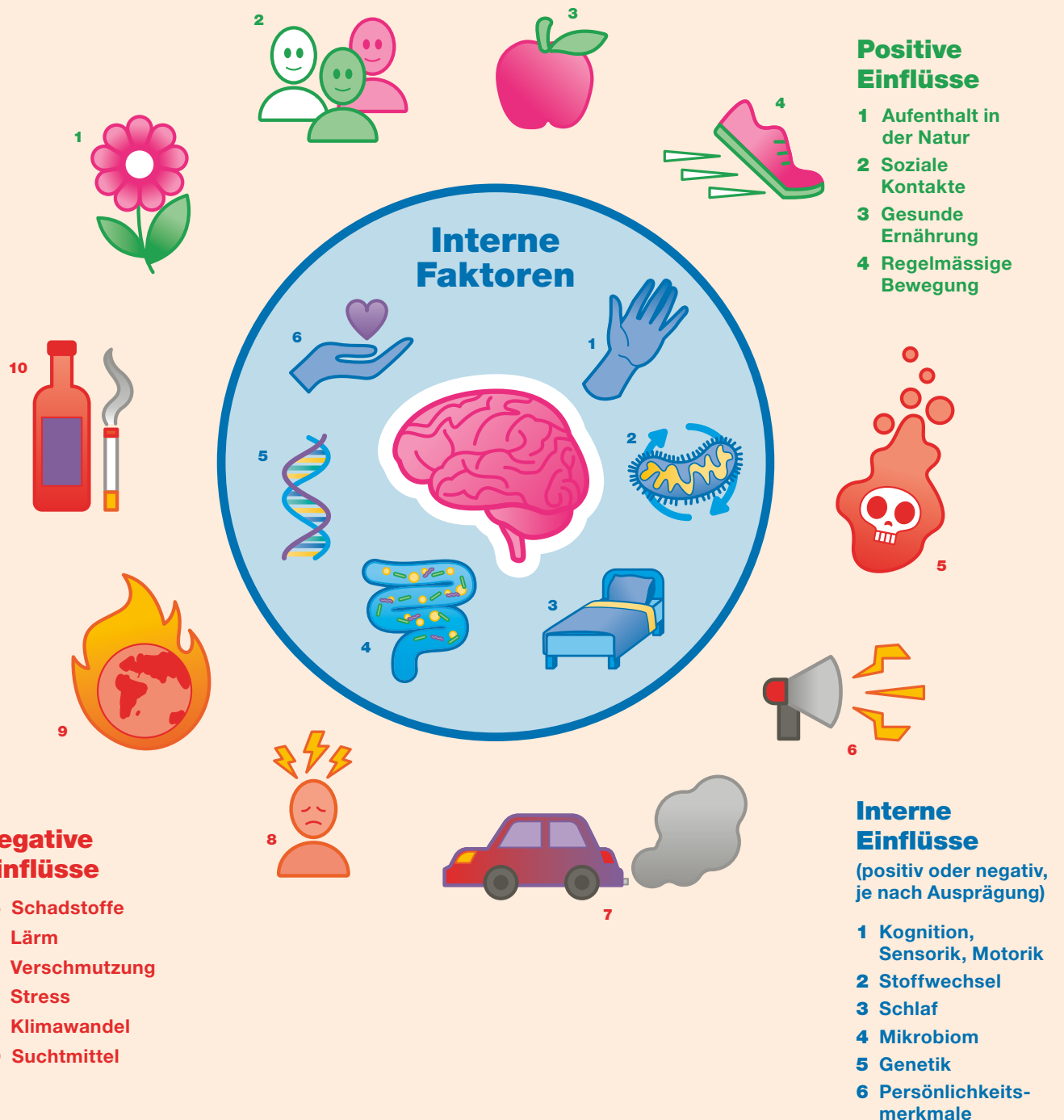


PROF. DR. MED. SUSANNE WEGENER
Leitende Ärztin, Klinik für Neurologie,
UniversitätsSpital Zürich (USZ) und
Universität Zürich (UZH)

Was die Hirngesundheit beeinflusst

Unser Verhalten, Umweltbelastungen, unsere Konstitution und Persönlichkeit haben einen Einfluss auf unsere Hirngesundheit. Einige Faktoren wirken unterstützend, andere schwächend.

Externe Faktoren



Positive Einflüsse

- 1 Aufenthalt in der Natur
- 2 Soziale Kontakte
- 3 Gesunde Ernährung
- 4 Regelmässige Bewegung

Negative Einflüsse

- 5 Schadstoffe
- 6 Lärm
- 7 Verschmutzung
- 8 Stress
- 9 Klimawandel
- 10 Suchtmittel

Interne Einflüsse

(positiv oder negativ, je nach Ausprägung)

- 1 Kognition, Sensorik, Motorik
- 2 Stoffwechsel
- 3 Schlaf
- 4 Mikrobiom
- 5 Genetik
- 6 Persönlichkeitsmerkmale

Wie unser Gehirn von Bewegung profitiert

Bewegung hat einen grossen Einfluss auf unser Gehirn – von der Kindheit bis ins Alter. Der Bewegungswissenschaftler Eling de Bruin erklärt, warum Tanzen und Ballsportarten das Gehirn besonders aktivieren und wie Bewegung das Risiko für Demenz senken kann.

Interview: Franziska Herren

In welchen Lebensphasen ist Bewegung wichtig für das Gehirn?

Eling de Bruin: Bewegung ist in jeder Lebensphase wichtig. Im Wachstum – vom Säuglingsalter bis in die Jugend – ist Bewegung zentral für die Entwicklung des Gehirns. Bei Erwachsenen trägt ein aktiver Lebensstil mit regelmässiger Bewegung dazu bei, das Gehirn zu erhalten sowie einen Abbau aufzuhalten oder zu verzögern.

Wie verändert sich das Gehirn bei regelmässiger Bewegung?

Die Studienlage dazu ist noch relativ dünn. Es gibt Hinweise, dass Bewegung die kognitiven Fähigkeiten verbessert und die Neuroplastizität – also die Fähigkeit des Gehirns, sich selbst zu verändern und neue Verbindungen zwischen Nervenzellen zu bilden – fördern kann. Bewegung – vor allem in der Gruppe – stärkt ausserdem die mentale Gesundheit.

Welche Art von Bewegung ist besonders förderlich für die Gehirngesundheit?

Ballsportarten wie Tennis, Fussball, Badminton oder Volleyball. Sie erfordern nicht nur eine körperliche Leistung, sondern auch eine kognitive, da dabei die visuell-räumliche Fähigkeit trainiert wird. Menschen, die Ballsport machen, haben einen grösseren Hippocampus. Dies ist der Teil des Gehirns, der bei der räumlichen Orientierung hilft und Informationen vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis überführt.



Tanznachmittag des Vereins «Darf ich bitten?»

Tanzen ist ebenfalls förderlich für unser Gehirn.

Ja, absolut. Besonders unterstützend für unsere Hirngesundheit sind Tänze, die uns koordinativ und kognitiv fordern – beispielsweise Gesellschaftstänze wie Salsa oder Tango. Beim Tanzen wird die grosse Muskelgruppe des Beckens und der Beine beansprucht. Das bewirkt, dass Myokine freigesetzt werden – Botenstoffe, die das Wachstum und die Reparatur von neuronalen Strukturen fördern. Beim Tanzen leisten wir unbewusst eine komplexe kognitive Arbeit: Wir müssen uns im Raum orientieren und uns Schrittabfolgen merken. Dadurch aktivieren wir Hirnareale, in denen die Myokine besonders gebraucht werden.

Kann Bewegung vor Demenz schützen?

Ja. Übersichtsarbeiten zeigen, dass bis zu 50 Prozent der Demenzfälle durch Verhaltensmassnahmen vorgebeugt werden kann. Dazu gehören regelmässige Bewegung, soziale Aktivitäten und gesunde Ernährung wie die Mittelmeerkost. Wer mit Bewegung einer Demenz vorbeugen möchte, sollte auf einen koor-

Tanznachmittag «Darf ich bitten?»

Zu Hits aus allen Jahrzehnten tanzen – von alten Schlagern bis Pop. Dazu Kaffee trinken und Kuchen essen: Die Tanznachmittage des Vereins «Darf ich bitten?» richten sich an ältere Menschen sowie an Personen mit Beeinträchtigungen wie Demenz, Parkinson, Seh- oder Hörbehinderung. Wer nicht tanzen möchte, kann das Zusammensein geniessen.

Gemeinden, Kirchen oder andere Organisationen können die Veranstaltung in einer passenden Räumlichkeit anbieten. Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich unterstützt die Umsetzung finanziell.

Kontakt für Fragen zur Umsetzung:

→ kontakt@darf-ich-bitten.org

Weitere Infos:

→ darf-ich-bitten.org

dinativen Sport setzen wie Ballspiele oder Tanzen. Wichtig ist ausserdem, ein strukturiertes Programm zu verfolgen, in dem man immer Neues dazulernt.

Wie kann Bewegung eine bestehende Demenz beeinflussen?

In Studien führen wir mit demenzbetroffenen Menschen sogenannte Exergaming-Trainings durch. Das sind interaktive Videospiele, die körperliche Bewegungen mit spielerischen und kognitiven Elementen kombinieren. Dabei zeigt sich, dass ein regelmässiges Training die kognitive Leistungsfähigkeit und das Gedächtnis verbessern kann.

Bei neurodegenerativen Erkrankungen ist also Bewegung wichtig.

Ja. Bewegung kann helfen, die Geschwindigkeit der Erkrankung aufzuhalten oder zu bremsen. Bei Menschen mit Parkinson und Multipler Sklerose können regelmässige Bewegung und Sport die motorischen Fähigkeiten, die kognitive Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität verbessern. Ideal ist eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining mit wöchentlichen Trainingseinheiten. Die körperliche Aktivität hilft, die Müdigkeit zu bewältigen. Sie verbessert zudem das Gleichgewicht und die Kraft und kann dazu beitragen, das Fortschreiten der Krankheit zu verlangsamen.



PROF. DR. ELING DE BRUIN ist Bewegungswissenschaftler und Dozent am Departement Gesundheitswissenschaften und Technologie an der ETH Zürich.

Wie viel Bewegung wird empfohlen?

Die HEPA Schweiz hat für jede Altersgruppe Bewegungsempfehlungen herausgegeben:

Säuglinge

Säuglinge sollten sich **mindestens 30 Minuten** täglich bewegen, angepasst an ihren Entwicklungsstand.

Kleine Kinder

Kinder zwischen 1 und 5 Jahren sollten sich täglich **mindestens 3 Stunden** bewegen.

Kinder / Jugendliche

Kinder und Jugendliche von 5 bis 17 Jahren sollten sich über die Woche verteilt im Durchschnitt **mindestens 1 Stunde** pro Tag mit mittlerer bis hoher Intensität bewegen (z. B. spielen, rennen, Trottnett oder Velo fahren). An mindestens 3 Tagen pro Woche sollte Sport mit hoher Intensität integriert werden (z. B. Jogging, zügiges Velofahren, rennen) inklusive Bewegung, welche die Muskeln und Knochen stärkt (z. B. klettern, hüpfen, Trampolin springen).

Erwachsene

Erwachsene sollten pro Woche **mindestens 2½ Stunden bis 5 Stunden** Bewegung mittlerer Intensität in ihren Alltag integrieren (z. B. wandern, Velo fahren im Flachland, schwimmen, Gymnastik oder Yoga) oder **mindestens 1¼ Stunde bis 2½ Stunden** Bewegung von hoher Intensität (z. B. sportliches Velofahren, Jogging, Muskelaufbau, zügiges Schwimmen oder Fussball). Zudem wird empfohlen, an zwei oder mehr Tagen pro Woche auch muskelkräftigende Bewegung auszuführen (z. B. Liegestütze, Kniebeugen oder Rumpfmuskeltraining).

Ältere Menschen

Für ältere Menschen wird empfohlen, zusätzlich das Gleichgewicht und die Koordination zu trainieren (z. B. tanzen, auf einem Bein stehen), um Stürzen vorzubeugen.

Das Gehirn fördern

Impulse zum Weitergeben



Gesund unterwegs in der digitalen Welt

Durch digitale Medien können wir uns kreativ ausdrücken, Neues lernen oder Gleichgesinnte finden. Digitale Medien bergen auch Risiken: Studien zeigen, dass übermässiger Medienkonsum, insbesondere die Nutzung sozialer Medien, zu erhöhtem Stress und Angst führen kann. Beides kann sich negativ auf die mentale Gesundheit und die Leistung des Gehirns auswirken.

Tipp: Planen Sie bewusst bildschirmfreie Zeiten im Alltag ein.



Bewegung – die Superkraft fürs Gehirn

Bewegung bringt unser Gehirn in Schwung. Wenn wir uns bewegen, wird das Gehirn besser durchblutet. Das sorgt dafür, dass das Gehirn mit Sauerstoff und wichtigen Nährstoffen versorgt wird und die Gehirnzellen gesund bleiben. Bewegung setzt zudem Botenstoffe frei, die unser Wohlbefinden steigern und Stress reduzieren. Körperliche Aktivität trägt auch dazu bei, dass das Gehirn ein Leben lang formbar bleibt und Neues lernen kann.

Tipp: Jede noch so kleine Bewegung zählt: Nehmen Sie die Treppe, steigen Sie eine Station früher aus und gehen Sie zu Fuss, fahren Sie Velo.

Beziehungen – Nahrung für Gehirn und Gemüt

Ein inspirierendes Gespräch oder eine gemeinsame Aktivität: Positives Miteinander ist ein menschliches Grundbedürfnis. Es aktiviert unser Belohnungssystem – und tut uns gut. Das Gehirn muss im Gespräch Höchstleistungen vollbringen, indem es zuhört, verarbeitet, nachdenkt und Antworten formuliert. So kann aufmerksames Zuhören die Leistungsfähigkeit des Gehirns verbessern. Studien zeigen: Wer soziale Kontakte pflegt, senkt das Risiko, an Demenz zu erkranken.

Tipp: Pflegen Sie Beziehungen: Ob in der Familie, im Freundeskreis, in einem Verein oder bei Veranstaltungen: Austausch mit anderen Menschen tut uns gut.

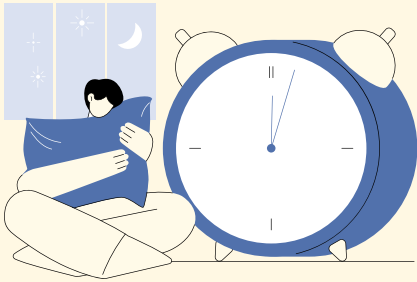


Klaren Kopf bewahren

Der Konsum von Substanzen wie z. B. Alkohol oder Cannabis belastet das Gehirn. Er kann sich zum Beispiel negativ auf die Gedächtnisleistung oder die Konzentration auswirken. Dies gilt besonders bei Jugendlichen und im jungen Erwachsenenalter, denn dann ist das Gehirn in einer sensiblen Entwicklungsphase.

Tipp: Wer keine Risiken eingehen will, verzichtet auf Suchtmittel. Das gilt besonders für Jugendliche und junge Erwachsene.





Nächtliche «Gehirnwäsche»

Unser Gehirn schläft nie. Während wir schlafen, räumt es auf, trennt Wichtiges von Unwichtigem. Dadurch schafft es Platz, um am nächsten Tag wieder aufnahmefähig zu sein und neue Informationen zu speichern. Das Gehirn verfestigt im Schlaf zudem das Gelernte und macht «Gehirnwäsche»: Schädliche Abfallprodukte, die sich während des Tages angesammelt haben, werden durch das glymphatische System ausgespült.

Tipp: Fördern Sie einen gesunden Schlaf, indem Sie möglichst immer zur gleichen Zeit aufstehen und ins Bett gehen und tagsüber nicht schlafen – ein 15- bis 20-minütiger Powernap ausgenommen.



Lernen – der Jungbrunnen fürs Gehirn

In der Ausbildung, im Job oder in der Freizeit: Es bieten sich ständig Gelegenheiten, sich mit unbekanntem Themen auseinanderzusetzen oder neue Tätigkeiten zu lernen. Unser Gehirn bleibt ein Leben lang lernfähig und wird bis ins hohe Alter laufend umgebaut. Neuroplastizität ist der Fachbegriff dafür. Studien zeigen, dass lebenslanges Lernen die Neuroplastizität stark anregt. Lernen stärkt die Netzwerke im Gehirn und wirkt als Schutzschild gegen den geistigen Abbau.

Tipp: Tun Sie jeden Tag etwas, das Sie fordert und bei dem Sie etwas Neues lernen. Persönlichen Interessen nachzugehen, sorgt für besonders viel Freude beim Lernen.



Im Hier und Jetzt sein

Wenn wir uns in Achtsamkeit üben, sind wir mit unserer Aufmerksamkeit ganz im Moment. Wir sind uns bewusst, was wir jetzt gerade wahrnehmen, was wir tun und was in uns geschieht – interessiert und ohne die Situation zu bewerten. Achtsamkeitsübungen stärken das Gedächtnis. Sie können helfen, psychische Belastung zu mindern und die Widerstandskraft zu erhöhen. Das sogenannte Waldbaden – also mit allen Sinnen den Wald wahrzunehmen – hat ebenfalls positive Effekte auf das Gehirn. Es reduziert unter anderem innere Unruhe und Stress. Zudem steigert es die Leistung des Gehirns.

Tipp: Ob beim Essen, Abwaschen oder Zähneputzen: Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie gerade tun – ohne die Erfahrung zu bewerten. Machen Sie regelmässig Pausen, und nehmen Sie für ein paar Atemzüge bewusst das Hier und Jetzt wahr.



Brainfood für Brainpower

Viele Farben und stetige Abwechslung: Eine ausgewogene Kost fördert unsere Gesundheit und damit auch unser Gehirn und kann Erkrankungen vorbeugen. Als ideal gilt eine mediterrane Ernährung mit viel frischem Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Nüssen, Fisch, Geflügel und kalt gepresstem Olivenöl oder Lein- und Rapsöl. Damit wir Neues lernen und uns konzentrieren können, sollten wir ein bis zwei Liter Flüssigkeit über den Tag verteilt trinken – bevorzugt Wasser oder ungesüssten Tee. Unser Gehirn liebt den Austausch. Zusammen mit anderen Menschen zu essen, tut uns besonders gut.

Tipp: Essen Sie abwechslungsreich. Geniessen Sie die Mahlzeiten möglichst oft in Gemeinschaft.

Lernen trotz Kopfschmerzen

Migräne und Kopfschmerzen belasten viele Jugendliche – oft mitten im Unterricht. Das Projekt «migraine friendly school» zeigt, wie Schulen Betroffene unterstützen können.

Text: Tobias Iff



Kopfschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden bei Kindern und Jugendlichen. Eine internationale Metastudie zeigt, dass rund 62 Prozent der 8- bis 18-Jährigen regelmässig darunter leiden. Spannungskopfschmerzen treten etwas häufiger auf als Migräne. Für viele Betroffene beeinflussen diese Beschwerden den Schulalltag deutlich.

Wie Kinder und Jugendliche betroffen sind

Migräne entsteht oft aufgrund einer familiären Veranlagung. Stress, Hitze, spezielle Wetterlagen oder hormonelle Veränderungen können weitere Auslöser sein. Spannungskopfschmerzen hängen häufig mit Schlafmangel, Belastungen in der Schule oder der Familie und, vor allem im Jugendalter, mit fehlender Bewe-

gung zusammen. Auch verspannte Kopf- und Nackenmuskeln spielen eine Rolle.

Im Kanton Zürich hat eine Umfrage der Zürcher Gesundheitsdienste bei 2200 Jugendlichen im Jahr 2022 gezeigt, dass nahezu die Hälfte der Schülerinnen und ein Drittel der Schüler der zweiten Sekundarstufe einmal pro Woche Kopfschmerzen haben. Zudem fehlen zwölf Prozent mindestens einen ganzen Schultag pro Woche unentschuldigt wegen dieser Beschwerden.

Auswirkungen auf Schule und Alltag

Kopfschmerzen werden im Schulalltag oft verharmlost. Dabei zeigen die Daten klar, dass sie ein ernstzunehmender Grund für Absenzen und Lernschwierigkeiten sind. Häufige Kopfschmerzen beeinträchtigen die Konzentration, Leis-

migraine friendly school

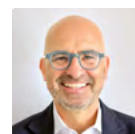
Die Informationskampagne «migraine friendly school» der Schweizerischen Kopfwehgesellschaft sensibilisiert Kinder und Jugendliche sowie Lehrpersonen für das Thema Kopfschmerzen und Migräne. Die wichtigsten Tipps für Schulen sind:

- Schülerinnen und Schüler ernst nehmen, die über Kopfschmerzen klagen.
- Ruhige, dunkle Räume und eine Möglichkeit zur Medikamenteneinnahme zur Verfügung stellen, damit Betroffene nicht ganze Schultage verpassen.
- Präventive Faktoren wie genügend Flüssigkeit und regelmässige Bewegung im Schulalltag integrieren.
- Eine Ansprechperson bestimmen, die sich vertieft mit dem Thema auseinandersetzt und als «Schulverantwortliche Migräne» fungiert.
- Die Eltern von regelmässig betroffenen Schülerinnen oder Schülern kontaktieren, um Massnahmen zu besprechen wie z. B. einen Arztbesuch.



Infos & Tipps für migränebetroffene Kinder und Jugendliche

tungsfähigkeit und Anwesenheit in der Schule spürbar. Häufige Migräneanfälle – ein- bis zweimal pro Woche – können die Lebensqualität stark mindern. Da sich Migräne oft bis ins Erwachsenenalter fortsetzt, ist eine frühe Diagnose und richtige Behandlung wichtig.



DR. MED. TOBIAS IFF
Facharzt für Neuropädiatrie und Leiter des Zentrums für Kinderneurologie Zürich

Termine für die Agenda

IM HERBST

Webinarreihe

für die kommunale Altersarbeit

In unserer Webinarreihe für kommunale und kantonale Fachpersonen, Gemeinderätinnen und Gemeinderäte sowie weitere Interessierte setzen wir uns mit den Chancen und Risiken auseinander, welche die Digitalisierung fürs gesunde Altern bietet. Auch Brain Health wird Thema sein. Sie erfahren, welche Ansätze die kognitive Gesundheit im Alter fördern können.



Programm und Anmeldung:
gf-zh.ch/alter/webinare, kostenlos

ZEITUNABHÄNGIG

Motivational Interviewing

Die PEpra-Fortbildung des Berufsverbands FMH vermittelt, wie durch Motivational Interviewing Ambivalenzen im Gesundheitsverhalten aufgezeigt, die Motivation und die Patientenbeziehung gestärkt werden können.

Online, zeitunabhängig, Fr. 90.-
Anmeldung: pepra.openolat.com/dmz

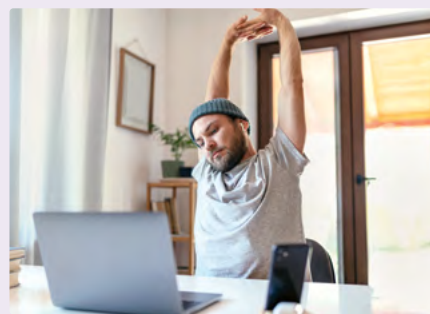


21. OKTOBER

Das Potenzial von Mitarbeitenden 45+ nutzen

Die Veranstaltung zeigt, wie Betriebe das Potenzial von Mitarbeitenden 45+ gezielt fördern und als strategischen Erfolgsfaktor nutzen können. Vermittelt werden praxisbezogenes Wissen und Handlungsempfehlungen.

16–18.30 Uhr, Technopark, Technoparkstrasse 1, Zürich,
Fr. 32.-; Programm und Anmeldung: bgm-zh.ch



9. NOVEMBER

Alltag im Sitzen – was bedeutet das für unsere Gesundheit?

Im Büro, beim Lernen, im Verkehr, zu Hause, bei vielen Events oder Treffen im Freundeskreis: Wir verbringen mehr und mehr Zeit im Sitzen. Was hat das für Auswirkungen auf unsere Gesundheit? Wie können wir unseren bewegungsarmen Alltag durch mehr Alltagsaktivität anreichern? Inputs, Diskussionen und praxisnahe Tipps für Schulen und den Arbeits-, Familien- und Freizeitkontext gibt es am nächsten Zürcher Forum P&G.

Programm und Anmeldung (ab September):
gf-zh.ch/forum, kostenlos

11. NOVEMBER

«Mitarbeitende in Krisen»

Fortbildung für HR-Fachkräfte und Führungspersonen

Die Fortbildung vermittelt Hintergrundwissen und erhöht die Handlungssicherheit in der Früherkennung suizidaler Krisen und im Umgang damit.

9–12 Uhr, online, kostenlos,
Anmeldung: gf-zh.ch/sp-bgm



Interessiert?
Mehr Veranstaltungen
finden Sie online
in unserer Agenda



Die Kraft des Erfahrungsaustauschs

Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist eine wirksame Ergänzung zu Therapie und Behandlung. Sie kann Menschen dabei helfen, Bewältigungsstrategien zu finden und besser mit einer schwierigen Lebenssituation umzugehen.

Text: Franziska Herren

Die Sonne scheint hell in die Räume der Informations- und Beratungsstelle Selbsthilfe Zürich hinein. In diesem einladenden Haus inmitten des Klusparks trifft sich Sandra Steiner* alle zwei Monate mit ihrer Selbsthilfegruppe. Zur Selbsthilfe kam sie, nachdem ihr Mann vor acht Jahren die Diagnose Demenz erhalten hatte. Er war sechzig und noch im Arbeitsleben. «Sein Chef schrieb mir, er habe den Eindruck, dass etwas nicht stimmt, und bat mich um eine ärztliche Abklärung», erzählt Steiner. «Ich selbst hatte bis dahin nichts mitbekommen.» Die Diagnose Demenz warf sie aus der Bahn. Ein Gedankenkarussell begann sich in ihrem Kopf zu drehen: Wie geht es jetzt weiter? Wie schaffen wir das finanziell? Wie sage ich es unseren Kindern und unserem Umfeld? Nach dem ersten Schock entschied sich ihr Mann, eine Selbsthilfegruppe für Demenzbetroffene aufzusuchen. «Wir Angehörigen verspürten mit der Zeit ebenfalls den Wunsch, uns auszutauschen. So entstand unsere Gruppe für Angehörige von Menschen, die unter 65 Jahren an Demenz erkrankt sind», erinnert sich Steiner.

Selbsthilfegruppen gründen

Selbsthilfe Zürich unterstützte Steiner und die anderen Angehörigen beim Aufbau ihrer Gruppe. «Bei der Gründung neuer Gruppen klären wir stets wichtige Punkte: Wie wollen sich die Teilnehmenden organisieren? Wie und wo werden die Treffen organisiert?», erklärt Nadia Maurer, stellvertretende Geschäftsleiterin von Selbsthilfe Zürich. Selbsthilfe soll für alle zugänglich sein. Daher stellt Selbsthilfe Zürich ihre Räume den Gruppen mit fünf Franken pro Teilnahme kostengünstig zur Verfügung.

Zu Themen wie Struktur und Ablauf von Treffen, Kommunikationsregeln oder Aufnahme neuer Mitglieder informieren die Mitarbeitenden von Selbsthilfe Zü-

rich die Gruppen mit Leitfäden und Merkblättern. «Wir sind bei den ersten Treffen dabei. Ziel ist es, dass jede Gruppe nach dieser Begleitung die Treffen selbstständig durchführen kann. Wir bleiben im Hintergrund und sind für Fragen da», führt Maurer aus. Bis zu dreimal im Jahr organisiert Selbsthilfe Zürich zudem einen gruppenübergreifenden Austausch.

Gegenseitige Unterstützung

In Selbsthilfegruppen sprechen Betroffene über ihre Erfahrungen: Wie sie mit ihrer Situation umgehen, wie sie den Alltag bewältigen, was ihnen hilft oder wo sie Unterstützung erhalten. Der Austausch eröffnet neue Perspektiven, zeigt hilfreiche Strategien auf und verdeutlicht, dass es verschiedene Wege gibt, mit Herausforderungen umzugehen. So bilden Selbsthilfegruppen ein unterstützendes Netzwerk.

«Selbsthilfe ist ein eigenständiger Leistungsbereich. Sie ergänzt die medizinische und therapeutische Arbeit und leistet einen wichtigen Beitrag zur Prävention.»



Selbsthilfe deckt viele Themen ab

Bei den drei Selbsthilfezentren des Kantons Zürich (siehe Infokasten) sind über 600 Gruppen registriert. Sie decken ein breites Themenspektrum ab: von somatischen, psychischen und physischen Erkrankungen über Suchterkrankungen bis zu Neurodiversität oder herausfordernden Lebensereignissen. Auch auf neue Themen wie zum Beispiel Long Covid können Selbsthilfezentren rasch reagieren und neue Gruppen bilden.

Vernetzung mit Fachpersonen

Um das Angebot bekannt zu machen, sind die Selbsthilfezentren mit Fachstellen im Gesundheits- und Sozialwesen vernetzt und im Austausch. Die Mitarbeitenden beraten sowohl interessierte Fachpersonen wie auch Betroffene und Angehörige, die eine Gruppe suchen.

Der Nutzen von Selbsthilfe

«Selbsthilfe ist ein eigenständiger Leistungsbereich. Sie ergänzt die medizinische und therapeutische Arbeit und leistet einen wichtigen Beitrag zur Prävention», erklärt Maurer. 2017 stellte ein zweisprachiges Forscherteam der Hochschule Luzern und der Universität Lausanne in einer Studie fest, dass sich das Wohlbefinden verbessert, wenn Menschen an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen. Durch die Selbsthilfe fühlen sich Betroffene mit ihrer schwierigen Situation nicht allein gelassen, können neue Kontakte knüpfen und im Austausch mit anderen praktische Lösungen finden.

Auch Sandra Steiner sagt: «Ich gehe gerne zu den Gruppentreffen. Wir sind alle in einer ähnlichen Situation und müssen uns nicht erklären.» In der Zeit zwi-

schen den Treffen tauschen sich die Mitglieder ihrer Gruppe per Chat aus. In Zukunft wollen sie sich auch mal ausserhalb treffen – zum Kaffeetrinken oder für einen Ausflug.

*Name von der Redaktion geändert

Selbsthilfezentren im Kanton Zürich

Im Kanton Zürich gibt es drei regionale Selbsthilfezentren, die Information und Beratung zu Selbsthilfegruppen bieten:

Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel:
→ selbsthilfezentrum-zo.ch

Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen:
→ selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch

Selbsthilfe Zürich:
→ selbsthilfezuerich.ch

Zusammenarbeit mit Gesundheitsinstitutionen

Das Modell «Selbsthilfefreundlichkeit in Spitälern und Gesundheitsinstitutionen» fördert Selbsthilfe als Ergänzung zur Behandlung und als Nachsorgeangebot für Patientinnen und Patienten und ihre Angehörigen. Selbsthilfefreundliche Spitäler und Gesundheitsinstitutionen arbeiten auf Augenhöhe mit Selbsthilfegruppen und -zentren zusammen. Im Kanton Zürich sind aktuell 22 Organisationen oder Organisationseinheiten selbsthilfefreundlich oder auf dem Weg zur Auszeichnung.

→ selbsthilfefreundlichkeit.ch



Kartenspiel für Jugendliche **Gedanken teilen, Gefühle reflektieren**

Das neue Kartenspiel «Und du so?» stärkt auf spielerische Weise die psychische Gesundheit von Kindern ab zehn Jahren. Es lädt dazu ein, die eigene Gefühlswelt zu reflektieren, Vorlieben und Gewohnheiten zu erforschen sowie Erfahrungen und Gedanken mit anderen zu teilen. Das «Und du so?» Spiel basiert auf dem Kartenspiel UNO und eignet sich für die offene Kinder- und Jugendarbeit.

Spiel bestellen:
→ unicef.ch/und-du-so-kartenspiel

Nikotin-Stopp **Teilnehmende für Wirksamkeitsstudie gesucht**

Helfen Sie mit, den «NicotineFreeCoach» noch besser zu machen. Für eine Wirksamkeitsstudie werden junge Menschen zwischen 16 und 30 Jahren gesucht, die ihren Nikotinkonsum reduzieren oder ganz damit aufhören möchten. Die Teilnehmenden erhalten über zwölf Wochen motivierende WhatsApp-Nachrichten und auf Wunsch Beratung.

Kennen Sie junge Menschen, die Nikotin konsumieren? Motivieren Sie sie für die Studienteilnahme! Wer an den Nachbefragungen teilnimmt, bekommt 20 Franken.

Anmeldung unter:
→ nicotinefreecoach.ch



Kurs für Jungs **Gewaltfreie Selbstbehauptung**



Im Kurs BoysCare setzen sich Jungs zwischen 10 und 14 Jahren in körperorientierten Übungen und Spielen mit männlichen Normen auseinander und lernen, achtsamer mit sich selbst und mit ihren Mitmenschen durch den Alltag zu gehen. Ziel ist es, dass sie Körpersignale und Gefühle besser wahrnehmen und angemessene Handlungsstrategien entwickeln. Der Kurs kann an Schulen, in sozialpädagogischen Institutionen sowie in der offenen Kinder- und Jugendarbeit umgesetzt werden.

→ gf-zh.ch/boyscare

Digitales Coaching

Lebenskompetenzen fördern

Mit dem digitalen Coaching-Programm SmartCoach lernen Jugendliche, wie sie mit Stress umgehen, Sozialkompetenzen fördern oder risikoarm mit Suchtmitteln umgehen können. Der SmartCoach richtet sich an Jugendliche ab 14 Jahren, die mit ihrer Sekundarklasse am Programm teilnehmen. Schulen können sich bis Ende August anmelden. Für Lehrpersonen entsteht kein Mehraufwand. Eine einmalige Einführungslektion (45 oder 90 Minuten) wird von geschulten Masterstudierenden erteilt.

Kontakt für Teilnahme: nikolai.kiselev@isgf.uzh.ch
→ smartcoach.info



Würfel und Schnipp-Schnapp Psychische Gesundheit stärken

Mit dem Falwürfel und dem Schnipp-Schnapp können in Kitas, Schulen oder auch Altersinstitutionen spielerisch die sechs Impulse für psychische Gesundheit vermittelt werden.

Kostenloser Download:
→ gf-zh.ch/wgd

Neue Podcast-Folge Brain Health im Job



Die Gesundheit des Gehirns und die mentale Gesundheit sind untrennbar miteinander verbunden. Wie können Betriebe die Hirngesundheit ihrer Mitarbeitenden fördern? Und wie können Führungskräfte das Wissen über das Gehirn in ihren Führungsstil integrieren? Antworten dazu gibt es im Gespräch zwischen Barbara Studer, Neuropsychologin und CEO der Hirncoach AG, und Eva Hunkeler, Leiterin Forum BGM Zürich, in der neuen Podcast-Folge von «BGM-Impuls».

→ bgm-zh.ch/praxis/podcast/brain-health

Evaluation

Suizidprävention in Gemeinden

In einem kantonalen Pilotprojekt entwickelten fünf Zürcher Gemeinden Massnahmen, um Suiziden vorzubeugen. Die Evaluation des Pilotprojekts zeigt: Ein systematisches Engagement lohnt sich. Die Pilotgemeinden konnten zahlreiche Massnahmen umsetzen sowie die Vernetzung und Sensibilisierung innerhalb ihrer Gemeinde stärken. Das Pilotprojekt wird ab 2027 als Angebot im kantonalen Programm Suizidprävention aufgenommen.

Interessierte Gemeinden können sich bei Martina Blaser, Leitung Suizidprävention Kanton Zürich, melden:
martina.blaser@uzh.ch

→ gf-zh.ch/pilotgemeinden



LinkedIn Up to date bleiben

Auf LinkedIn informieren wir regelmässig über neue Projekte und Angebote rund um Themen der Prävention und Gesundheitsförderung.



←
Unserem
LinkedIn-Kanal
folgen



Telefonieren gegen die Einsamkeit

Manchmal fehlt im Alltag jemand zum Reden. Das telefonische Gesprächsangebot «malreden» bietet älteren Menschen ein offenes Ohr – kostenlos, anonym, vertraulich.

Text: Miriam Pfeiffer, Kommunikation «malreden»

Einsamkeit kann jede und jeden treffen. Ältere Menschen sind besonders gefährdet, einsam zu werden. Das Gefühl kann sich einstellen, wenn nach der Pensionierung vertraute Strukturen wegfallen, wenn nahestehende Menschen sterben oder gesundheitliche Einschränkungen die Aktivitäten ausser Haus erschweren. Auch fehlende finanzielle Möglichkeiten können dazu führen, dass Menschen weniger Kontakte knüpfen oder pflegen können und sich dadurch einsam fühlen. Mit zunehmendem Alter wird es ausserdem schwieriger, neue Bekanntschaften zu schliessen.

Hochaltrige sind besonders oft einsam

Laut Zahlen aus dem Altersmonitor von Pro Senectute Schweiz fühlen sich über 25 Prozent der 75- bis 84-Jährigen einsam. Besonders stark betroffen sind

Was ist «malreden»?

«malreden» bietet älteren Menschen:

Ein **Alltagstelefon**, das sie täglich von 9 bis 20 Uhr auf der Nummer 0800 890 890 anrufen und über Themen sprechen können, die sie beschäftigen.

Ein **Gesprächstandem**, das ihnen ermöglicht, wöchentlich mit einer festen Gesprächspartnerin oder einem festen Gesprächspartner zu telefonieren.

Eine **Infovermittlung**, die bei Interesse Kontakte und Adressen von passenden Fachstellen oder Organisationen angibt.

→ malreden.ch

Hochaltrige: 37 Prozent der über 85-Jährigen berichten von Einsamkeitsgefühlen. Chronische Einsamkeit kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken und das Risiko für physische und psychische Leiden wie Depressionen, Demenz oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

Ein offenes Ohr am Telefon

Das Gesprächsangebot «malreden» des Vereins Silbernetz Schweiz ermöglicht einsamen älteren Menschen, am Telefon über ihren Alltag zu sprechen. Wer anruft, bleibt anonym. Die Gespräche sind kostenlos und vertraulich. Diese Niederschwelligkeit hilft vielen Menschen, die Hemmungen zu überwinden. «Ich bin so dankbar, bei «malreden» anrufen zu können und mit einem empathischen Gegenüber sprechen zu dürfen», berichtet eine Anruferin.

Wie das Gesprächsangebot entstand

Die Idee zu «malreden» kam Eve Bino in ihrem Berufsalltag als Physiotherapeutin. Bei ihrer Arbeit mit älteren Menschen stellte sie fest, dass einige ihrer Klientinnen und Klienten ausserhalb der Therapie nur wenig Möglichkeiten haben, sich regelmässig auszutauschen, und daher kaum noch Gespräche führen.

So entstand die Initiative für ein niederschwelliges Gesprächsangebot. 2020 wurde der Verein Silbernetz Schweiz gegründet, in dem Eve Bino heute als Co-Geschäftsleiterin tätig ist. Im April 2021 startete «malreden» schweizweit.

Freiwillige führen die Gespräche

Aktuell engagieren sich über 60 Freiwillige aus verschiedenen Kantonen: Sie reden am Alltagstelefon und in Gesprächsstandems mit den Anrufenden (siehe Kasten). Jedes freiwillige Engagement startet mit einer fundierten Schulung. Diese vermittelt Grundlagen der Gesprächsführung sowie Hintergrundwissen zu Alter und Einsamkeit. Die Freiwilligen befassen sich auch mit den Grenzen von «malreden» – dass es sich dabei weder um einen Krisen- noch einen Notfalldienst handelt.

Ein Ausblick

Rund 800 Anrufe erreichen «malreden» pro Monat. Die meisten von ihnen sind Frauen im Pensionsalter. «Wenn ich bei «malreden» mit lieben Menschen sprechen kann, geht es mir besser», sagt eine Anruferin. Menschen, die sonst wenig Kontakt haben, kann schon ein kurzes Gespräch spürbar helfen.

Anrufen können Personen aus allen Landesteilen. Bis jetzt finden die Gespräche ausschliesslich auf Deutsch statt. Ein nächster Schritt könnte eine zusätzliche Telefonlinie auf Französisch sein.

Weitere Informationen

Unterstützt und finanziert wird das Angebot von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, Gesundheitsförderung Schweiz sowie weiteren Organisationen und Stiftungen und durch Spendengelder.

Fachpersonen können kostenlos Flyer bestellen:

→ gf-zh.ch/reden

Drei Fragen an eine freiwillige Mitarbeiterin von «malreden»*

Was beschäftigt die Menschen, die bei Ihnen anrufen?

Viele Anruferinnen und Anrufer verbringen einen Grossteil ihrer Zeit allein und fühlen sich einsam. Auch familiäre Konflikte sind ein Thema, das in Gesprächen auftaucht. Und es kommt vor, dass jemand über das Sterben sprechen möchte. Die Anrufenden schätzen es, dass wir ihnen gut zuhören. Sie wollen keine Ratschläge, sondern ein offenes Ohr.

Welche Situationen sind herausfordernd?

Wenn Menschen anrufen und nichts sagen. Bei einem Schweigeanruf bleibe ich mit der Person in Kontakt. Ich wiederhole jeweils nach einigen Minuten, dass ich da bin, bis die Anruferin oder der Anrufer das Telefonat beendet. Es kommt auch vor, dass Anrufende in einer schwierigen Lage sind. Ich vermittele ihnen bei Interesse eine Beratungsstelle oder eine Notfallnummer. Manchmal würde ich aber gern mehr machen können. Herausfordernd ist zudem, wenn Personen uns verantwortlich machen für all das, was schlecht läuft. Schwierig ist natürlich auch, wenn Leute uns beschimpfen. In diesem Fall dürfen wir einen Anruf beenden.

Was motiviert Sie, bei «malreden» als Freiwillige mitzuarbeiten?

Ich habe freie Zeit, die ich sinnvoll einsetzen möchte. Indem ich bei «malreden» mitarbeite, kann ich Menschen Zeit und Aufmerksamkeit schenken. Mich interessieren Geschichten von Menschen. Das Zuhören gibt mir viel und bereichert mich.

* Die freiwillige Mitarbeiterin möchte im Text anonym bleiben – genauso wie bei den Telefonaten.

Pia Labruyère

Initiatorin und Leiterin der kantonalen Beratungsstelle ÜBER18

Text: Birte Lembke-Ibold

Mein Arbeitstag beginnt mal im Home-office, mal im Zug von meinem Wohnort St. Gallen nach Winterthur, wo unser wunderschönes Büro liegt. Wir haben es einladend eingerichtet: farbig und mit vielen Pflanzen. Der Blick aus den riesigen Fenstern fällt auf Bäume, an denen ich den Wechsel der Jahreszeiten mitverfolgen kann.

Bei ÜBER18 bieten wir kostenlose und vertrauliche Kurzberatungen an. Diese können 18- bis 25-Jährige in Anspruch nehmen, die noch keine Erstausbildung abgeschlossen haben und die im Kanton Zürich wohnen – die Stadt Zürich ausgenommen. Im Zentrum stehen Fragen, die sich beim Übergang ins Erwachsenenalter stellen: Finanzen, Wohnen, Ablösung von den Eltern, Lehrzeit oder Ausbildung. Die Ratsuchenden können mit uns chatten, telefonieren, einen Videocall machen sowie eine Beratung in unseren Büroräumen oder an einem Ort ihrer Wahl vereinbaren. Unser Team ist im ganzen Kanton Zürich verteilt. Oft arbeite ich allein, bin aber mit meinen Kolleginnen online im Austausch. Es ist uns wichtig, schnell zu antworten. Wir sind Profis im raschen Vermitteln und Vernetzen. Unser Ziel ist es, gemeinsam mit den jungen Menschen passende Hilfsangebote zu finden.

Mit ÜBER18 wollen wir die Teilhabe und die Chancengerechtigkeit für junge Erwachsene fördern und ihnen in den Beratungen eine gute Beziehungserfahrung ermöglichen. Neben meiner Aufgabe als Teamleiterin bin ich selber täglich in der Beratung aktiv. Gemeinsam Lösungen zu suchen, macht mir grosse Freude. In unseren jährlichen Befragungen bekommen wir positives Feedback. Besonders geschätzt wird die Niederschwelligkeit.

Ich habe Sozialpädagogik studiert und danach in einer geschlossenen Institution mit männlichen Jugendlichen gearbeitet. Später habe ich als Beistän-



Foto: Nico Valsangiacomo

«Mit ÜBER18 wollen wir die Teilhabe und die Chancengerechtigkeit für junge Erwachsene fördern.»

din im Kinderschutz junge Menschen und ihre Angehörigen begleitet, was aber nur bis zur Volljährigkeit möglich war. Dabei ist mir aufgefallen, wie schwierig es sein kann, mit achtzehn für alles selbst verantwortlich zu sein. In meiner Masterarbeit konnte ich nachweisen, dass es für junge Erwachsene eine Angebotslücke gibt. Diese Lücke wollte ich

füllen und habe 2021 die Beratungsstelle ÜBER18 im Rahmen des Innovationsprogramms Greenhouse des Amtes für Jugend und Berufsberatung AJB aufgebaut. 2022 haben wir den Prix Sozialinfo gewonnen. Seit über einem Jahr ist unsere Beratungsstelle nun ein Service-public-Angebot des AJB und wird sehr gut nachgefragt.

Meine Erfahrungen sind in ein Buch mit fünf Porträts zur Lebensrealität junger Menschen eingeflossen. Ich empfinde es als Privileg, so nahe am Puls dieser spannenden Zielgruppe zu sein.

→ ueber-18.zh.ch