



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion
Prävention und Gesundheitsförderung

Magazin P&G

Juli 2023



Prävention in der Gesundheitsversorgung

Beispielhafte Projekte – S. 8

Motivierende
Gesprächsführung – S. 9

Bewegung und Begegnung
in Gemeinden – S. 12

Vater
werden – S. 18

Schwerpunkt: Prävention
in der Gesundheitsversorgung

- 4 **Grundlagen**
 - 8 **Projekte**
 - 9 **Motivierende
Gesprächsführung**
 - 10 **Gesundheitskompetente
Organisationen**
-
- 12 Bewegung und Begegnung
Was Gemeinden tun können
 - 14 Auf einen Blick
Kurzmeldungen
 - 16 Interview
**Die ersten Wochen
nach der Geburt**
 - 18 Vor Ort im Geburtsvorbereitungskurs
Vater werden
 - 20 Interview
Geflüchtete 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, nina.hodel@uzh.ch;
Maja Sidler, EBPI, Abt. Prävention und
Gesundheitsförderung, maja.sidler@uzh.ch

Auflage: 4400 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 Quellen-
hinweis «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



Gesundheitsfachpersonen wie Ärztepersonal, Pflegefachpersonen oder Spitex-mitarbeitende helfen uns, wieder gesund zu werden, wenn wir erkrankt sind. Zudem können sie Risiken für weitere Erkrankungen erkennen oder uns im Umgang mit einer chronischen Krankheit unterstützen. Im Idealfall vermitteln sie uns auch hilfreiche Angebote in unserem Wohnumfeld. Dieses präventive Potenzial in der Gesundheitsversorgung wird seit einigen Jahren stärker gefördert und systematisiert. Auch im Kanton Zürich erfährt die Prävention in der Gesundheitsversorgung (PGV) Aufwind. Damit sie gelingt, müssen viele Fäden zusammengeführt und verschiedene Berufsgruppen miteinander vernetzt werden. Und nicht zuletzt ist die Frage der Finanzierung von PGV-Angeboten nicht immer einfach zu klären. Aber wie erfolgreiche Beispiele zeigen: PGV stärkt die Lebensqualität und Selbstständigkeit von Menschen mit Erkrankungen. Ich freue mich, Ihnen in diesem Heft ausgewählte Angebote beispielsweise zur Suizidprävention oder zur Sturzprävention vorzustellen. Im Beitrag zur motivierenden Gesprächsführung gibt es Tipps, wie Patientinnen und Patienten zu einem gesünderen Lebensstil eingeladen werden können.

Auf Seite 12 erfahren Sie, wie Gemeinden die Gesundheit ihrer Bevölkerung mit mehr Bewegung und Begegnung fördern können. Verschiedene Angebote unterstützen Gemeinden in diesem Vorhaben. Und wer weiss, vielleicht passt ja eines davon auch zur Gemeinde, in der Sie wohnen oder arbeiten.

Überdies widmen wir uns in dieser Ausgabe auch dem Thema Geburt: Wie können sich werdende Väter auf die neue Rolle vorbereiten? Und welche Unterstützung benötigen frischgebackene Familien in der Wochenbettzeit?

Sie sehen, es gibt viel Spannendes zu entdecken – ich wünsche Ihnen eine bereichernde Lektüre!

Sibylle Brunner

Fünf Termine

die Sie sich merken müssen:

Save the date:
27. November
Zürcher Forum
P&G

20. SEPTEMBER

Gesunde neue Arbeitswelt?

Nationale Tagung für betriebliches Gesundheitsmanagement

Wohin entwickelt sich die neue Arbeitswelt gerade? Welche Chancen, aber auch gesundheitlichen Herausforderungen entstehen daraus? Die Tagung gibt Antworten auf diese und weitere Fragen zum Thema New Work.

Zeit/Ort: 9.20–16.35 Uhr, Kursaal Bern, Fr. 375.–, Anmeldung: bgm-tagung.ch bis 13. September

Veranstalterin: Gesundheitsförderung Schweiz, Suva, Staatssekretariat für Wirtschaft SECO

FORUM BGM Zürich

26. SEPTEMBER

Sichere und gesunde Lehrzeit

Die Veranstaltung zum betrieblichen Gesundheitsmanagement dreht sich um die (psychische) Gesundheit von Lernenden. Sie erfahren, wie Sie Lernenden eine sichere Lehrzeit ermöglichen. In einem Referat erläutert Prof. Dr. Dirk Richter von der Berner Fachhochschule sowie den Universitären Psychiatrischen Diensten Bern, wie Sie Lernende unterstützen und frühzeitig auf Krisen reagieren können.

Zeit/Ort: ab 15.30 Uhr, Grossraum Zürich, weitere Informationen: bgm-zh.ch

Veranstalter: Forum BGM Zürich, bgm-zh.ch

5. UND 26. SEPTEMBER / 8. NOVEMBER

Webinare Gesundheitsförderung im Alter



Welche Schutzfaktoren gibt es gegen soziale Einsamkeit? Wie können Gemeinden eine gesunde Ernährung bei älteren Menschen fördern? Und wie kann die psychische Gesundheit von betreuenden Angehörigen gestärkt werden? Dies erfahren Sie in der Webinar-Reihe für kommunale und kantonale Fachpersonen,

Behördenmitglieder, Gemeinderätinnen und Gemeinderäte sowie weitere Interessierte. In jedem Webinar werden nach einem kurzen fachlichen Input auch Praxisbeispiele vorgestellt. Es können auch nur einzelne Webinare besucht werden.

Zeit/Ort: jeweils 11–12 Uhr, online, kostenlos, Programm und Anmeldung: gesundheitsfoerderung-zh.ch/webinare-gemeinden

Veranstalter: Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, Tel. 044 634 46 29, info@gesundheitsfoerderung-zh.ch

3.–5. NOVEMBER

Präventionsmesse



An unserem Messestand erfahren Sie mehr über Ihre Gesundheit. Sie können einen Online-Selbstcheck zu Suchtthemen machen, in unseren Broschüren zu verschiedenen Themen stöbern oder an unserem Glücksrad drehen. Zusätzlich bieten wir persönliche Beratungen an. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

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

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

24. SEPTEMBER

Zürcher Sportfest

Gross und Klein können verschiedene Sportarten und Spiele ausprobieren, die von lokalen Sportvereinen präsentiert werden. Vorkenntnisse braucht es keine. Gleichzeitig findet der Zürcher Orientierungslauf sowie der Schülerinnen- und Schüler-Cup statt.

Zeit/Ort: 10–16 Uhr, Sportzentrum Schachen, Schuelrain, Bonstetten, weitere Informationen: zuerchersportfest.ch

Veranstalter: Sportamt Kanton Zürich, Zürcher Kantonalverband für Sport



Prävention in der Gesundheitsversorgung

Nichtübertragbare Krankheiten nehmen zu. Prävention in der Gesundheitsversorgung kann dem entgegenwirken.

Text: Franziska Widmer Howald

Viele Erkrankungen, insbesondere chronische, können durch mehr Prävention verhindert oder verzögert werden. Darauf zielt Prävention in der Gesundheitsversorgung (PGV) ab. PGV unterstützt und fördert Präventionsangebote entlang des gesamten Gesundheitspfads. Dabei wird die Behandlung von chronischen Erkrankungen möglichst standardisiert durch präventive Massnahmen ergänzt. So sollen die Lebensqualität von Patienten und Patientinnen verbessert, ihr Behandlungsbedarf optimiert und in der Folge die Gesundheitskosten gesenkt werden.

Zahlen zeigen Potenzial

In der Schweiz leiden circa 2,2 Millionen Menschen an einer nichtübertragbaren Krankheit (non-communicable disease, NCD) wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankung, muskuloskelettalen Erkrankung, Atemwegserkrankung oder Krebs. Rund 1,3 Millionen Menschen weisen Symptome mittlerer oder hoher psychischer Belastung auf. Etwa 19 Prozent der Bevölkerung ab 15 Jahren konsumiert täglich Tabak, 11 Prozent trinkt täglich Alkohol. Oftmals sind Menschen von mehreren Erkrankungen gleichzeitig betroffen. Die Häufigkeit dieser Mehrfacherkrankungen nimmt mit zunehmendem Alter stark zu. Bei den Betroffenen und ihren Angehörigen lösen die Erkrankungen viel Leid aus und führen häufig zu Einschränkungen im täglichen Leben. Zudem verursachen sie hohe Gesundheitskosten: Bereits vor 10 Jahren belief sich die Summe der direkten und indirekten Kosten der sieben wichtigsten NCDs auf ca. 74 Mia. Franken. Die NCDs beanspruchen einen Anteil von 80 Prozent der gesamten direkten Gesundheitsausgaben. Diese Zahlen zeigen das enorme Potenzial von frühzeitigen präventiven Massnahmen auf. Viel Leid kann verhindert und Kosten gespart werden.

Wo setzt PGV an?

Die PGV fördert und unterstützt die Entwicklung und Etablierung von Gesundheitspfaden entlang der gesamten Versorgungskette. Zielgruppe sind bereits er-

krankte Menschen oder Menschen, welche ein erhöhtes Erkrankungsrisiko aufweisen. PGV stärkt die Vernetzung zwischen dem Gesundheits-, Sozial- und Gemeinwesen und berücksichtigt dabei das persönliche Lebensumfeld von Betroffenen. Fachpersonen aus den verschiedenen Bereichen werden dazu motiviert, koordiniert zusammenzuarbeiten. Dadurch können präventive Interventionen systematischer in bestehende Behandlungs- und Beratungsaktivitäten integriert werden (siehe Grafik nächste Seite).

Projekte fördern

Die Projektförderung PGV in der Verantwortung von Gesundheitsförderung Schweiz umfasst Ausschreibung, Auswahl, Koordination und Evaluation von Projekten. Die Ziele der geförderten Projekte umfassen sechs prioritäre Interventionsbereiche:

- Verbesserung der Schnittstellen
- Entwicklung von Gesundheitspfaden
- Selbstmanagementförderung
- Aus-, Fort- und Weiterbildung der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren
- neue Technologien
- Wirtschaftlichkeit

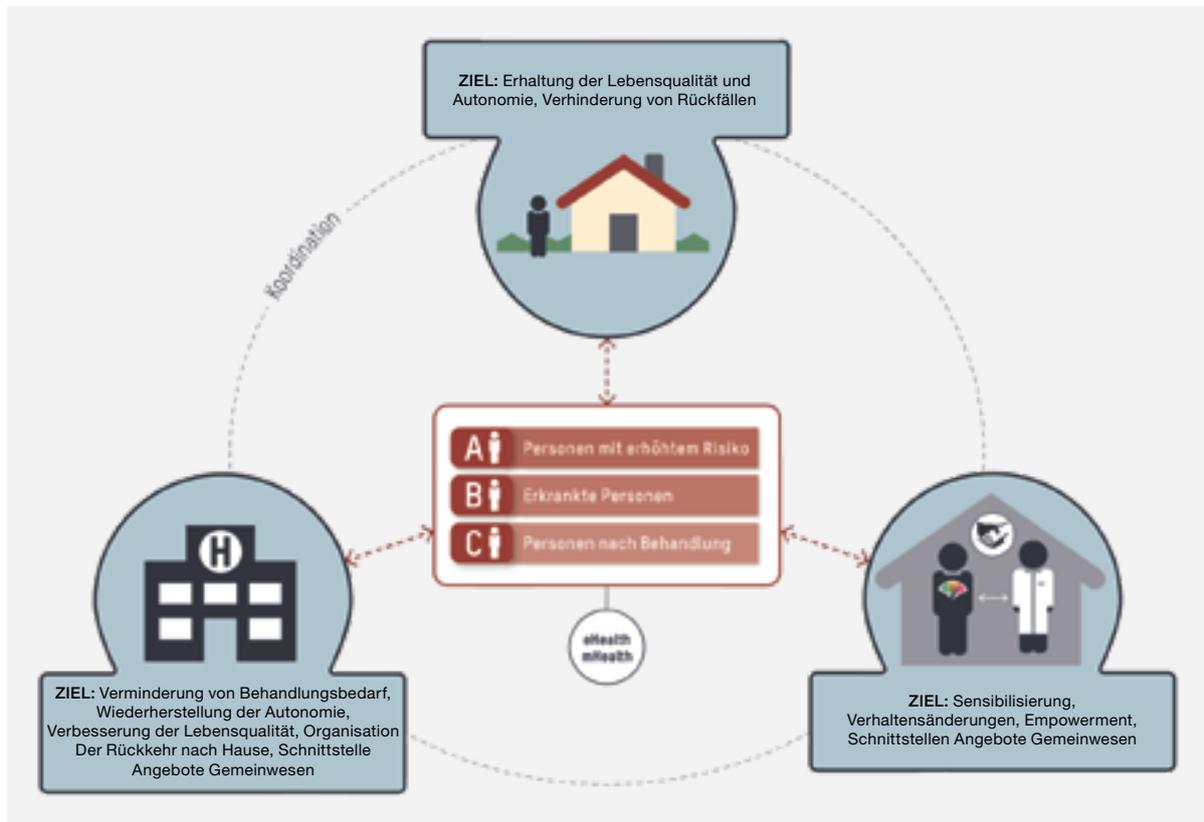
PGV: eine nationale Zusammenarbeit

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG), die Schweizerische Gesundheitsdirektorenkonferenz (GDK) und Gesundheitsförderung Schweiz haben 2016 die nationalen Strategien für NCDs und Sucht sowie koordinierte Massnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit für die Jahre 2017–2024 festgelegt und Verantwortlichkeiten untereinander aufgeteilt.

→ bag.admin.ch/ncd

→ bag.admin.ch/pgv

→ bit.ly/41XKlv2



Koordinierter Einsatz der PGV über die gesamte Versorgungskette hinweg

Quelle: Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz (2017). Grundlagen der Prävention in der Gesundheitsversorgung (PGV) und Konzept Projektförderung PGV; S.12; aktualisiert 2019

Pro Jahr werden rund 7,5 Mio. Franken in die Umsetzung der Projekte investiert. Aktuell sind 56 PGV-Projekte in der Umsetzung. Die Projekte setzen bei Fachpersonen, Betroffenen oder Angehörigen an. Sie fördern Autonomie und Eigenverantwortung oder stärken Gesundheitskompetenzen, koordinieren und standardisieren Beratungs- und Behandlungsabläufe oder reduzieren Erkrankungsrisiken und Behandlungsbedarf. Alle Projekte fördern dabei Interprofessionalität und Selbstmanagement und werden evaluiert. Mit den Evaluationen werden Zielerreichung, Erfolgsfaktoren, Stolpersteine und Wirksamkeit der Präventionsprojekte systematisch überprüft.

Projekte im Kanton Zürich

Die folgenden Projekte geben einen Einblick in die unterschiedlichen Settings und Zielgruppen, mit denen präventive Massnahmen in der Gesundheitsversorgung wirkungsvoll umgesetzt werden.

StoppSturz

Fachpersonen des ambulanten Versorgungssystems werden befähigt, ältere Personen mit erhöhtem Sturzrisiko zu erkennen und adäquat zu beraten und sie angemessenen therapeutischen sowie präventiven Massnahmen zuzuführen. Ein besonderer Erfolg hin-

sichtlich der Nachhaltigkeit von StoppSturz ist die Weiterführung durch die Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) seit April 2023.

Besser leben mit COPD

Speziell geschulte Gesundheitsfachpersonen vermitteln den Betroffenen und deren Angehörigen ein besseres Verständnis ihrer Krankheit.

SPIRIT

Das Projekt SPIRIT zielt darauf ab, die psychische Gesundheit von Geflüchteten zu stärken und deren Zugang zur Gesundheitsversorgung zu verbessern. Mehr im Interview auf S. 20.

Suizidprävention

Um Suizidversuche im Rahmen des stationären Settings sowie Rehospitalisierungen nach einem Klinikaufenthalt möglichst zu reduzieren, realisiert die Projektförderung vier Projekte zum begleiteten Klinikaustritt:

- SERO richtet sich an Betroffene und Angehörige, um das Selbstmanagement mittels einer eigens dafür entwickelten App zu fördern. Mit der Visualisierungsmethode PRISM-S werden Fachleute unterstützt, eine zuverlässige klinische Einschätzung des Suizidrisikos vorzunehmen.

- ASSIP ist eine Kurztherapie für Menschen nach einem Suizidversuch. Das Risiko für weitere suizidale Handlungen konnte durch ASSIP um 80 Prozent reduziert werden. Zudem ist die Methode um 96 Prozent kosteneffektiver als die reguläre Behandlung.

Beide Methoden sind effektive Ergänzungen zur klinischen Therapie.

Mehr Informationen zu diesen Projekten finden Sie auf Seite 8. Alle geförderten PGV-Projekte sind auf der Website von Gesundheitsförderung Schweiz zu finden.

→ bit.ly/3L4RRa7

Etablierung in der Versorgung

Zeit und Finanzierung sind die zwei essenziellen Herausforderungen für PGV-Projekte. Eine Projektumsetzung ist aufwendig und die Projektdauer von zwei bis vier Jahren erlaubt nur einen geringen Planungsspielraum. Die Erfahrung der ersten vier Umsetzungsjahre der Projektförderung PGV zeigt, dass es auch für erfolgreich abgeschlossene PGV-Projekte nach der Initialisierungsphase schwierig ist, sich im Versorgungssystem zu etablieren. Bewährte Projekte sollen deshalb zukünftig, ergänzend zur individuellen Akquise, mittels Übergangsförderungen auf ihrem Weg in die Betriebsphase unterstützt werden.

Damit präventive Werte wie die Förderung der Gesundheitskompetenz, die Reduktion der Risikofaktoren und die Förderung gesunden Verhaltens in der Praxis gelebt werden, braucht es die Mitarbeit aller – sowohl der Stakeholder als wichtige Entscheidungsträger und Meinungsbilder auf der strategischen Ebene als auch der operativen Akteure in Gesundheits-, Sozial- und Gemeinwesen als verlässliche Praxispartner. Gemeinsam und vernetzt kann viel für die Patientinnen und Patienten, aber auch Wichtiges für die Gesellschaft bewirkt werden.



Dr. phil. Franziska Widmer Howald
Stv. Leiterin PGV
Gesundheitsförderung Schweiz
franziska.widmer@promotionsante.ch
gesundheitsfoerderung.ch/pgv

Drei Fragen an Judith Trageser

Bereichsleiterin Infrass Forschung und Beratung



1. Wie kann Prävention in der Gesundheitsversorgung finanziert werden?

Für die PGV gibt es verschiedene befristete Finanzierungsquellen, die es ermöglichen, Angebote zu entwickeln und aufzubauen. Dazu gehören u.a. die Projektförderung von Gesundheitsförderung Schweiz oder auch private Stiftungen und Fonds. Für die dauerhafte Finanzierung kommen je nach Angebot die obligatorische Krankenpflegeversicherung, die IV, die Kantone oder die private Zusatzversicherung infrage.

2. Was sind die Herausforderungen?

PGV spielt sich an den Schnittstellen zwischen Prävention, Krankheitsversorgung und sozialer und beruflicher Reintegration ab, häufig in Form von Koordination zwischen verschiedenen Leistungserbringern. Das Finanzierungssystem ist traditionell nicht auf diese integrierten Versorgungsformen ausgerichtet. Je nach Bereich greifen unterschiedliche Quellen und die PGV fällt zum Teil zwischen Stuhl und Bank. Deshalb finanzieren sich PGV-Angebote fast ausschliesslich über mehrere Quellen gleichzeitig, darunter häufig auch über Eigenbeiträge der Betroffenen.

3. Gibt es dafür ein Beispiel?

Das Angebot «Besser Leben mit COPD» (siehe S. 8). Ein Teil wird über die Grundversicherung abgerechnet. Für einzelne Gruppencoachings zu Themen wie Stressminderung können Finanzhilfen des Bundesamts für Sozialversicherungen beansprucht werden. Die verbleibenden Kosten für weitere Gruppencoachings und für die Administration müssen durch Eigenmittel der Lungenligen und Teilnehmerbeiträge gedeckt werden.

Tipps zur Finanzierung: Damit eine nachhaltige Finanzierung von PGV-Angeboten gelingen kann, ist es wichtig, diese von Anfang an mitzudenken und Belege für die Wirksamkeit zu sammeln. Unterstützung bieten diese Broschüren:

- **BAG:** Handbuch zur Finanzierung von präventiven Angeboten in der Gesundheitsversorgung

→ bag.admin.ch/pgv

- **BAG:** Leitfaden Finanzierung für Angebote zur Selbstmanagement-Förderung

→ bit.ly/40SxmDD

Beispiele der Prävention in der Gesundheitsversorgung



Suizidprävention in der Gesundheitsversorgung

Für Kliniken und Nachbehandelnde wurden **Empfehlungen** zur Suizidprävention nach einem Klinikaufenthalt entwickelt:

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/nachsorge

Eine dieser Empfehlungen ist die Einführung der **Kurztherapie ASSIP** (Attempted Suicide Short Intervention Program), die bei Menschen nach einem Suizidversuch ansetzt. In drei Sitzungen werden die Hintergründe des Suizidversuchs geklärt und ein individueller Krisenplan erarbeitet. Danach werden die Patientinnen und Patienten regelmässig während zwei Jahren aktiv kontaktiert. ASSIP wird begleitend zur regulären Therapie angeboten.

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/assip

ASSIP wird durch zwei Pilotprojekte ergänzt: **AdoASSIP** ist spezifisch an Jugendliche angepasst. Mehr Informationen und Anmeldung hier:

→ adoassip.uzh.ch

ASSIP Hometreatment richtet sich an Personen mit eingeschränkter Mobilität oder mit erschwerter Erreichbarkeit. Dazu wird das Programm zu Hause durchgeführt.

Mehr Informationen und Anmeldung hier:

→ assip.org

Ansprechperson: Martina Blaser, Leitung Programm Suizidprävention Kt. Zürich, martina.blaser@uzh.ch, 044 634 46 58



Präventionsberatungen im Praxisalltag

Das Projekt «primaZüri» unterstützt Arztpraxen und Spitex darin, eine kurze motivierende Bewegungsberatung für Patientinnen und Patienten im Praxisalltag zu verankern. Dazu erhalten sie eine Implementierungshilfe, die aus Praxismaterialien und einem Leitfaden mit Strategien besteht, die das Dranbleiben fördern. In der aktuellen Projektphase wird die Implementierungshilfe digitalisiert. Diese soll den Praxisteamen als «digitaler Implementierungs-Guide» zur Verfügung gestellt werden. Interessierte aus Arztpraxen und Spitex können sich für eine Teilnahme melden.

Ansprechperson: Klarissa Siebenhüner, Projektkoordinatorin, klarissa.siebenhuener@uzh.ch

→ primazueri.ch



Besser leben mit COPD

Das Programm «Besser leben mit COPD» ist ein Selbstmanagement-Coaching für Menschen mit chronisch obstruktiven Lungenerkrankungen (COPD). Ziel ist es, dass Betroffene bei der medizinischen Behandlung aktiver mitwirken und ihr Selbstmanagement gestärkt wird. Sie erhalten und arbeiten mit einem individuellen Aktionsplan. Dank diesem erkennen sie Verschlechterungen rechtzeitig und können richtig darauf reagieren. Durch das Programm gibt es deutlich weniger Notfallkonsultationen und Hospitalisationen aufgrund von Verschlechterungen, und die Lebensqualität steigt. Es richtet sich an alle COPD-Betroffenen und ihre Angehörigen.

→ lunge-zuerich.ch/besser-leben-mit-copd

→ medix-gruppenpraxis.ch/angebot/copd-und-asthma



StoppSturz

Mit dem Projekt «StoppSturz» wird die interprofessionelle Sturzprävention für Menschen 65+ systematisch in der Gesundheitsversorgung verankert. Dazu erhalten Fachpersonen online Tools und Wissen, um ihre Klientinnen und Patienten zu beraten.

→ bfu.ch/stoppsturz

Für Fachpersonen und Freiwillige werden Schulungen angeboten.

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/sturzpraevention

Ältere Menschen können Kurse buchen und finden online Informationen zur Sturzprävention. Die Angebote werden von unserem kantonalen Aktionsprogramm «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter» unterstützt.

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/e-b-alter

Ansprechperson: Rolf Spross, Projektleiter Sturzprävention, rolf.spross@uzh.ch, 044 634 47 68

Ein Vater zweier Schulkinder kommt wegen Alkoholproblemen in die Hausarztpraxis. Er wurde von seiner Partnerin geschickt, die sich wegen zunehmender Unzuverlässigkeit des Mannes in Alltagsdingen wie Haushalt, Einhalten von Terminen und Kinderbetreuung Sorgen macht. Er meint nach der Begrüssung, dass er nur «dem lieben Frieden zuliebe» hier sei. Das klingt also erst mal nach Widerstand. Deshalb passt hier die Motivierende Gesprächsführung (MG) als Ansatz gut: Ambivalenz wird nicht abwertend interpretiert, sondern als normaler Zustand, der nach Auflösung verlangt. MG zielt als partnerschaftliche Methode auf die intrinsische Motivation und auf die Bereitschaft für eine Verhaltensänderung.

«**Oh ... Sie kommen nicht ganz freiwillig. Umso mehr freut es mich, dass Sie nun hier sind. Wollen wir miteinander schauen, wie wir das Beste daraus machen können?**»

Die Beratenden sollen ihre eigene Einstellung gegenüber einer möglichen Veränderung herausfinden. Es wird also nicht konfrontativ gegen einen allfälligen Widerstand gesteuert, sondern dieser wird erst mal bewusst gemacht. Im Falle unseres Beispiels:

«**Auch wenn Sie sich nicht ganz freiwillig hierher bemüht haben: Sehen Sie vielleicht doch irgendwo einen möglichen Vorteil darin? Wie könnte der aussehen?**»

Der Mann merkt im Gespräch, dass er trotz initialen Widerstands auch Vorteile durch einen reduzierten Alkoholkonsum haben könnte – zum Beispiel den Familienalltag effizienter und harmonischer am Laufen zu halten. Seine Ambivalenz wird ihm bewusst, und er beginnt darüber nachzudenken, ob ihm

Motivierende Gesprächsführung – ein Fallbeispiel

Text: Stefan Neuner-Jehle

die Vorteile den Aufwand wert sind. Wichtig ist, dass der Beratene diesen Prozess mehrheitlich *selbst* steuert.

Grundhaltung und Gesprächstechniken

Die Grundhaltung ist dabei wohlwollend, damit sich der Beratene eingeladen fühlt, seine Vorstellungen zu äussern, ohne dass er sich dazu gedrängt fühlt («Evokation»). Wohlwollen beinhaltet auch eine Wertschätzung, und zwar nicht nur auf finale Erfolge bezogen, sondern bereits auf den Prozess und die unternommenen Anstrengungen.

Mit Techniken wie aktivem Zuhören, Zusammenfassen, Wiederholen und Spiegeln werden die eigenen Reflexionen des Beratenen angeregt: «Was bedeutet es denn für Sie, ...»; «Warum wäre es wichtig, wenn ...»; «Sehe ich das richtig, dass ...» etc. Im Gespräch achtet der Berater oder die Beraterin auf Worte des Beratenen, die eine aufkeimende Veränderungsbereitschaft anzeigen («Change Talk»), und unterstützt diese.

Wie geht es weiter?

Optimalerweise wird eine MG-Beratung mit Elementen des «Shared Decision Making» ergänzt. Falls der Beratene schon für eine Aktion bereit ist, ist ein konkreter Plan nützlich, den er mitentwickelt hat. Jede Verhaltensänderung braucht aber Zeit, und es ist darum keineswegs Pflicht, dass schon nach dem Erstgespräch ein Entscheid auf dem Tisch liegt. Ein verbindlicher Termin für ein Folgegespräch erhöht jedoch die Erfolgsquote.

«**Schön, dass Sie sich trotz allem auf dieses Gespräch eingelassen haben! Ich hoffe, es hat Ihnen etwas gebracht. Mein Eindruck ist, dass Sie noch etwas Zeit zum Nachdenken brauchen. Ich schlage vor dass wir uns in 2 Wochen wieder zusammensetzen, um gemeinsam weiterzukommen. Einverstanden?**»



Prof. Dr. med. Stefan Neuner-Jehle,
Institut für Hausarztmedizin,
Universität und Universitätsspital Zürich.
stefan.neuner-jehle@usz.ch

Motivierende Gesprächsführung erlernen

Wer lernen und üben will, findet hier Kurse für verschiedene Berufsgruppen:



→ gf-zh.ch/mg

Gesundheitskompetente Organisationen in der Grundversorgung

Gute Entscheidungen für die eigene Gesundheit zu treffen, kann herausfordernd sein. Organisationen in der Grundversorgung können dabei helfen.

Text: Saskia Maria De Gani, Dunja Nicca



Die Informationsflut, besonders im Internet, ist gross und zugleich wird unser Gesundheitssystem zunehmend komplexer. In diesem Kontext ist es anspruchsvoll, sich zurechtzufinden und gute Entscheidungen für die eigene Gesundheit zu treffen. Soll ich mit Fieber und einem Stechen in der Lunge zur Hausärztin, direkt in den Notfall oder einfach einmal kurz in die Apotheke? Wenn ich die Symptome bei Google eingebe, dann steht, ich könnte eine Lungenembolie haben – stimmen diese Informationen? Welche Rechte habe ich eigentlich ganz grundsätzlich als Patientin? Um diese Fragen zu beantworten, ist ein gewisses Mass an Gesundheitskompetenz gefordert.

Gesundheitskompetenz fördern

Unter Gesundheitskompetenz verstehen wir die Fähigkeit, gesundheitsrelevante Informationen finden, verstehen, beurteilen und nutzen zu können. Gesundheitskompetenz spielt folglich eine wichtige Rolle, wenn es um Entscheidungen und Verhalten geht, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken.

Aktuelle Studien zeigen, dass rund die Hälfte der Schweizer Bevölkerung generell Schwierigkeiten im Umgang mit gesundheitsrelevanten Informationen aufweist. So bereitet etwa die Einschätzung von Informationen aus den Medien hinsichtlich ihrer Vertrauenswürdigkeit grosse Schwierigkeiten. Allgemein sind Menschen mit finanziellen Problemen

und wenig sozialer Unterstützung von solchen Schwierigkeiten besonders betroffen. Dies hat weitreichende Folgen: ein ungesünderer Lebensstil, ein schlechterer Gesundheitszustand, häufigere Arzt- und Spitalbesuche bis hin zu höheren Gesundheitskosten. Es ist deshalb wichtig, dass nachhaltige und wirksame Interventionen zur Stärkung der Gesundheitskompetenz vorangetrieben werden. Eine wichtige Rolle spielen dabei Organisationen der medizinischen Grundversorgung, wie etwa Arztpraxen oder die Spitex.

Möglichkeiten von Organisationen

Diese sind eine zentrale Anlaufstelle, wenn es um Gesundheitsfragen geht. Ihre Fachpersonen stehen in regelmässigem Kontakt mit vielen Menschen. Mit bestimmten Strategien und Praktiken können diese Organisationen die Gesundheitskompetenz ihrer Klientinnen und Klienten fördern. Dies gelingt beispielsweise, wenn sie leicht verständliche Gesundheitsinformationen bereitstellen, patientenzentriert kommunizieren oder Unterstützung bei der Orientierung im Gesundheitswesen anbieten. Um Organisationen auf diesen Weg zu bringen und zu unterstützen, wurde im Projekt «Selbstcheck Gesundheitskompetente Organisation» ein Tool erarbeitet. Das Tool umfasst eine Checkliste, mit welcher Gesundheitsfachpersonen die Situation in der eigenen Organisation anhand bestimmter Kriterien überprüfen können. Damit werden die Stärken und Schwächen sowie der Handlungsbedarf innerhalb der Organisation erkennbar. Sie sehen also, wie es um ihre sogenannte «organisationale Gesundheitskompetenz» steht. Daraus wiederum können sie einen gezielten Massnahmenplan entwickeln, wobei ihnen ein spezielles Handbuch als Hilfe dient (siehe Grafik).

Vielversprechende Pilotphase

Diverse Arztpraxen und Spitex-Teams haben die erste Version des Tools bereits getestet. Es zeigte sich, dass die Motivation zur Teilnahme am Projekt darin lag, dass die Fachpersonen das Thema als wichtig und zu ihrem Aufgabenbereich gehörend erlebten. Das Tool wurde insgesamt als sehr hilfreich beurteilt und animierte zu praxisna-

Gesundheitskompetenz in der Organisationsentwicklung verankern



Quelle: Selbstcheck Gesundheitskompetente Organisation, Gesundheitskompetenz Zürich.

hem Handeln. So wurden beispielsweise die Patienteninformationen verbessert und eine spezielle Sprechstunde zur Begleitung von Verhaltensänderungen eingerichtet. Das Tool konnte auch Veränderungsprozesse in der Organisationsstruktur begleiten, insbesondere in der Teamentwicklung. Gemeinsames Lernen wurde gefördert und die Koordination mit anderen Fachbereichen optimiert. Nach der Umsetzung erhöhte sich das Wissen zu Gesundheitskompetenz und gesundheitskompetenzfördernde Massnahmen wurden als wichtiger eingeschätzt. Die Praxispartner akzeptierten das neu entwickelte Selbst-Assessment-Tool und setzten es gut um. Es zeigte sich jedoch auch, dass es eine regelmässige und wiederholte Anwendung braucht, um die organisationale Gesundheitskompetenz nachhaltig entwickeln zu können. Dies erfordert entsprechendes Leadership in der Organisation.

Aktuell wird das Tool basierend auf den Erkenntnissen aus der Pilotstudie überarbeitet. Es werden Strategien entwickelt, die eine nachhaltige Anwendung in der Praxis fördern. Die Weiterentwicklung des Tools ist ein nächster Schritt hin zu mehr Gesundheitskompetenz in Organisationen.



Saskia Maria de Gani
Careum Zentrum für
Gesundheitskompetenz, Zürich
saskia.degani@careum.ch



Dunja Nicca
Institut für Epidemiologie,
Biostatistik und Prävention (EBPI)
Universität Zürich
dunja.nicca@uzh.ch

Gesucht

Projekt «Selbstcheck Gesundheitskompetente Organisation»

Aktuell werden Spitex-Organisationen gesucht, die das Tool einsetzen möchten. Sie können sich bei den Autorinnen melden. Das Projekt wird von der Careum Stiftung und der Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich zusammen mit dem EBPI der Universität Zürich und den Praxispartnern durchgeführt. Es wird von Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt und ist Teil des Programms Gesundheitskompetenz Zürich.

Projektseite
→ bit.ly/42tNMmQ

Programm Gesundheitskompetenz
Kanton Zürich
→ zh.ch/gesundheitskompetenz

Zentrum für Gesundheitskompetenz
der Careum Stiftung
→ careum.ch/gesundheitskompetenz



Das Schütze-Areal ist mit Sportplatz (hier im Bild), Quartierhaus und naturnahem Pausenplatz ein Treffpunkt für das ganze Quartier.

Gemeinden als Orte der Bewegung und Begegnung

Mit der Gestaltung der Umgebung kann eine Gemeinde viel unternehmen, damit sich Menschen mehr bewegen und begegnen. Damit sorgen Gemeinden für Lebensqualität und ein verbessertes Wohlbefinden.

Text: Gisèle Jungo und Nicole Ruch

Ein Platz in einem Quartier: Eine Gruppe Kinder spielt Fussball, einige Seniorinnen und Senioren sitzen an einem Tisch unter einem Baum und spielen Karten, ein paar weitere bepflanzen Hochbeete. Etwas weiter bemalen kleinere Kinder den Weg mit Kreide, eine Gruppe Eltern steht schwatzend daneben, einige spielen Tischtennis. Dieser Ort bietet Lebensqualität. Mit Spiel, Bewegung und sozialen Kontakten. Ob Menschen sich treffen und bewegen, hängt zu einem grossen Teil von der Umgebung ab. Eltern lassen ihre Kinder eher draussen spielen, wenn sicher erreichbare, attraktive Grünräume und Spielflächen vorhanden sind. Das Velo wird gegenüber dem Auto eher zur Option, wenn gut ausgebaute, vernetzte und sichere Fahrradwege vorhanden sind. Ältere Menschen spazieren öfter, wenn Fusswege barrierefrei, vernetzt und nahe an Grünräumen sind. Ebenso wenn sie Handläufe an den richtigen Stellen, Sitzmöglichkeiten und Toiletten vorfinden.

Mehr Bewegung und Begegnung wiederum wirken sich positiv auf die körperliche, psychische, kognitive und soziale Gesundheit aus. Gleichzeitig sorgen attraktive Freiräume durch ihre Begrünung und Entsiegelung für mehr Biodiversität, Wasserversickerung und Abkühlung im Sommer.

Ideales Umfeld für Gesundheitsförderung

Lebensqualität ist ein Standortvorteil. Gemeinden haben durch die aktive Gestaltung des öffentlichen Raums ein grosses Potenzial, die Gesundheit und Lebensqualität ihrer Bevölkerung zu fördern. Denn sie schaffen die Lebenswelten, in welchen Menschen aufwachsen, ihren Alltag und ihre Freizeit verbringen. Und Gemeinden erreichen über die Raumgestaltung alle Einwohnerinnen und Einwohner. Gerade sozial benachteiligte Personen, inaktive oder ältere Menschen profitieren von einem bewegungsfreundlichen Umfeld. In Quartieren, in welchen diese Menschen leben, mangelt es oft an attraktiven Bewegungs- und Begegnungsmöglichkeiten und Freiräumen. Bei wenig Platz bieten sich flexible Strukturen an, die verschieden genutzt werden können: Zum Beispiel Möbel zum Sitzen und Klettern, die mehrere Bevölkerungsgruppen ansprechen.

Wie starten?

Zu Beginn lohnt es sich, die Bedürfnisse der Bevölkerung abzuklären: Haben die Kinder ausreichend Möglichkeiten, draussen zu spielen, und ist der Schulweg aus Sicht der Eltern und Kinder sicher? Was brauchen ältere Menschen, um sich selbstständig draussen zu bewegen? Ein runder Tisch mit allen Ansprechpersonen von Anfang an

hilft, ein gemeinsames Ziel zu definieren und danach entsprechend zusammenzuarbeiten. Eine ideale Gelegenheit bietet eine Revision der Ortsplanung oder wenn in einem Quartier Probleme wie Lärm oder Littering zu lösen sind. Ein räumliches Leitbild zu erstellen, ist hilfreich: Es entsteht ein gemeinsames Verständnis dafür, wo man hinwill und dass man das Ziel gemeinsam angehen will. Sind die Voraussetzungen für einen Leitbildprozess nicht gegeben, kann auch ein erstes Projekt angegangen werden, z.B. die Öffnung des Schulplatzes ausserhalb der Schulzeiten oder der Neubau eines Spielplatzes. Wichtig ist sowohl beim Leitbild als auch bei Projekten, möglichst integral und interdisziplinär zu arbeiten. Dies beugt allfälligen Konflikten vor. Mögliche involvierte Disziplinen können sein: Tiefbau, Schule, Gesundheit, soziale Arbeit, Grün- und Landschaftspflege, etc. Dabei kann der Lead bei jedem Fachbereich oder Gemeinderat liegen. Hauptsache, die Person ist initiativ und engagiert.

Beim Verband Espace Suisse kann ausserdem eine Siedlungsberatung in Anspruch genommen werden, beim Bundesamt für Umwelt (BAFU) eine Landschaftsberatung. Für Gemeinden stehen verschiedene Fördermöglichkeiten zur Verfügung (siehe auch Box). Dazu zählt das nationale Förderprogramm «Modellvorhaben Nachhaltige Raumentwicklung» vom Bund. Mit diesem konnten verschiedene beispielhafte Projekte gefördert werden: Beispielsweise das Modellvorhaben Winterthur und Dübendorf zeigt den Umgang mit Nutzungskonflikten auf. Es zielt darauf ab, die verschiedenen Nutzergruppen bei der Planung und der Nutzung von Freiräumen frühzeitiger und besser einzubeziehen. In einem anderen Modellvorhaben belebt die Stadt Zürich zusammen mit der Nachbarschaft eine Begegnungszone. Diese Projekte zeigen die Vielfalt an Möglichkeiten auf, um die Gemeinde zu einem Ort der Bewegung und Begegnung zu machen.

Mehr Infos und beispielhafte Projekte



→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/gemeinden-orte



Gisèle Jungo und Nicole Ruch
Projektleiterinnen
bewegungsfreundliches Umfeld
Bundesamt für Gesundheit
Gisele.Jungo@bag.admin.ch,
Nicole.Ruch@bag.admin.ch

Angebote im Kanton Zürich

Hier finden Sie Angebote, die Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich finanziell und beratend unterstützt. Bei Interesse an einer Umsetzung können Sie sich gerne an Manuela Kobelt, Leitung Prävention und Gesundheitsförderung im Alter, wenden:
manuela.kobelt@uzh.ch, Tel. 044 634 47 84.

Quartiermobil: Ein umfunktionierter Bauwagen wird als Treffpunkt im Quartier aufgestellt, um den Austausch zwischen allen Generationen zu fördern. Das Mobil bietet eine Plattform für lokale Angebote und Dienstleistungen.

Sitzbankkonzept: Mit einer systematischen Bestandsaufnahme der Sitzbänke in Ihrer Gemeinde wird geklärt, ob das bestehende Angebot den Bedürfnissen der Bevölkerung entspricht und wo Verbesserungen sinnvoll sind.

Hopp-la: Gemeinden werden im Aufbau und in der Umsetzung von generationenübergreifenden Bewegungsprojekten unterstützt.

Ihre eigenen Projekte: Wir bieten finanzielle Unterstützung und Beratung für individuelle Projekte in Siedlungsgebieten an, wenn diese zur Förderung der Bewegung und Begegnung mit Fokus auf die ältere Bevölkerung beitragen.

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/angebote-gemeinden

Kinderfreundliche Gemeinde: Nach einer Standortbestimmung werden Massnahmen erarbeitet, um die Gemeinde kinderfreundlicher zu gestalten.

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/kinder-gemeinde

Die **Broschüre** «Bewegung und Begegnung in Gemeinden fördern» enthält Massnahmen und Unterstützungsangebote, um Gemeinden bewegungs- und begegnungsfreundlich gestalten zu können. Konkrete Beispiele zeigen auf, was Gemeinden tun können und wo sie Anlaufstellen und Beratung finden.

Download und Bestellung:

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/bb-gemeinden



FÜR MENSCHEN 65+

Gesprächsangebot



Das Angebot «malreden» gibt älteren Menschen die Möglichkeit, sich mit einem einfühlsamen Gegenüber anonym und kostenlos am Telefon auszutauschen. So können Menschen mit Einsamkeitsgefühlen oder dem Bedürfnis nach Austausch Sorgen und Freuden teilen. «malreden» umfasst die Hotline 0800 890 890 zum Plaudern und Austauschen, die täglich von 9 bis 20 Uhr von geschulten Freiwilligen betreut ist. Zusätzlich gibt es Telefotandems für regelmässige, vertiefte Gespräche mit der immer gleichen Person. Mit einem Flyer können Sie Menschen ab 65 Jahren auf das Angebot aufmerksam machen. Diesen können Sie kostenlos bestellen – auch in grösseren Mengen (nur im Kanton Zürich).

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/malreden

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Dargebotene Hand auf Englisch

Heart2Heart ist das neue Beratungsangebot der Dargebotenen Hand für englischsprachige Personen. Unter der Telefonnummer 0800 143 000 erhalten sie Unterstützung in Krisensituationen oder können über ihre Sorgen und Ängste sprechen, anonym und kostenlos. Das Telefon ist täglich von 18 bis 23 Uhr bedient.

→ www.heart2heart.143.ch



MATERIAL UND WEBINAR

Psychische Gesundheit stärken

Unsere Kampagne «Wie geht's Dir?» sensibilisiert für das Thema psychische Gesundheit und hält eine breite Palette an Angeboten für verschiedene Settings und Zielgruppen bereit. Bestellen Sie bei uns kostenlos Broschüren, Kleinplakate und Give-aways (ZH).

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/wgd

Für Schulen der Sek I und II stehen Unterrichtsmodule bereit. Praxisnahe, leicht umsetzbare Unterrichtsvorschläge erlauben es, das Thema psychische Gesundheit im Unterricht zu behandeln. Neu bieten wir dazu eine kurze kostenlose Einführung via Webinar für die Stufe Sek I an.

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/wgd-unterrichtsmaterial



ANGEBOT VOM EBPI

Gesundheitsblog

Der Gesundheitsblog «ges.UND?» informiert zu Themen wie gesundes Altern, psychische Gesundheit, Suizidprävention und vielem mehr. Die beiden neusten Beiträge drehen sich um Symptome nach Covid-Impfungen und zeigen auf, wie chronische Lungenkrankheiten die Sexualität beeinflussen können. Verantwortlich für den Blog ist das Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich. Um keinen neuen Beitrag zu verpassen, können Sie den Newsletter zum Blog abonnieren.

Blog: → uzh.ch/blog/ebpi-gesund

Newsletter: → eepurl.com/h-9UA5





FACTSHEET UND SELBSTTEST

E-Zigaretten und Vapes

Bei Jugendlichen sind E-Zigaretten und Vapes aktuell sehr beliebt. Dies zeigt die nationale Schülerinnen- und Schülerbefragung zum Gesundheitsverhalten (HBSC) vom Jahr 2022. Jede/r dritte Jugendliche im Alter von 15 Jahren hat in den letzten 30 Tagen vor der Befragung mindestens ein Tabak- oder Nikotinprodukt konsumiert. Die höchsten Raten zeigen sich bei den E-Zigaretten. Diese Raten sind im Vergleich zur Erhebung 2018 stark angestiegen. Aufklärung und Sensibilisierung sind deshalb besonders wichtig.

Auf der Website der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich finden Sie Informationen rund ums Thema E-Zigaretten und Vapes. Neu können dort auch ein Factsheet für Eltern und eines für Jugendliche heruntergeladen und im Kanton Zürich kostenlos bestellt werden.

Zusätzlich gibt es einen Selbsttest zum E-Zigaretten-Konsum mit Rückmeldung zum persönlichen Konsumverhalten und passenden Tipps. Schulen können sich bei Fragen an die regionalen Suchtpräventionsstellen wenden. Diese bieten auch Unterrichtsmaterial und Informationen für Eltern an.

→ suchtpraevention-zh.ch

→ hbsc.ch

WEBSITE

Gesund älter werden

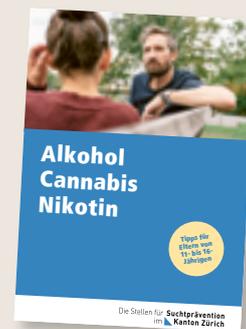
Menschen ab 65 Jahren finden auf www.gesund-zh.ch Informationen und Angebote, welche die psychische Gesundheit sowie ein gesundes Ernährungsverhalten fördern. Die Palette umfasst verschiedene Kurse, Entlastungs-, Austausch- und Gesprächsmöglichkeiten, gesunde Rezepte, Mittagstische, Mahlzeitendienste und vieles mehr. Neu umfasst die Website auch Bewegungsangebote – von Trainings zu Hause über Spazier- und Wandergruppen bis hin zu Kursen in verschiedenen Sportarten. Machen Sie Interessierte auf die Website aufmerksam. Sie können dazu bei uns kostenlos Flyer und Miniplakate bestellen (nur im Kanton Zürich).

→ gesund-zh.ch

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/gesund-zh

ELTERNBROSCHÜRE

Alkohol, Cannabis, Nikotin



Diese neue Broschüre richtet sich an Eltern von 11- bis 16-Jährigen. Sie zeigt auf, wie Eltern Jugendliche an einen risikoarmen Umgang mit Suchtmitteln heranführen können, wie man allfällige Probleme erkennt und was man dann tun kann. Alle Eltern von 11- bis 16-Jährigen haben die Broschüre bereits auf Deutsch per Post erhalten. Zusätzlich steht die Broschüre in sechs verschiedenen Sprachen zur Verfügung und wird bis Ende Jahr in sechs weitere Sprachen übersetzt. Sie kann heruntergeladen und im Kanton Zürich kostenlos bestellt werden, auch in grösseren Mengen zum Verteilen.

→ suchtpraevention-zh.ch/acn

FÜR KINDERBETREUENDE

Präventionsprogramm



Das Präventionsprogramm «Tina und Toni» von Sucht Schweiz fördert mit Hörspielgeschichten und spielerischen Aktivitäten die psychosozialen Kompetenzen der Kinder. Es richtet sich an Fachpersonen, die Kinder zwischen 4 und 6 Jahren in Einrichtungen betreuen. Dazu zählen Tagesstrukturen wie Mittagstische, Kinderbetreuungsstätten, Tagesfamilien, Freizeiteinrichtungen, Quartierhäuser oder andere Strukturen, die Kinder dieser Altersgruppe aufnehmen. Das gesamte Programm kann kostenlos heruntergeladen werden. Zur Einführung wird ein kostenloses Webinar angeboten.

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/tina-toni

«Einfach mal die Wäsche waschen»

Interview: Nina Hodel



Der Übergang in die Elternschaft besteht aus vielen aufregenden Phasen. Eine davon ist das Wochenbett: die ersten Wochen nach der Geburt. Hebammenexpertin Tamara Bonc-Brujevic vom Stadtspital Zürich erzählt, wie junge Familien unterstützt werden können.

Frau Bonc-Brujevic, Sie begleiten frischgebackene Mütter durchs Wochenbett. Wie geht es den Frauen kurz nach der Entbindung?

Wir unterscheiden zwischen dem frühen und dem späten Wochenbett, also zwischen den ersten zehn Tagen und den darauffolgenden ca. fünf Wochen. Viele Frauen gebären im Spital. Dieses gibt den

Rhythmus des Alltags vor und bietet einen geschützten Rahmen. So haben die Frauen Zeit zum Staunen, Realisieren, Begreifen und Ankommen. Danach geht's nach Hause, und an einen geregelten Alltag ist in den ersten sechs Wochen nicht zu denken. Einen Säugling zu betreuen ist ein 24-Stunden-Job, und der kleine Mensch gibt den Takt an. Ambulante Hebammen begleiten die jungen Familien, aber viele Frauen sind dennoch auf sich gestellt. Vielfach ist die erweiterte Familie nicht in unmittelbarer Nähe, insbesondere, wenn sie einen Migrationshintergrund haben.

Und wie geht es den Vätern?

Auch für sie ist die Umstellung sehr einschneidend. Sie müssen herausfinden,

was sie übernehmen können, wie sie ihre Partnerin unterstützen können. Oft nehmen Väter eine Symbiose zwischen Mutter und Kind wahr und müssen ihren Platz noch finden. Es existieren auch immer noch stereotype Rollenvorstellungen vom Vater als Ernährer der Familie. Diese erzeugen Druck. Zudem können Väter meist nur zwei Wochen unterstützen und müssen dann zur Arbeit zurückkehren.

Welche Unterstützung brauchen junge Familien in dieser Zeit?

Alles, was den Eltern Arbeit abnimmt, hilft. Essen vorbeibringen etwa, oder für ein paar Wochen regelmässig frisches Brot in den Briefkasten legen,



«Es braucht mehr Entlastungsangebote.»

TAMARA BONC-BRUJEVIC,
HEBAMMENEXPERTIN STADTSPITAL ZÜRICH

mal vorbeikommen und im Nebenzimmer zwei Stunden auf das Baby aufpassen, damit die Eltern schlafen oder duschen können. Oder einfach mal die Wäsche waschen. Meist wollen in den ersten paar Wochen alle das Neugeborene sehen, danach flaut das Interesse ab. Aber auch später können die Eltern Hilfe gut gebrauchen.

Wie kann die Unterstützung von mehrfachbelasteten Familien aussehen?

Das ist ein schwieriges Thema. Wichtig ist, dass die verschiedenen Fachpersonen gut miteinander vernetzt sind und gemeinsam fürs Wohl der Familie schauen. Eine enge Zusammenarbeit zwischen Hebammen, Mütter-Väter-Beratung und gegebenenfalls Kinderarztpraxen ist zentral. Insbesondere Frauen mit Migrationshintergrund sind durch etwaige posttraumatische Belastungsstörungen sehr gefährdet, in eine Depression zu fallen. Es wäre wünschenswert, es gäbe mehr Entlastungsangebote, stationäre Möglichkeiten oder Tageskliniken, um diesen Familien zu helfen.

Nebst den genannten Belastungsstörungen, welches sind weitere Risikofaktoren für postpartale Depressionen?

Depressive Vorerkrankungen sind ein grosser Risikofaktor. Ebenso traumatisch erlebte Geburten oder andere Traumata. Grundsätzlich gilt aber: Es kann alle treffen.

Woran erkennt man eine postpartale Depression?

Wichtig ist die Unterscheidung zum «Baby Blues», der meist in den ersten drei bis fünf Tagen nach der Geburt auftritt und durch den hormonellen Umbruch ausgelöst wird. Eine postpartale Depression kommt etwas später, vielleicht auch erst ein halbes Jahr nach der Geburt. Zu den Symptomen zählen gestörter Schlaf, Erschöpfung, aber auch Konzentrationsschwierigkeiten, sich nicht aufraffen können, Hilfsangebote nicht annehmen können bis hin zu Selbstvernachlässigung oder Vernachlässigen des Kindes, Appetitlosigkeit und grosser Traurigkeit. Auch Ängste, Panikattacken und Zwangsgedanken bis hin zu suizidalen Gedanken sind möglich.

Was kann das Umfeld tun, um zu helfen?

Unbedingt ansprechen! Wenn etwas auffällt, immer ansprechen, auch wenn es Überwindung kostet. Vielleicht lässt sich die Frage «Wie geht's dir?» mit einer Beobachtung verknüpfen, im Sinne von «Ich komme darauf, weil ich gesehen habe, dass ...». Und dann gilt es zu schauen, wer weiterhelfen kann. Der Verein Postpartale Depression ist eine wichtige Anlaufstelle. Er wurde von Betroffenen gegründet, und auf seiner Website finden sich viele wichtige Informationen. Man kann auch einfach mal anrufen. Gynäkologinnen und Kinderärzte sowie die Mütter-Väter-Beratung oder Hebammen können ebenfalls helfen und im Bedarfsfall weitervermitteln.

Angebote im Kanton Zürich

Bewegung und Ernährung

Für Schwangere und Mütter bis ein Jahr nach der Geburt bietet der Verein PEBS spezifische Fitnesskurse und individuelle Ernährungsberatungen an. Diese Angebote berücksichtigen speziell sozioökonomisch benachteiligte Frauen.

→ buggyfit.ch

Geburtsvorbereitung für Migrantinnen

Mamamundo ermöglicht anderssprachigen Frauen in der Stadt Zürich Zugang zu Geburtsvorbereitungskursen.

→ mamamundo.ch

Broschüre für Eltern

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/mit-baby



Fortbildungen für Fachpersonen:

Psychische Gesundheit in der frühen Kindheit fördern

Die praxisorientierte Fortbildung für Fachpersonen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen vermittelt, was unter psychischer Gesundheit in der frühen Kindheit verstanden wird, und wie sie gefördert werden kann. Anhand alltagsnaher Situationen werden konkrete Empfehlungen diskutiert.

Postpartale Depressionen – Zur psychischen Gesundheit im Übergang zur Elternschaft

Wie können Fachpersonen Eltern mit psychischen Symptomen erkennen und deren psychische Gesundheit ansprechen? Antworten gibt die Fortbildung des Vereins Postpartale Depression.

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/fb-fruehe-foerderung

Vater werden

Eine Väterrunde in Geburtsvorbereitungskursen gibt Männern Raum, um eigene Fragen, Sorgen und Ängste in Sachen Vaterwerden anzusprechen.

Text: Thomas Neumeyer

«Ich will schon mehr Zeit mit meinem Kind verbringen als mein eigener Vater. Sonst müsste ich ja keine Kinder haben.» Sieben Männer sitzen an diesem Freitagnachmittag im Spital Olten in einer Runde. Zum Einstieg besprechen sie in Zweiergruppen die Frage: Wie will ich sein als Vater? Die Antworten sind unterschiedlich, aber haben doch einen gemeinsamen kleinsten Nenner – «Da» wollen sie sein für ihr zukünftiges Kind, präsent Väter wollen sie sein, zeitlich und emotional. Während des Austausches geben die Männer eine Babypuppe in Echtgrösse herum und probieren verschiedene Haltepositionen aus. Längst nicht jeder hatte schon mal ein Baby im Arm.

Vorbereitung lohnt sich

Seit 2020 ist die Väterrunde ein fixer Bestandteil der Geburtsvorbereitungskurse, die das Spital Olten für Paare anbietet. Ziel ist es, dass werdende Väter die Herausforderungen, die auf sie zukommen, realistisch einschätzen können und so Sicherheit gewinnen. Die Inputs durch den Kursleiter und der Austausch tragen dazu bei, zu verstehen: Vaterschaft verändert mich. Auch in meinen bestehenden Beziehungen und Rollen. Deshalb muss ich mich frühzeitig mit der Frage auseinandersetzen, was für ein Vater ich sein will. Das Angebot gehört zum Projekt Niudad, das so die involvierte Vaterschaft fördern will. Initiiert wurde es von männer.ch, dem Dachverband der progressiven Schweizer Männer- und Väterorganisationen. Durch eine gute Vorbereitung verringert sich das Risiko, dass Väter in der Übergangszeit zur Elternschaft unter Stress leiden, in ein Burnout geraten oder häufiger Alkohol oder Drogen konsumieren.



Wie kann der Alltag mit Kind aussehen?

Klassischerweise steht in Geburtsvorbereitungskursen im Vordergrund, was Mutter und Kind brauchen, um die Grenzerfahrung Geburt so gut wie möglich zu meistern. Doch auch Väter haben rund um die Geburt viele Fragen. Die meisten davon drehen sich um das Ankommen in der neuen Situation: «Wie spüre ich, was das Baby braucht?», «Wie bleiben wir auch als Eltern ein Liebespaar?», «Wie bringe ich Job und Familie unter einen Hut?» Die Väterrunden bieten einen Raum, in dem solche Fragen mit einem erfahrenen Vater besprochen werden können. Das Ziel ist nicht, allgemeingültige Antworten zu finden, sondern zu klären, wie jeder sich das neu zu sortierende Leben vorstellt. Im Gespräch zeigt sich, dass viele werdende Väter auch ganz grundsätzliche Fragen noch kaum reflektiert und besprochen haben. Hier motiviert der Kursleiter, diese aufzuschreiben und bewusst anzugehen.

Ab und zu ist auch ein Realitycheck nötig. Denn eine beliebte Strategie unter Männern lautet: «Ich bleibe entspannt und lass es mal auf mich zukommen.» So sagt ein Teilnehmer an diesem Freitagnachmittag: «Ich finde eigentlich, es sollte sich nicht viel ändern. Wir werden weiterhin unser Leben und unsere Hobbys haben, einfach mit dem Baby dabei.» Hier versucht der Leiter mit ein paar Fakten darauf hinzuweisen, dass dieses Bild etwas gar blauäugig ist. Er verweist dafür etwa auf eine Studie, die berechnet, wie viel Arbeit mit einem Baby anfällt. Mit Wickeln, Stillen, Waschen, Spielen, in den Schlaf wiegen etc. kommt man auf ca. 40 Stunden pro Woche – so viel wie ein zusätzlicher Vollzeitjob. Sein Tipp: «Man muss sein altes Leben nicht aufgeben, aber priorisieren, was man weiterhin machen will und wo man reduziert.»

Indem die Kurse die bewusste Auseinandersetzung mit dem Vaterwerden fördern, tragen sie zu einem besseren Kräfte-Management bei. Ausserdem werden die Väter motiviert, schon frühzeitig mit Partnerin und Arbeitgeberin zu klären, wie sie die neue Lebensphase organisieren. Das stärkt nicht nur die Väter, sondern die ganze Familie.



Thomas Neumeyer

Leiter Betrieb und Kommunikation
männer.ch
neumeyer@maenner.ch

Was für ein Vater willst du sein?

Im Frühling 2023 wurde die Online-Plattform niudad.ch lanciert. Ausgangspunkt ist eine ungeschminkte Bestandsaufnahme: Der Test «Was für ein Vater willst du sein?» liefert eine individuelle Rückmeldung und soll werdende Väter unterstützen, eigene Antworten zu finden. Ausserdem bietet die Plattform Facts und Checklisten, Erfahrungsberichte, Vater-Crashkurse, kostenlose Telefonberatung und eine Übersicht über Geburtsvorbereitungskurse für Paare mit speziellen Vätermodulen. Letztere werden von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich unterstützt.

→ niudad.ch

Fortbildung für Fachpersonen

Jeder zehnte Vater erkrankt nach der Geburt seines Kindes an einer postpartalen Depression. In der Online-Fortbildung «Psychisch gesunde Väter» lernen Fachpersonen aus der Geburtsbegleitung, frühen Förderung und Elternarbeit, wie sie Väter unterstützen und beraten können. Organisiert wird die Fortbildung von Postpartale Depression Schweiz.

→ tinyurl.com/psychisch-gesunde-vaeter





Foto: Sophie Stieger

«Peers können tabuisierte Themen wie psychische Gesundheit einfacher ansprechen.»

Naser Morina ist Co-Leiter des Ambulatoriums für Folter- und Kriegsoffer am Universitätsspital in Zürich. Er erzählt, wie sich Geflüchtete im Peer-Projekt SPIRIT gegenseitig stärken.

Interview: Maja Sidler

Wieso braucht es SPIRIT?

Geflüchtete sind oft multifaktoriell belastet: Durch die Situation in ihrer Heimat, die Flucht, die Integration. Doch es gibt zu wenig psychologische Fachkräfte, um sie zu unterstützen. Gleichzeitig braucht es für viele Probleme der Geflüchteten nicht immer einen Psychotraumatologen, denn nicht alle sind psychisch krank, aber viele fühlen sich gestresst oder sind mit Alltagsproblemen überfordert. Hier kreiert SPIRIT eine Vorstufe in der Gesundheitsversorgung, die vor dem Hausarzt und der Psychologin angesiedelt ist. Dazu bilden wir Peers als Lientherapeuten für Geflüchtete aus.

Wie funktioniert SPIRIT?

Zuerst werden bei einem Screening Geflüchtete mit Belastungen erkannt. Anschliessend werden diese Peers zugeteilt. Die Peers sind selbst geflüchtet und werden ausgebildet, um die Kurzintervention «Problem Management Plus (PM+)» der WHO anzubieten. Das sind fünf Sitzungen, in denen die Geflüchteten lernen, wie sie den Alltag besser bewältigen und mit emotionalem Stress umgehen können. PM+ ist somit einerseits präventiv, denn die Geflüchteten eignen sich früh Fähigkeiten im Stressmanagement an und

gewinnen ein Bewusstsein für psychische Probleme. Andererseits lernen sie, wie sie mit aktuellen Belastungen umgehen können.

Wie geht es nach der Intervention weiter?

Anschliessend wird die Belastung nochmals überprüft. Hat sie abgenommen, können sich die Personen selbst zu Peers ausbilden lassen und so wiederum ihr Wissen weitergeben. Damit ist das Projekt skalierbar, und mit wenig Ressourcen können viele Betroffene erreicht werden.

Welche Vorteile bringt der Peer-Ansatz?

Peers können tabuisierte Themen wie psychische Gesundheit einfacher ansprechen. Und sie sprechen dieselbe Sprache, wodurch keine Dolmetscherkosten anfallen. Dank den Peers wird auch die Skalierbarkeit viel schneller erreicht. Und sie lernen viel für sich selbst. Einer hat nach der Ausbildung gesagt: «Ich habe realisiert, wie wichtig es ist, wenn ich jemanden habe, mit dem ich reden kann. Das kann ich jetzt anderen vermitteln».

Das Projekt SPIRIT hat zum Ziel, die Resilienz von Geflüchteten zu verbessern und ihnen einen chancengleichen Zugang zur Gesundheitsversorgung zu ermöglichen. Der Kanton Zürich unterstützt das Projekt und setzt es zusammen mit dem Schweizerischen Roten Kreuz Zürich um. National wird das Projekt von Gesundheitsförderung Schweiz und vom Staatssekretariat für Migration mitfinanziert.

→ spirit-network.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**