



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion
Prävention und Gesundheitsförderung

Magazin P&G

Dezember 2020



Emotionen

Gefühle sind kein leichtes Spiel – S. 4

Gefühle
von A-Z – S. 8

Lebensstil prägt
psychische Gesundheit – S. 14

Wenn Berufstätige
Angehörige betreuen – S. 18

Schwerpunkt: Emotionen

- 4 **Gefühle sind kein leichtes Spiel**
- 8 **Gefühle von A-Z**
- 10 **Gefühle erforschen**

- 12 Auf einen Blick
Kurzmeldungen
- 14 Zürcher Gesundheitsbericht
Lebensstil prägt psychische Gesundheit
- 18 work&care
Wenn Berufstätige Angehörige betreuen
- 20 Interview
Gesundes Altern in der Gemeinde

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
Redaktion: Maja Sidler, EBPI, Abt. Prävention und Gesundheitsförderung, Tel. 044 634 46 60, maja.sidler@uzh.ch, Thomas Neumeyer, EBPI, Abt. Prävention und Gesundheitsförderung, Nina Hodel, EBPI, Abt. Prävention und Gesundheitsförderung, Tel. 044 634 46 33, nina.hodel@uzh.ch
Auflage: 4700 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 abdruckbar und mit dem Quellenhinweis «Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich» zu kennzeichnen. Davon ausgenommen sind Beiträge, die mit einem Copyright-Vermerk versehen sind. Die Verwendung von Bildern und Illustrationen ist immer vorgängig mit der Redaktion zu klären.

Liebe Leserin, lieber Leser



Wie fühlen sich sich? Jetzt, in diesem Moment, in dem Sie diese Zeilen lesen? Sind Sie zufrieden, entspannt und bereit, sich von der neuen Ausgabe des Magazins P&G inspirieren zu lassen? Oder sind

Sie unruhig und können sich nur schwer auf die Lektüre konzentrieren?

Über Gefühle zu sprechen – besonders über die eigenen –, ist nicht immer leicht. Manchmal lässt sich das «Rumoren im Bauch» nicht so einfach deuten. Ein anderes Mal fehlt es vielleicht an den richtigen Worten, um dem Gegenüber die eigene Gefühlswelt zu beschreiben. Und manchmal spürt man schon beim blossen Gedanken an ein bevorstehendes Gespräch einen Kloss im Hals. Doch die Auseinandersetzung mit unseren Gefühlen hält uns gesund – psychisch und physisch.

Um den Diskurs rund um unsere Gefühlswelten anzuregen, beteiligen wir uns an der Kampagne «Wie geht's dir?». Von A wie «ausgebrannt» über O wie «optimistisch» bis hin zu Z wie «zufrieden» bietet sie ein Alphabet, das dazu einlädt, sich über Gefühle auszutauschen.

Auf den nachfolgenden Seiten veranschaulichen unsere Autorinnen und Autoren die Wichtigkeit emotionaler Kompetenzen und nehmen Sie mit auf eine Reise der Gefühle.

Ganz am Ende des Hefts erwartet Sie ein kleiner Einblick in den aktuellen Zürcher Gesundheitsbericht. Der Beitrag stellt Zusammenhänge zwischen dem Lebensstil und der Gesundheit der Zürcher Bevölkerung vor.

In diesem Sinne: Bleiben Sie gesund – und fühlen Sie!

Sibylle Brunner
Beauftragte des Kantons Zürich
für Prävention und Gesundheitsförderung

Fünf Termine die Sie sich merken müssen:

12. FEBRUAR

Gesund altern

Zürcher Präventionstag 2021

Der Präventionstag 2020 wurde auf den 12. Februar 2021 verschoben und findet neu digital statt. Das Thema bleibt bestehen: Gesund altern. Was sind die Voraussetzungen, um gesund altern zu können? Welche Massnahmen unterstützen uns dabei, möglichst lange gesund und selbstständig zu bleiben? Die Tagung nimmt sich dieser Fragen an und bietet unter anderem Fachbeiträge zu Präventionsmöglichkeiten in den Bereichen Ernährung, geistige Fitness oder soziale Teilhabe. Weiter werden das kantonale Aktionsprogramm «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter» und beispielhafte Projekte vorgestellt.

Zeit/Ort: 9.00 bis 16.30 Uhr, online via Zoom, Anmeldung online bis 1. Februar 2021 unter www.gesundheitsfoerderung-zh.ch
Veranstalter: Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, Tel. 044 634 46 29, info@gesundheitsfoerderung-zh.ch



2. JUNI

Forchlauf

Beim Forchlauf wählen die Teilnehmenden zwischen drei verschiedenen Kategorien aus: 7,4 km, 15,1 km oder 21,1 km. Die längste Strecke führt auf Waldwegen am Adlisberg vorbei und hoch über dem Greifensee bis zum Forchdenkmal.

Zeit/Ort: Start ab 19 Uhr im Sport Center Fluntern, Zürichbergstr. 196, 8044 Zürich, Anmeldung online ab Januar unter asvz.ch/event/59391-forchlauf
Veranstalter: ASVZ (Akademischer Sportverband Zürich)

25. MAI UND 11. JUNI

Öffentliche Räume gestalten



Wie können öffentliche Räume gestaltet werden, damit sie zum Zu-Fuss-Gehen, Velofahren oder Spielen anregen? Welche Bedingungen müssen erfüllt sein, damit sich Menschen gern dort aufhalten? Diese Fragen werden im Weiterbildungskurs «Öffentliche Räume gestalten – Bewegung und Begegnung fördern» behandelt. Der Kurs wird an der ZHAW durchgeführt und richtet sich an Berufsleute, die sich mit der Planung und Gestaltung öffentlicher Räume befassen. Die Themen sind vielfältig: nachhaltige Mobilität, Kinderfreundlichkeit,

Begegnungsmöglichkeiten, Barrierefreiheit, Spielplätze, Sportanlagen, Walkability, Bewegungsförderung und vieles mehr.

Zeit/Ort: ZHAW Soziale Arbeit, Hochschulcampus Toni-Areal, Pfingstweidstrasse 96, 8005 Zürich, Fr. 800.–, Anmeldung online bis 23. April unter zhaw.ch/de/sozialearbeit/weiterbildung
> Community Development und Migration
Veranstalter: ZHAW Departement Soziale Arbeit in Kooperation mit Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, weiterbildung.sozialearbeit@zhaw.ch

19. JUNI

Der Gesundheit auf der Spur

Der Tag der offenen Tür gibt einen Einblick in Forschung und Angebote am Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention an der Universität Zürich. Nebst Vorträgen und Diskussionsrunden gibt es einen Gesundheitsparcours, bei dem die Wissenschaft hautnah erlebt werden kann. Auch kostenlose Gesundheitstests, eine Teddybärklinik für Kinder und vieles mehr werden angeboten.

Zeit/Ort: 11.00 bis 16.00 Uhr, EBPI, Hirschengraben 84, 8001 Zürich, kostenlos
Veranstalter: Universität Zürich, Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention, www.ebpi.uzh.ch

21. JANUAR

Gesundheit und Armut

Die 4. Nationale Tagung widmet sich dem Thema: «Wenn Armutsbetroffene Gesundheitsleistungen nicht in Anspruch nehmen». Welche Rolle spielen Anreize aus gesundheitsökonomischer Sicht für unser Gesundheitssystem? Was sind die Voraussetzungen für Eigenverantwortung? Aus verschiedenen Perspektiven werden diese Fragen diskutiert. Auch Betroffene werden miteinbezogen.

Zeit/Ort: 9.15 bis 16.30 Uhr, online, Fr. 150.–; für Studierende Fr. 30.–, Partner Fr. 90.–, Armutsbetroffene gratis, Anmeldung online bis 11. Januar 2021 unter bfh.ch/soziale-arbeit/gesundheits
Veranstalter: Berner Fachhochschule und zahlreiche weitere Partner, pascal.coullery@bfh.ch

Gefühle?! Wie lästig sie doch sein können, wenn sie uns hemmen und einschränken, wie beispielsweise die nahezu lähmende Angst vor einer Prüfung; wie beflügelnd sie aber auch sein können, wenn sie uns zu neuen Taten schreiten lassen – wie Enthusiasmus, Neugier und Lebenslust. Wir alle empfinden Emotionen, tagein, tagaus – doch wie lassen sie sich definieren? Wozu sind sie da? Und: Ist es eine Kunst mit seinen eigenen Emotionen umzugehen?

Wie eine Emotion entsteht

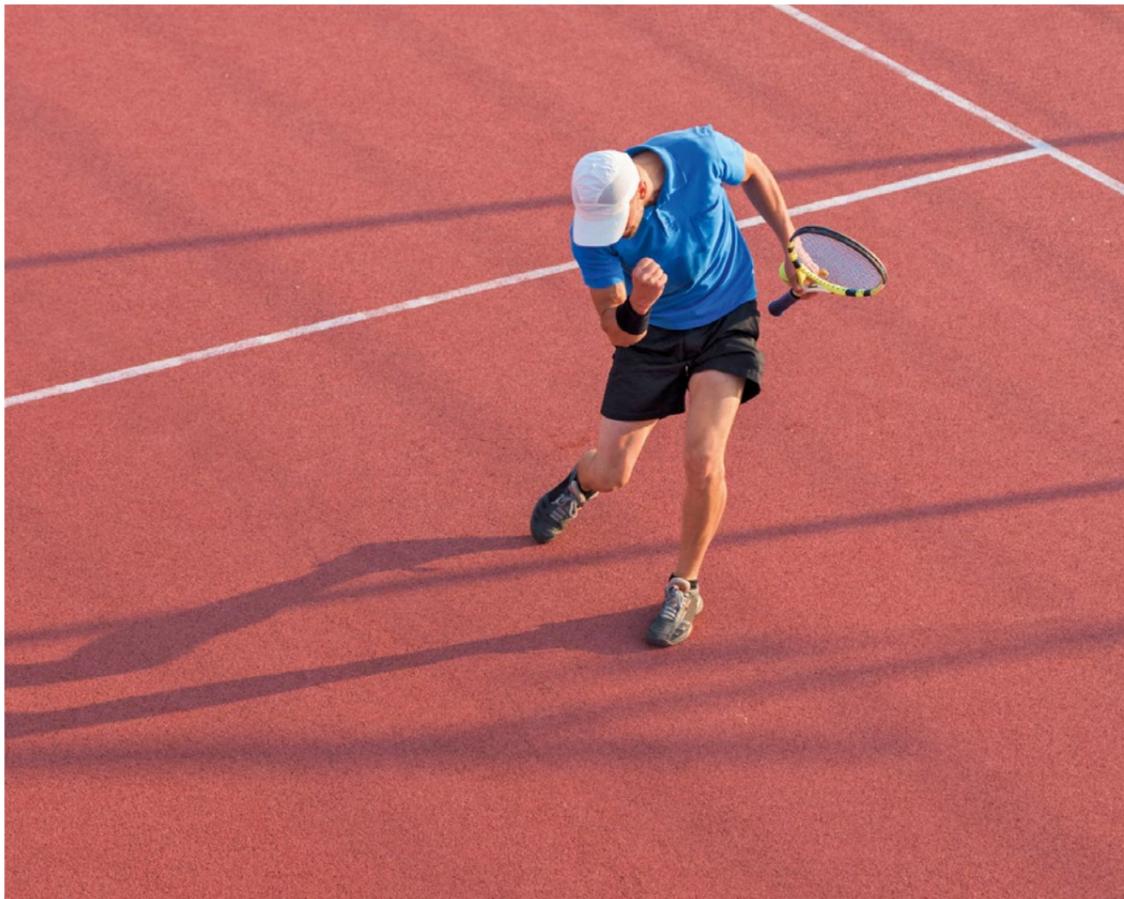
Emotionen entstehen, wenn sich unsere Aufmerksamkeit auf eine Gegebenheit lenkt, welche wir als für uns bedeutsam einstufen. Dies kann ein wichtiges Ereignis sein wie die Geburt eines Kindes, aber auch Veränderungen in unserem alltäglichen Leben wie ein Kaffee, der sich unerwartet über die Tastatur unseres Laptops ergiesst. Wir nehmen diese Ereignisse als «relevant» wahr, und wir bewerten sie als mehr oder weniger gut oder schlecht. Im Fall des ausgeschütteten Kaffees vermutlich als ausgesprochen schlecht, da es sich doch um unseren Arbeitscomputer handelte. Die Bewertung des Ereignisses kann zum Auslösen einer Emotion führen, welche sich aus Gefühl, einer körperlichen Reaktion und einer «Handlungstendenz» zusammensetzt. Die ersten beiden Komponenten sind einfach nachzuvollziehen: Ich bin erschrocken und entsetzt, dementsprechend reagiert mein Körper mit Anspannung, mein Herz klopft schnell. Was ist aber die Handlungstendenz? Dies ist die Bereitschaft des Körpers, auf eine bestimmte Art und Weise zu reagieren, zum Beispiel blitzschnell den Laptop umzudrehen – vielleicht kann damit ja noch ein grösserer Schaden vermieden werden. Diese drei Teile – Gefühl, körperliche Reaktion und Handlungstendenz – machen Emotionen aus. Und genau diese führen auch dazu, dass uns Emotionen im Alltag motivieren, aber auch hemmen können. Nicht alles daran können wir bewusst steuern, aber wie lange

Gefühle sind kein leichtes Spiel

Emotionale Kompetenzen sind uns täglich eine grosse Hilfe. Doch die eigenen Gefühle zu benennen und zu regulieren, will gelernt sein.

Text: Andrea Samson





Emotionsregulation ist die Fähigkeit, unsere Emotionen zu beeinflussen und zu lenken.

wir uns über den nassen Computer ärgern wollen, während eine andere Aufgabe wartet, oder ob wir in Zukunft in der Nähe von Tastaturen noch Kaffee trinken, wird durchaus Einfluss auf sie nehmen. Daraus erwächst die Kunst, Gefühle im Alltag so einzusetzen, dass sie uns behilflich sind und somit das lebenslange Erlernen von «emotionalen Kompetenzen» möglich machen. Was ist das? Und wie erlernt man das?

Emotionale Kompetenzen

Zu den emotionalen Kompetenzen gehört zuallererst, Emotionen bei sich selbst zu erkennen. Was empfinde ich gerade? Was kann ich mit dem Gefühl anfangen? Habe ich etwas davon oder nicht? Um hier verlässliche Antworten zu finden, muss man lernen, wie man Gefühle richtig erkennt und entsprechend benennt. Dies ist wichtig, da verschiedene Emotionen unterschiedliche Auslöser haben und unterschiedliche Handlungstendenzen nach sich ziehen.

«Zuallerst müssen Emotionen bei sich selbst erkannt werden.»

Jemand der nur sagen kann, dass er sich «schlecht» fühlt, aber nicht unterscheiden kann, ob er wütend, enttäuscht oder traurig ist, wird Schwierigkeiten haben, den Ursprung seiner Emotion zu erkennen. Es wird dann auch schwierig, die Handlungstendenzen richtig zu deuten und diese adäquat umzusetzen.

Weiterer Bestandteil emotionaler Kompetenzen ist die Emotionsregulation – die Fähigkeit, unsere Emotionen zu beeinflussen und zu lenken, möglichst in eine Richtung, die uns weiterhilft. Manchmal möchten wir die Intensität negativer Gefühle drosseln, ein unangenehmes Gefühl grad gänzlich unterbinden, manchmal möchten wir angenehme Emotionen verstärken, verlängern, oder gerade erst auslösen. Dafür haben

wir viele Strategien – mehr oder weniger bewusst – erlernt. Wir vermeiden Situationen, von denen wir glauben, dass sie negative Gefühle hervorrufen und suchen solche, die uns positive Gefühle versprechen.

Sind wir aber bereits in einer emotionalen Situation, versuchen wir, diese zu verändern, um uns besser zu fühlen. Manchmal reicht es aber auch, uns abzulenken oder eine Situation unter einem veränderten Blickwinkel zu betrachten. Letzteres ist eine Strategie, von der man weiss, dass sie sich positiv auf die psychische Gesundheit auswirkt, wenn man sie häufig und dem Kontext angepasst einsetzt. Aber auch wenn eine Emotion schon präsent ist, kann man sie noch beeinflussen, indem man den Ausdruck verändert – verstärkt, abschwächt, verbirgt oder gar vollständig unterdrückt. Die Fähigkeit, Emotionen zu benennen und zu regulieren, geht einher mit einer grösseren Stresstoleranz, besseren sozialen Beziehungen zu Hause und am Arbeitsplatz und einem grösseren sozialen Netz, weniger Depression und Ängsten, weniger Aggression.

«Der Umgang mit den Emotionen passt sich bis ins Alter an und verändert sich.»

Lebenslanges Erlernen

Mit diesen Fertigkeiten wird man nicht geboren (abgesehen von einem eingeschränkten Repertoire von Verhaltensmustern bei Kleinkindern wie dem «Nuckeln» oder dem Abwenden des Blicks). Man muss lernen, wie man seine Gefühle erkennt, richtig deutet und allenfalls reguliert. Dies passiert anfänglich in der Dyade mit den primären Bezugspersonen, weitet sich auf Lehrpersonen und andere Erziehungspersonen aus und wird durch die Erlebnisse mit Gleichaltrigen gefördert. Neueste Forschung zeigt zudem, dass sich der Umgang mit den Emotionen sogar bis ins Alter hinein anpasst und verändert. Emotionale Kompetenzen werden ein Leben lang auf die Probe gestellt, da uns immer wieder Herausforderungen geboten werden, denen wir noch nicht gewachsen zu sein scheinen. Auch gibt es etliche Faktoren, welche die Entwicklung emotionaler Kompetenzen beeinflussen: die Fähigkeiten der Bezugspersonen, mit ihren eigenen Emotionen umzugehen und so als Vorbild dienen zu können, das kindliche Temperament, soziale Probleme oder schwierige Lebenssituationen. In diesem jahrelangen Prozess des Lernens mit sich und seinen Gefühlen umzugehen, klappt natürlich nicht immer alles so, wie wir es uns wünschen würden. Emotionale Kompetenzen sind nicht nur bei verschiedenen psychischen Störungen beeinträchtigt, auch Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Entwicklungsstörungen (z.B. Autismus Spektrum Störungen) haben es oft schwerer, emotionale Kompetenzen zu erlernen.

Den Umgang mit Emotionen fördern

Eine Möglichkeit, emotionale Kompetenzen zu fördern, ist, das Gespräch darüber anzuregen. Die innovative Kampagne «Wie geht's dir?» (siehe Bericht S. 8) ist ein kreatives Beispiel, die Menschen jeglichen Alters dazu

bewegen will, öfter oder anders über ihre Emotionen zu sprechen.

«Spielerisch» ist auch ein wichtiges Stichwort, wenn man die Frage beantworten möchte, wie Kinder ihre Emotionen erlernen und testen. Beobachtet man Kinder, sieht man, wie sie im Spiel mit anderen ihre Emotionen ausprobieren, erproben, nachspielen und auch herausfordern (man erinnere sich an die unglaubliche Frustration, wenn man zum ersten Mal beim «Mensch ärgere dich nicht» verloren hat). Diesen Umstand haben wir uns in einem gross-

angelegten Forschungsprojekt zunutze gemacht: Aufbauend auf Emotionstheorien, haben wir gemeinsam mit Game-Designern mehrere Gesellschaftsspiele entwickelt, bei denen es um das Erkennen, die Benennung und Regulation der eigenen Emotionen und derjenigen der anderen geht. Eine erste Studie hat gezeigt, dass die Kinder Spass an den Spielen haben und sich ihre emotionalen Kompetenzen auf die Wahrnehmung der Spiele auswirken. Nun werden die Spiele in weiteren Studien im Schulkontext eingesetzt, um zu testen, ob man emotionale Kompetenzen durch das Spielen dieser Spiele tatsächlich fördern kann. Sollten diese Studien positive Ergebnisse erzielen, können die Spiele durchaus ein Werkzeug für Lehr- und Erziehungspersonen sowie Familien darstellen, um Emotionen zu thematisieren und den Umgang mit ihnen zu üben. Das Schöne an diesen Spielen ist, dass sie nicht nur einen pädagogischen Wert haben, sondern gleichzeitig Spass machen. Denn Lernen geht am einfachsten, wenn positive Emotionen im Spiel sind.



Prof. Andrea Samson
Leiterin des chEERS Lab
Ausserordentliche Professorin in
Psychologie, FernUni Schweiz
SNSF Professorin, Universität Fribourg

Das Forschungsteam chEERSLab, geleitet von Prof. Andrea Samson, befasst sich mit Emotionen und deren Regulation bei Menschen mit und ohne Entwicklungsstörungen. Zudem ist das Team auch daran interessiert, Trainingsprogramme (unter anderem in der virtuellen Realität) und Gesellschaftsspiele zu entwickeln, welche das Erlernen von emotionalen Kompetenzen erleichtern sollen.

Gefühle von A-Z

Die Kampagne «Wie geht's dir?» nimmt in einer neuen Welle die Gefühle junger Menschen in den Fokus. Von A wie ausgebrannt über F wie fröhlich bis zu Z wie zufrieden bietet sie ein Vokabular, um über Gefühle zu sprechen.

Text: Annett Niklaus



Das emotionale Alphabet regt an, über positive und negative Gefühle zu sprechen.

Die aktuelle Welle der in der Deutschschweiz gezeigten Sensibilisierungskampagne «Wie geht's dir?» richtet sich schwerpunktmässig an junge Erwachsene und hat einen ganz neuen Auftritt. Wie kam es dazu und wie reiht sich die neue Welle in die bisherigen ein? Gesundheitsförderung Kanton Zürich ist seit dem Start der Kampagne 2014 stark in deren Umsetzung involviert und kann einen Einblick gewähren.

Junge Erwachsene ansprechen

Um mit der Kampagne junge Erwachsene zielführend ansprechen zu können, wurden in der Konzeptionsphase Fokusgruppeninterviews durchgeführt. Daraus ging hervor, dass es jungen Erwachsenen besonders schwerfällt, ihre Gefühle zu benennen. Diese Arbeitshypothese der umsetzenden Werbeagentur wurde in Austausch mit der Trägerschaft der Kampagne und diversen Emotionsforscher*innen (unter anderem auch Prof. Andrea Samson, siehe Bericht S. 4) diskutiert. Zur Überprüfung wurde Anfang 2020 eine breit angelegte Umfrage zum Umgang der Schweizer Bevölkerung mit Gefühlen durchgeführt.

Negative Gefühle werden versteckt

Die Resultate der Umfrage wurden im sogenannten «Atlas der Emotionen» präsentiert. Dieser findet sich unter www.wie-gehts-dir.ch/de/aktuelles/atlas. Eine der wichtigsten Erkenntnisse für die Kampagne war der Befund, dass junge Erwachsene, insbesondere Frauen, im



Abb. 1: Sujet der ersten Welle



Abb. 2: Subline mit Begleiterscheinungen



Abb. 3: Die aktuelle Welle

Vergleich zur älteren Bevölkerung deutlich mehr negative Gefühle erleben. Ebenfalls zeigte die Umfrage, dass negative Gefühle von der Schweizer Bevölkerung häufig versteckt werden. Hier setzt die Weiterführung von «Wie geht's dir?» an. Mit dem emotionalen Alphabet ermuntert die Kampagne dazu, über Befindlichkeiten – positive wie negative – zu sprechen. Wer auf die Frage «Wie geht's dir?» präzisere Antworten findet als «gut» oder «schlecht», ist besser gerüstet, die eigene Gesundheit zu pflegen. Wer Gefühle differenziert benennen kann – etwa, dass man sich «leer», «fröhlich», «gestresst» oder «verliebt» fühlt –, kann besser mit negativen Gefühlen umgehen und wenn nötig Hilfe holen. Auch das Wahrnehmen positiver Gefühle ist wichtig. Wer merkt, wann es gut geht und warum, kann diese wichtige Ressource nutzen.

Tabus brechen und Gesundheit fördern

Seit 2014 engagiert sich die Trägerschaft der Kampagne «Wie geht's dir?» für die Enttabuisierung psychischer Erkrankungen und die Förderung der psychischen Gesundheit. Gestartet wurde die Kampagne als ein Projekt von vier Kantonen der Deutschschweiz, Pro Mente Sana und dem welschen Dachverband psychosozialer Organisationen, CORAASP. Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich war von Anfang an als Hauptträgerin der Kampagne massgeblich an ihrer Entwicklung beteiligt. Über die Jahre stiessen immer mehr Kantone zur Trägerschaft,

und seit 2018 sind alle Deutschschweizer Kantone an der Kampagne beteiligt. Seither finanziert Gesundheitsförderung Schweiz einen grossen Teil der Kampagnenumsetzung.

Nicht nur die Trägerschaft hat sich gewandelt, auch inhaltlich hat die Kampagne in den vergangenen sechs Jahren immer wieder neue Schwerpunkte gesetzt. Zwar bleibt das «Darüber reden, wie es einem geht» bis heute die Kernbotschaft der Kampagne. Die Nebenbotschaften setzen aber unterschiedliche Akzente. Beim Start im Jahr 2014 lag der Fokus auf der Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen. Die Plakate nannten explizit Diagnosen wie Mager sucht oder Depression (s. Abb. 1). Sie trugen dieses Thema in den öffentlichen Raum und zeigten so, dass man darüber reden kann und sollte. Im Folgenden wurde der Fokus vermehrt auf die Gesundheitsförderung gesetzt. Die Plakate nannten nun Symptome oder Begleiterscheinungen wie Angst oder Einsamkeit (s. Abb. 2). Seit diesem September stehen Gefühle im Zentrum, von A wie ausgebrannt über F wie fröhlich, W wie wütend bis zu Z wie zufrieden (s. Abb. 3).

Internet, öffentlicher Raum und Handy

Die Kampagne ist seit September online zu sehen und wird dort spezifisch an junge Erwachsene ausgespielt. Für die breite Thematisierung ist auch die Schaltung von Grossplakaten im öffentlichen Raum wichtig: Während sich im Internet bekanntlich jede*r in seiner Bubble bewegt, kann im öffentlichen Raum ein

breiterer Diskurs lanciert werden – denn dort befinden sich alle Ziel- und Altersgruppen. Die Kantone tragen zudem sehr aktiv zur Weiterverbreitung der Kampagne bei, etwa mit der Distribution von Kleinplakaten, Broschüren und anderem mehr. Zur gezielteren Auseinandersetzung mit den eigenen Emotionen wurde zudem eine App entwickelt. Mit der App kann ein Gefühlstagebuch geführt werden und die Nutzer*innen erhalten auf die aktuelle Gefühlslage abgestimmte Tipps, die sie auch personalisieren können. Links zum Download der App sind zu finden auf wie-gehts-dir.ch.



Annett Niklaus
Verantwortliche Kommunikation und Kampagnen
Prävention und Gesundheitsförderung
Kanton Zürich
annett.niklaus@uzh.ch

Material bestellen

Tragen Sie zur Kampagne bei – bestellen und verteilen Sie Material. Organisationen und Einzelpersonen im Kanton Zürich können bei uns kostenlos Kampagnenmaterial (Plakate, Kleber, Flyer, Broschüren) bestellen und weiterverbreiten.

→ www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/wgd-material

Gefühle erforschen

Die Weiterbildung Papperla PEP richtet sich an Lehrpersonen aus Kindergärten und Unterstufe. Sie vermittelt didaktisches Know-how, um 4- bis 8-Jährige in der Wahrnehmung ihrer Gefühle und ihres Körpers zu stärken. Die Weiterbildung wird von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich unterstützt.

Interview: Maja Sidler



Mit dem Vokabular-Fächer lernen die Kinder, ihre Gefühle zu benennen.

Im Interview erzählen Thea Rytz, Leiterin der Weiterbildung Papperla PEP, und Veronica Grandjean, Lehrperson für 4- bis 8-Jährige, wie emotionale und soziale Kompetenzen erlernt werden können und wie Kinder davon profitieren.

Frau Rytz, Sie haben die Weiterbildung Papperla PEP vor zehn Jahren entwickelt. Wieso braucht es diese?

Rytz: Damals gab es viele Projekte im Bereich Ernährung und Bewegung, aber mir war die psychische Gesundheit wichtig. Papperla PEP fördert emotionale und soziale Kompetenzen, stärkt die Resilienz und hilft, eine differenzierte Selbstwahrnehmung zu entwickeln. Davon profitieren die Kinder tagtäglich – in jeder Interaktion.

Welche Rolle spielt dabei der Körper?

Rytz: Wir verfolgen einen körperorientierten Zugang. Es geht um den ständigen Dialog zwischen Körper und Gefühlen. Wie ist das, wenn ich traurig bin? Wo im Körper merke ich das? Was hilft mir dann? Singen oder tief durchatmen? Mit diesen Fragen holen wir die Kinder bei ihren Erfahrungen ab. Sie merken: Meine Erfahrungen haben einen Wert. Das stärkt auch ihr Selbstwertgefühl. Das gezielte Fragen nach Gefühlen kann immer weiter geübt werden. Denn Gefühle sind immer da. Wir können keinen Schritt machen, ohne etwas zu fühlen.

Was vermittelt Papperla PEP?

Rytz: In erster Linie Neugierde und Offenheit dem eigenen emotionalen Erle-

ben gegenüber. Wir geben den Lehrpersonen eine Haltung mit, die sich bewusst mit Emotionen auseinandersetzt. Dank dieser lernen sich die Kinder besser kennen. Wie fühlt es sich an, wenn ich Angst habe? Wie, wenn ich glücklich bin? So entwickeln sie einen inneren Kompass, der hilft, durchs Leben zu navigieren, auch wenn es manchmal stürmt.

Wie sieht das konkret aus?

Grandjean: Wir möchten Lehrpersonen das Vertrauen mitgeben: Auch wenn eine Situation im Kindergarten schwierig ist, negative Gefühle dürfen thematisiert werden. Wenn zum Beispiel ein Kind erzählt, dass der Grossvater gestorben sei, lohnt es sich, dem Raum zu geben und die eigentlichen Pläne über den Haufen zu werfen.



«Soziale und emotionale Kompetenzen sind lebenswichtig.»

Veronica Grandjean

Wie verändert Papperla PEP den Unterricht mit 4- bis 8-Jährigen?

Grandjean: Der Dialog und das Fragestellen sind zentral.

Rytz: Es werden beispielsweise Bilder diskutiert, die nicht eindeutig sind. Die Kinder realisieren dadurch, dass es unterschiedliche Meinungen gibt und keine falsch oder richtig ist. Oder wir machen die Übung «innerer Wetterbericht». Alle Kinder erzählen, welches Wetter in ihnen gerade ist, ob es tobt oder die Sonne scheint. Zu einem späteren Zeitpunkt wird die Übung wiederholt und die Kinder merken: Das Wetter ist jetzt anders, denn die Gefühle verändern sich.

Es löst im Kind auch etwas anderes aus, wenn ich frage: «Wie gehst du mit deiner Wut um?», als wenn ich ihm vorgebe, wie es damit umgehen soll. Denn das kann entmutigen und dem Kind das Gefühl geben, es muss irgendwo hineinpassen. Wenn wir ihm mehr zumuten, sucht es selber einen Weg. Dies stärkt auch die Selbstkompetenz und ermutigt, Verschiedenes auszuprobieren.

Stellen Sie bei den Kindern Veränderungen fest?

Grandjean: Unsere Haltung hat auch viel mit Interesse zu tun. Die Kinder müssen Worte und Gefühlsadjektive finden, um sich auszudrücken. Sie lernen, dass mit einem bestimmten Gefühl ganz unterschiedlich umgegangen werden kann.

Rytz: Die Körperwahrnehmung wird verbessert: Wir brauchen unseren Körper nicht nur im Sport oder in der Bewegung, sondern auch, wenn wir atmen

oder nichts tun. Emotionen haben immer ein körperliches Echo.

Grandjean: Sehr schön ist auch zu sehen, wie sich die Kinder in meiner gemischten Klasse gegenseitig unterstützen. Als ein jüngeres Kind weinte, wurde es von einem älteren Kind getröstet: «Als ich kleiner war, war ich auch schnell traurig, aber das geht wieder weg, und wenn du älter bist, wird das anders.» So lernen sie zu relativieren.

Gibt es auch einen gesundheitlichen Effekt?

Rytz: Eine qualitative Umfrage unter 45 Lehrpersonen hat gezeigt: Kinder nehmen Emotionen besser wahr und können sie besser regulieren. Auch wird das Klassenklima friedlicher.

Grandjean: Diese sozialen und emotionalen Kompetenzen sind lebenswichtig. Wenn sie das früh kennenlernen, ist es ein langanhaltender Gewinn. Sie entwickeln ein Interesse am Zuhören und können ichbezogen reden: «Für mich ist das so, aber für andere ist es anders.» So lernen sie auch, dass es okay ist, anders zu fühlen.

Rytz: Das sogenannte Vermeidungsverhalten spielt bei vielen psychischen Krankheiten eine Rolle. Indem die Kinder lernen, auch über Schwieriges zu reden und damit umzugehen, eignen sie sich ein Annäherungsverhalten an. Sie setzen sich auch mit belastenden Gefühlen auseinander und gehen diesen weniger aus dem Weg. Sie haben den Mut zu stolpern, und das hilft für den Rest des Lebens. Für die psychische Gesundheit ist das wertvoll.



«Emotionsregulierung ist eine Voraussetzung fürs Lernen.»

Thea Rytz

Was nehmen die Kinder sonst noch mit?

Rytz: Sie können sich konstruktiv ablenken, auch wenn etwas unangenehm ist und im Moment nicht gelöst werden kann. Sie merken, dass es trotzdem weitergeht. Und sie erfahren, dass Wut und Traurigkeit normal sind und bei allen vorkommen.

Grandjean: Auch lernen sie, Hilfe zu holen.

Wie wirkt sich das auf die weitere Entwicklung der Kinder aus?

Rytz: Emotionsregulierung ist eine Voraussetzung fürs Lernen. Ohne wird's schwierig. Denn wie kann ich lernen, wenn ich mich nicht konzentrieren kann, weil ich gerade frustriert bin? Studien zeigen, dass Kinder, die emotional kompetenter sind, schulisch erfolgreicher sind. Auch geben emotionale und soziale Kompetenzen ein gutes Lebensgefühl.

Papperla PEP im Kanton Zürich

Soeben ist eine Weiterbildung gestartet. Die nächste Weiterbildung findet im Herbst 2021 statt. Anmeldungen sind ab Sommer 2021 möglich und werden auf unserer Website publiziert. In den letzten drei Jahren haben rund sechzig Lehrpersonen die Weiterbildung an der ZAL im Kanton Zürich besucht. Sie wird von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich im Rahmen des kantonalen Aktionsprogramms «Psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen» unterstützt.

→ www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/papperla-pep

SUIZIDPRÄVENTION

Fortbildungen

Berufsleute im Gesundheitswesen, im HR-, Bildungs- und Sozialbereich sowie Führungskräfte sind vergleichsweise häufig mit Suizidalität konfrontiert. In unseren Fortbildungen vermitteln wir ihnen wichtiges Wissen und Handlungssicherheit im Umgang mit Suizidalität. So führen wir in Zusammenarbeit mit dem FSSZ (Forum für Suizidprävention und Suizidforschung) kostenlos zielgruppenspezifische Fortbildungen durch, nach Absprache auch online.

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/suizidpraevention-fortbildungen



GESUND ALTERN

Mehr Angebote

Auf der Website www.gesund-zh.ch sind Angebote zu finden, welche die psychische Gesundheit von Menschen ab 65 Jahren stärken. Die Angebote erleichtern es, Neues zu lernen, Kontakte zu knüpfen sowie Hilfe anzunehmen oder anzubieten. Ende Januar 2021 werden neu auch Informationen und Angebote zum Thema Ernährung aufgeschaltet – von der Lebensmittelpyramide über Tischgemeinschaften bis zu Mahlzeitendiensten und Rezepten.

→ www.gesund-zh.ch

BROSCHÜRE FÜR SCHULEN

Suizidalität im Jugendalter

Was bedeutet es, wenn eine Schülerin sich intensiv mit dem Thema Sterben auseinandersetzt? Wie kann man reagieren, wenn ein Schüler mit Suizid droht? Soll man das Thema Suizid im Unterricht behandeln? Der Umgang mit solchen Fragen ist anspruchsvoll. Ende Jahr erscheint deshalb eine Broschüre zum Thema Suizidalität im Jugendalter. Sie richtet sich primär an Schulen der Sekundarstufen I und II, ist aber auch für weitere Personen, die beruflich mit Jugendlichen arbeiten, interessant. Herausgegeben wird die Broschüre im Rahmen des kantonalen Schwerpunktprogramms zur Suizidprävention.

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

GESUNDER BETRIEB

BGM-Forum Zürich ab 2021

Gesunde und engagierte Mitarbeitende sind eine Voraussetzung für den Erfolg von Unternehmen. Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) stärkt die Gesundheit und Motivation von Mitarbeitenden. Das BGM-Forum Zürich wird ab 2021 Zürcher Betrieben seine Dienstleistungen anbieten können. Dazu gehören Impulsveranstaltungen und Treffen zum Erfahrungsaustausch zu BGM-Themen sowie eine Online-Plattform mit Wissen, Tools, Materialien und Praxisbeispielen. Als Trägerorganisationen sind der Kaufmännische Verband Zürich, der Arbeitgeber Zürich VZH, die Universität Zürich, die SVA Zürich sowie die Suva beteiligt.

Bei Fragen können Sie sich gerne an Sybille Imbach, Geschäftsführerin des BGM-Forums Zürich, wenden: sybille.imbach@uzh.ch



PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Unterstützung für Projekte

Planen Sie ein Projekt im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung? Dann melden Sie sich bei uns. Wir unterstützen Projekte von Organisationen und Einzelpersonen. Sie können bei uns ein Gesuch zur Teilfinanzierung von bis zu CHF 15000.– einreichen. Im Web finden sich alle Informationen rund um die Einreichung eines Gesuchs sowie eine praktische Checkliste. Nebst einem finanziellen Beitrag kann Gesundheitsförderung Kanton Zürich Gesuchsstellenden auch beratend zur Seite stehen.

→ www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/teilfinanzierung

ARZTPRAXEN UND SPITEXZENTREN

Motivierende Bewegungsberatung

Das Pilotprojekt «primaBewegt» verfolgt das Ziel, eine gesundheitsfördernde Bewegungsberatung in Arztpraxen und Spitexzentren zu implementieren. Mit den Pilotinstitutionen wird partizipativ die Umsetzung im Praxisalltag definiert und eine Implementierungsstrategie für die breitere Umsetzung in der primären Gesundheitsversorgung des Kantons Zürichs entwickelt. «primaBewegt» ist Teil von «primaZüri – Prävention chronischer Krankheiten in der primären Gesundheitsversorgung: Implementierung im Kanton Zürich», einem kantonalen Projekt im Auftrag der Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich und in Zusammenarbeit mit dem Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich.

Bei Fragen können Sie sich gerne an die Projektleiterin Dunja Nicca wenden: dunja.nicca@uzh.ch

GESUND ALTERN

Sturzprävention

Im Rahmen unseres kantonalen Aktionsprogramms «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter» setzen wir verschiedene Massnahmen im Bereich Sturzprävention um. Wir beteiligen uns am überkantonalen Projekt «StoppSturz», mit dem in der Gesundheitsversorgung die Prävention von Stürzen gestärkt wird. Es werden intra- und interprofessionelle Schulungen beispielsweise bei Spitex, Ärzteschaft, Physio- oder Ergotherapeuten angeboten.

Weitere Massnahmen zielen auf die Sensibilisierung und Information der breiten Öffentlichkeit ab. Direktbetroffene und Angehörige sollen ihre Kenntnisse über Sturzprävention verbessern und Präventionsmöglichkeiten umsetzen. So haben wir die Broschüre «Sicher auf den Beinen» für die ältere Bevölkerung gedruckt. Sie enthält vielseitige Tipps zur Ernährung und Bewegung und erklärt, wie Stolperfallen im Alltag vermieden werden können.

Bei Fragen können Sie sich gerne an Projektleiter Rolf Spross wenden: rolf.spross@uzh.ch, 044 634 47 68

→ [Zu den Massnahmen gesundheitsfoerderung-zh.ch/sturzpraevention](https://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/sturzpraevention)

→ [Bestellung und Download Broschüre gesundheitsfoerderung-zh.ch/sicher-auf-den-beinen](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/sicher-auf-den-beinen)



Lebensstil prägt psychische Gesundheit

Der aktuelle Zürcher Gesundheitsbericht zeigt auf, wie es um die Gesundheit der Zürcherinnen und Zürcher steht. Der Bericht vergleicht verschiedene Bevölkerungsgruppen miteinander und untersucht auch Zusammenhänge, zum Beispiel zwischen ungünstigen Verhaltensweisen und der physischen wie psychischen Gesundheit

Text: Oliver Hämmig

Ein wichtiger und häufig verwendeter Indikator für die Gesundheit ist die selbsteingeschätzte Gesundheit. Die Frage nach der persönlichen Einschätzung der eigenen allgemeinen Gesundheit wird über die gesamte Bevölkerung hinweg jeweils von einer überwiegenden Mehrheit mit «gut» bis «sehr gut» beantwortet. In einzelnen Bevölkerungsgruppen ist die Antwort aber häufig auch nur «mittelmässig» oder sogar «schlecht» bis «sehr schlecht». Wie internationale Studien gezeigt haben, stimmt diese subjektive und globale Selbsteinschätzung der eigenen Gesundheit nicht nur weitgehend mit dem allgemeinen und objektiven Gesundheitszustand überein, sondern sagt darüber hinaus auch recht gut voraus, wie lange jemand (noch) lebt.

Grosse Unterschiede

Knapp über 86 Prozent der Zürcher Wohnbevölkerung ab 15 Jahren schätzt die eigene Gesundheit im Allgemeinen als gut oder sehr gut ein. Rund ein Siebtel ist dagegen nach eigener Einschätzung lediglich bei mittelmässiger bis schlechter Gesundheit (siehe Abb. 1). Dieser Anteil ist in manchen Bevölkerungsgruppen noch deutlich höher als

im Durchschnitt. Bei den Rentnerinnen und Rentnern, den wenig Gebildeten (ab 25 Jahren) oder den Nichterwerbstätigen und Erwerbslosen im erwerbsfähigen Alter (ab 25 Jahren) ist nach eigenem Bekunden ein Viertel bis fast ein Drittel nicht bei guter Gesundheit.

Ähnlich grosse Unterschiede wie bei der selbsteingeschätzten Gesundheit gibt es bezüglich der selbstberichteten Lebensqualität. 6 Prozent der Zürcher Wohnbevölkerung weisen keine gute oder sogar eine (sehr) schlechte Lebensqualität auf. Dieser Anteil liegt zwar deutlich tiefer als bei der selbsteingeschätzten Gesundheit, variiert aber je nach Bevölkerungsgruppe ebenfalls erheblich zwischen weniger als 3 Prozent (Jugendliche) und über 18 Prozent (wenig Gebildete) (siehe Abb. 1).

Starker Einfluss des Lebensstils

Der persönliche Lebensstil ist ein wichtiger, wenn nicht sogar der wichtigste Einflussfaktor für die Gesundheit überhaupt. Für den aktuellen Bericht wurde darum ein Index zum gesundheitsbezogenen Lebensstil konstruiert, der verschiedene gesundheitsrelevante Verhaltensweisen berücksichtigt und dabei den Lebensstil insgesamt auf einer Skala von

0 bis 11 bemisst. Zu den gesundheitlich ungünstigen Verhaltensweisen gehören neben körperlicher Inaktivität auch überlanges tägliches Sitzen, ungenügender Früchte- und Gemüsekonsum, übermässiger oder problematischer Alkoholkonsum etwa in Form von regelmässigem Rauschtrinken, täglicher bis erhöhter Tabakkonsum, die regelmässige Ein-

Der persönliche Lebensstil hat grossen Einfluss.

nahme psychoaktiver Medikamente und schliesslich auch problematischer Internetkonsum.

Wenn dieser Lebensstilindex zu verschiedenen Gesundheitsindikatoren in Beziehung gesetzt wird, zeigen sich teilweise eindrücklich starke Zusammenhänge, insbesondere zwischen dem Lebensstil und der psychischen Gesundheit (siehe Abb. 2). Über alle untersuchten Gesundheitsaspekte hinweg ergeben sich mit ungesünder werdendem Lebensstil stetig ansteigende Gesundheitsrisiken. Beispielsweise ist bei einem sehr ungesunden Lebensstil das Risiko, an

starken Schlafstörungen oder Depressionen zu leiden, rund zehnfach höher als bei einem sehr gesunden Lebensstil. Auch das Risiko, bei lediglich mittelmässiger bis schlechter selbsteingeschätzter Gesundheit zu sein, ist noch vierfach erhöht. Das Risiko für physische Krankheiten wie Atemwegserkrankungen oder starke muskuloskelettale Beschwerden wie Rücken-, Schulter- oder Kreuzschmerzen ist bei einem sehr ungesunden Lebensstil ebenfalls signifikant erhöht (zwischen 1,5-mal und 2,5-mal höher). Dabei zeigt sich jeweils eine klare Dosis-Wirkungs-Beziehung: Je ungesünder der Lebensstil, desto höher das Gesundheitsrisiko.

Ein ungesunder Lebensstil scheint also die psychische wie physische Gesundheit der Zürcherinnen und Zürcher stark zu beeinträchtigen. Natürlich ist gleichzeitig auch denkbar und plausibel, dass umgekehrt eine beeinträchtigte psychische wie physische Gesundheit den Lebensstil negativ beeinflusst und zu ungünstigen Verhaltensweisen wie Bewegungsmangel, übermässigem Alkohol- oder Internetkonsum oder dem Konsum von psychoaktiven Substanzen führt.



Das Risiko für physische Krankheiten ist bei ungesundem Lebensstil signifikant erhöht.

Abbildung 1

Lebensqualität und allgemeine Gesundheit nach Bevölkerungsgruppen

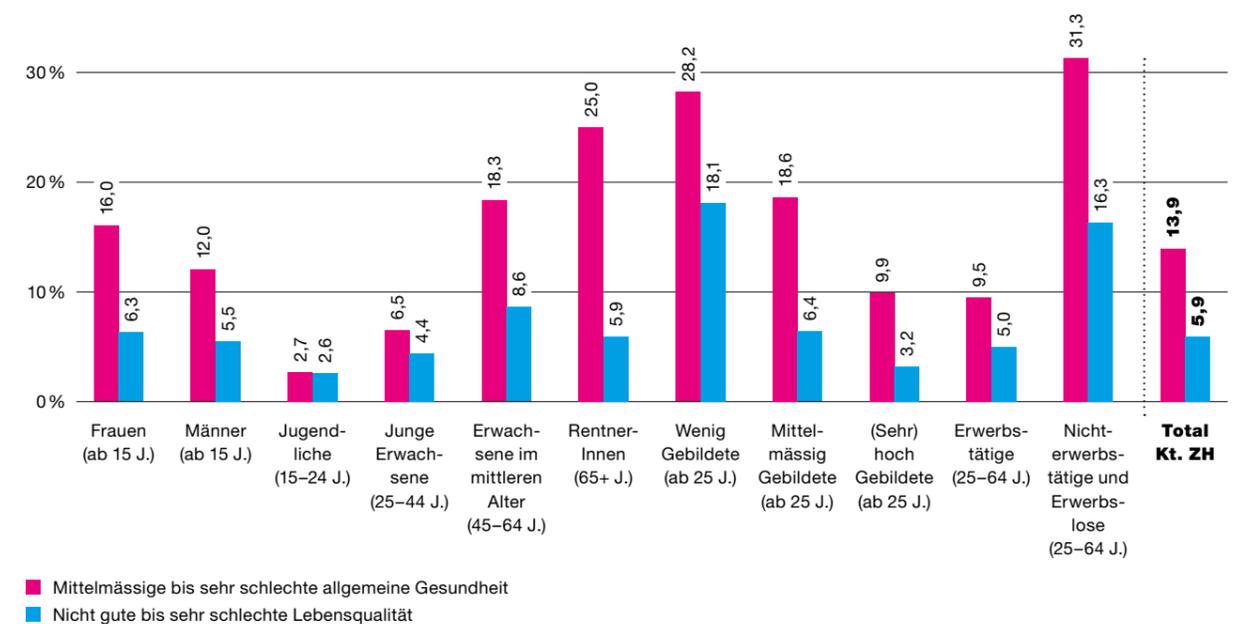


Abbildung 2
Ungesunder Lebensstil und Gesundheit

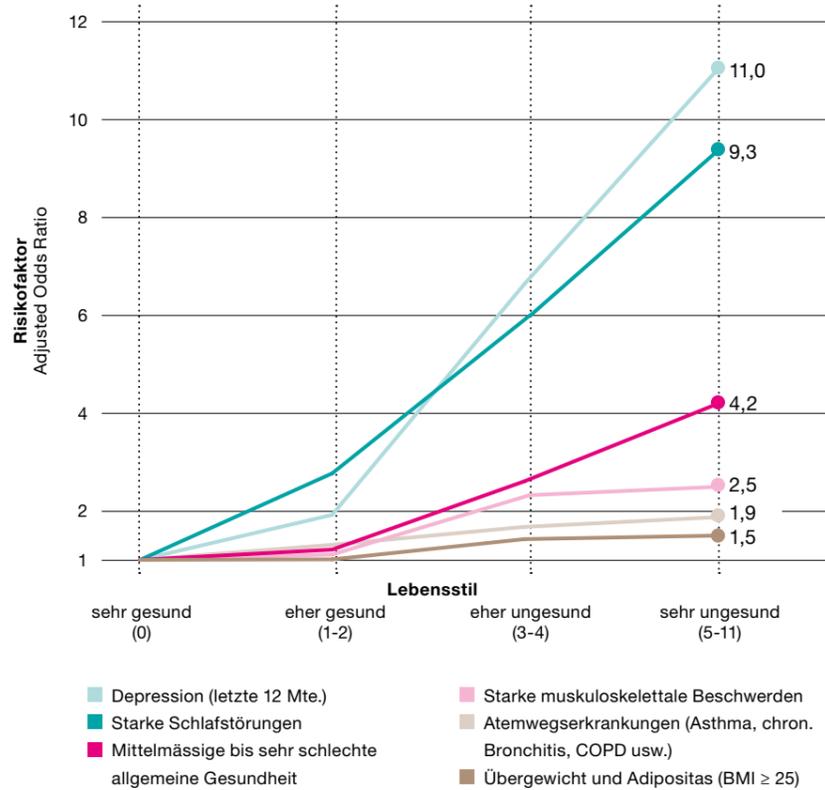
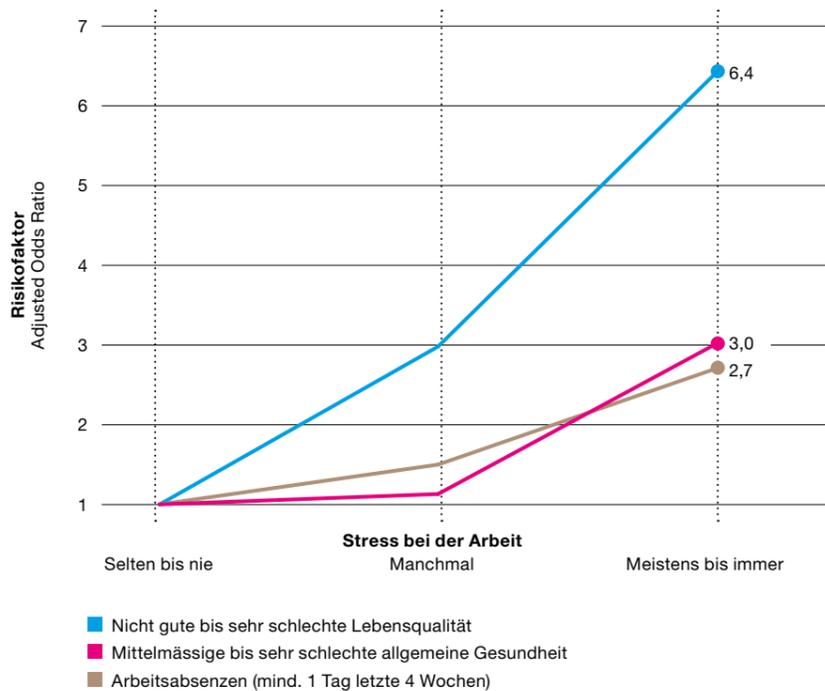


Abbildung 3
Häufiger Stress bei der Arbeit und Gesundheit



Gesundheitsrisiko Stress

Neben dem Lebensstil beeinflussen auch spezifische Lebens- und Arbeitsbedingungen die Gesundheit der Zürcherinnen und Zürcher. Diese können dabei sowohl gesundheitliche Belastungen als auch Ressourcen darstellen. Als gesundheitliche Ressourcen herausgestellt haben sich etwa soziale Unterstützung oder eine starke Kontrollüberzeugung, also das Gefühl, sein Leben im Griff und unter Kontrolle zu haben und dem Schicksal nicht einfach ausgeliefert zu sein. Zu den Belastungen, die im Bericht untersucht werden, zählen etwa soziale Isolation oder Probleme mit der Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Einer der stärksten Belastungs- und gesundheitlichen Risikofaktoren im (Erwerbs-)Leben überhaupt ist jedoch Stress bei der Arbeit.

Im Bericht wird gezeigt, dass häufiger Stress bei der Arbeit etwa das Bewegungsverhalten und den gesamten Lebensstil negativ beeinflusst und auch die Wahrscheinlichkeit für starkes Übergewicht (Adipositas) markant erhöht. Darüber hinaus geht häufiger Stress bei der Arbeit auch mit einem deutlich, d.h. drei- bis sechsfach, erhöhten Risiko für gesundheitsbedingte Arbeitsabsenzen, für eine mässige bis schlechte selbsteingeschätzte Gesundheit und für eine nicht gute bis schlechte Lebensqualität einher (siehe Abb. 3). Auch hier gilt, dass die Daten keine Rückschlüsse auf die Kausalrichtung der gefundenen Zusammenhänge erlauben. Mit anderen Worten: Möglicherweise ist Stress bei der Arbeit nicht (nur) Ursache, sondern vielmehr (auch) Folge besagter Gesundheitsprobleme.

Differenzierte Ergebnisse, wichtige Erkenntnisse

Der jüngste Zürcher Gesundheitsbericht weist solche Befunde und viele weitere aufschlussreiche Ergebnisse aus, vergleicht dabei systematisch verschiedene Bevölkerungsgruppen im Kanton Zürich mit- und untereinander und untersucht ganz bestimmte Zusammenhänge zwischen verschiedenen Verhaltensweisen, Lebensbedingungen und Gesundheitsindikatoren. Auch wenn die verwendeten Daten der Schweizerischen Gesundheitsbefragung genau genommen keine Kausalschlüsse erlauben, sind die gefun-

denen Korrelationen und Dosis-Wirkungs-Beziehungen doch häufig so stark, dass Alternativerklärungen zu Kausalzusammenhängen höchst unplausibel erscheinen. Unabhängig von dieser eher akademischen Frage nach Ursache und Wirkung zeigen die Ergebnisse allemal, wo Präventions- und Gesundheitsförderungsmassnahmen ansetzen können, sollen und sogar müssen, um die Gesundheit der Zürcher Bevölkerung oder

einzelner «Risikogruppen» zu verbessern. Nämlich etwa beim Lebensstil oder bei den Lebens- und Arbeitsbedingungen. Diese Erkenntnisse sind nicht neu. In ihrer Deutlichkeit und Differenziertheit sind die Ergebnisse dennoch bemerkenswert. Sie bilden damit eine wichtige Grundlage für gesundheitspolitische Entscheidungsprozesse sowie zielgruppenspezifische Handlungen und Empfehlungen.



PD Dr. Oliver Hämmig
Bereichsleiter Gesundheitsberichterstattung
Institut für Epidemiologie, Biostatistik und
Prävention der Universität Zürich
Tel 044 634 46 82, oliver.haemmig@uzh.ch

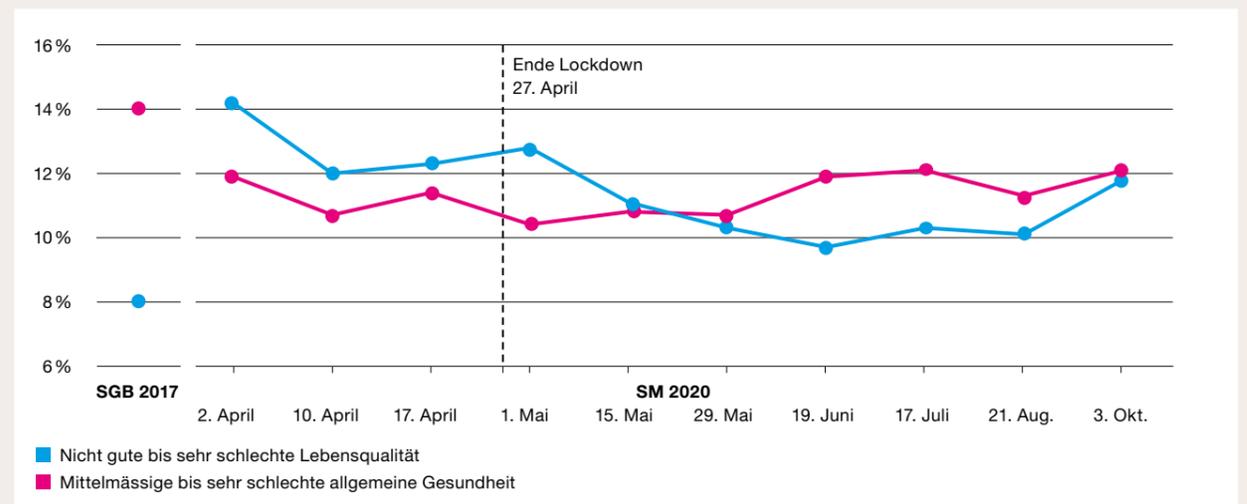
COVID-19 Social Monitor

Die Massnahmen zur Bekämpfung der Ausbreitung des Coronavirus haben zu einer starken Einschränkung der Mobilität, der sozialen Kontakte und zu einer plötzlichen Veränderung der Arbeitsbedingungen geführt. Mit dem COVID-19 Social Monitor (SM) wurde in kürzester Zeit eine repräsentative Längsschnitbefragung lanciert und im Internet eine Plattform installiert, auf der die gesundheitlichen Auswirkungen der Ausnahmesituation im Verlauf der Zeit mitverfolgt werden können. Im Rahmen der regelmässigen Erhebung bei rund 2000 ausgewählten Personen in kurzen Zeitabständen werden Veränderungen beim Wohlbefinden, der physischen und psychischen Gesundheit, der körperlichen Aktivität, der Arbeitssituation etc. erfasst.

Die langjährige Erfahrung mit der Erhebung von Gesundheitsdaten und der Gesundheitsberichterstattung ermöglichten eine rasche Lancierung. Die verwendeten Fragen für den Fragebogen wurden zumeist aus etablierten nationalen Erhebungen – wie der Schweizerischen Gesundheitsbefragung (SGB) – übernommen. Dies erlaubt es auch, die Ergebnisse des laufenden Monitorings mit früheren repräsentativen Befragungen zu vergleichen. So zeigt sich zum Beispiel, dass der Lockdown ein Schock war, der sich negativ auf die Lebensqualität der Bevölkerung ausgewirkt hat. In der ersten Befragung, drei Wochen nach dem Lockdown gaben gut 14 Prozent der Befragungsteilnehmenden eine mittlere bis sehr schlechte Lebensqualität an. Im Vergleich mit der SGB

2017 ist das ein Zuwachs von gut 6 Prozent. Die selbsteingeschätzte allgemeine Gesundheit scheint dagegen nicht unter der Ausnahmesituation zu leiden. Der Anteil an Personen, die ihre Gesundheit als mittelmässig bis sehr schlecht bezeichnen, schwankt um die 11 Prozent. In der SGB von 2017, die als Referenz dienen kann, lagen 14 Prozent der Schweizer Bevölkerung in dieser Kategorie. Eine mögliche Erklärung dafür ist, dass angesichts der Bedrohung durch COVID-19 die derzeitige eigene Gesundheit in einem vergleichsweise besseren Licht erscheint. Die Ergebnisse der seit März 2020 stattfindenden Umfragewellen können online abgerufen werden.

→ <https://csm.netlify.com>



Frau Müllers Kind hatte bei der Geburt einen schweren Herzfehler. Der Sohn von Herrn Schweizer erlitt beim Sport eine Querschnittslähmung. Herr Meier hat eine Ehefrau mit Depressionen. Frau Berners Eltern sind im hohen Alter dement bzw. gebrechlich. Und die Mutter des 16-jährigen Stefan hat fortgeschrittene Multiple Sklerose. Ihnen gemeinsam ist, dass sie als pflegende und betreuende Angehörige auch erwerbstätig sind. Wer in solchen oder ähnlichen Situationen die Nächsten unterstützt, ist Teil von knapp 600000 pflegenden Angehörigen in der Schweiz ab 9 Jahren. Vermutlich sind es mehr. Denn 61 Prozent der befragten Angehörigen nennen mindestens eine weitere Person aus dem Familienkreis, die bei der Behandlung, Pflege und Betreuung mithilft. Bei den Angehörigen im Erwerbsalter sind rund vier von fünf Personen erwerbstätig. Diese Doppelaufgabe wird in der Kurzform «work & care» genannt.

Kein Randphänomen

Zweierlei ist klar: Die Angehörigen und ihre Unterstützungsleistungen sind in Gesellschaft und Gesundheitsversorgung unverzichtbar. Und die Kombination von Erwerbsarbeit und Sorgearbeit für kranke oder hochaltrige Nächste ist in der Arbeitswelt kein Randphänomen. Dies bestätigt auch eine Unternehmensbefragung bei Personalverantwortlichen im Rahmen des Förderprogramms «Entlastungsangebote für betreuende Angehörige 2017–2020». Somit wird deutlich: Um die (Zeit-)Ressourcen von Angehörigen herrscht ein Seilziehen zwischen Privat- und Berufswelt. Dass dabei die Gesundheit der Angehörigen nicht leidet, ist zentral, damit die Versorgungskontinuität gegenüber ihren Nächsten wie auch die Erwerbskontinuität gewährleistet sind. Ebenfalls zeigte die Befragung, dass erwerbstätige Angehörige – wenn sie keinen anderen Ausweg finden – sich selber krankmelden und so die Absenzzahlen beeinflussen.

Gleich vorweg: Die kombinierte Erwerbs- und Sorgearbeit birgt für Erwerbstätige wie Betriebe sowohl Herausforderungen als auch Potenziale. Schwierig wird es, wenn das Arbeitsumfeld oder auch das private Umfeld die «work &

Wenn Berufstätige Angehörige betreuen

Betreuende Angehörige von kranken oder hochaltrigen Nächsten sind unverzichtbar. Gehen sie auch einer Berufstätigkeit nach, bringt dies Herausforderungen, aber auch Potenziale mit sich.

Text: Iren Bischofberger



Foto: iStock/2/g

care»-Thematik tabuisiert oder bei Bekanntwerden einer Situation kein Verständnis für erwerbstätige Angehörige hat. Wenn flexible Arbeitsmodelle fehlen oder keine Informationen und Beratungsangebote – z. B. zur sozialen Sicherheit – verfügbar sind, kann das u.a. finanzielle Engpässe für Angehörige begünstigen.

Die Potenziale bei gelingender Vereinbarkeit sind höhere Loyalität zum Arbeitgeber, soziale Kompetenzen bei oft sensiblen Gesundheitsthemen sowie griffiges Zeitmanagement. Nicht zuletzt sichert die Erwerbstätigkeit die Rente, generiert Steuern sowie Sozialversicherungsbeiträge und schafft bei gelingender Vereinbarkeit auch Abwechslung im Privatleben.

Erschwerte Vereinbarkeit

Für Familien mit gesunden Kleinkindern bestehen institutionalisierte Angebote wie Kitas sowie Sozialversicherungen über den Arbeitgeber, was die Vereinbarkeit mit dem Beruf erleichtert. Hingegen sind die Herausforderungen von «work & care» oft weniger bekannt, weshalb es teils an Unterstützungsangeboten und an Verständnis seitens der Arbeitgeber fehlt, ebenso wie an eingespielten Prozessen in der Arbeitsgestaltung. Vor allem generieren die Schnittstellen zum Gesundheitswesen nicht selten Friktionen. So begleiten Angehörige ihre Nächsten oftmals regelmässig zum Arztbesuch, wobei auch Wartezeiten anfallen. Oder sie wirken als inoffizielle Case Manager bei Spitalein- und -austritten, wenn diese – mangels professioneller Versorgungskoordination im fragmentierten Gesundheits- und Sozialsystem – nur rudimentär geplant erfolgen. Solche zeitaufwendigen Aufgaben, die zusätzlich zu anderen Pflege- und Betreuungsleistungen anfallen, bergen das Risiko eines Zeitkonflikts mit der Erwerbstätigkeit.

Mehrere Lösungsansätze

Drei miteinander verwobene Stossrichtungen sind zentral, um «work & care» nachhaltig im Betrieb zu verankern:

- Sensibilisierung bis hin zum Kulturwandel im Betrieb: Mitarbeitende und Vorgesetzte sind bezüglich «work &

care» auf allen betrieblichen Ebenen aufmerksam und fördern dies proaktiv, z.B. mittels Testimonials oder Aktivitäten am nationalen Tag der pflegenden und betreuenden Angehörigen (jeweils 30.10.).

- Quantifizierung im Betrieb als Entscheidungsgrundlage: Eine Betriebsumfrage zum Ausmass von «work & care» zeigt die Präferenzen der Mitarbeitenden für unterstützende Massnahmen auf. Die kontinuierliche Dokumentation und Analyse von erarbeiteten Individuallösungen ist nützlich.
- Support und nutzerfreundliche Informationen: Standardisierte oder individualisierte Unterstützung sind hilfreich, z.B. im Intranet oder als Austausch in einem Care-Café.

Zu empfehlen ist eine Kombination verschiedener dieser Lösungsansätze, um «work & care» mehrdimensional voranzubringen, als Thema sichtbar zu machen und eine breite Basis im Betrieb, bzw. in der Arbeitswelt zu schaffen.

Neues Bundesgesetz

Das Bundesgesetz zur Verbesserung der Vereinbarkeit von Erwerbstätigkeit und Angehörigenbetreuung, das teils im Januar und teils im Juli 2021 in Kraft tritt, bietet ein Momentum, um bestehende und neue Lösungsansätze weiterzuentwickeln. Besonders der im Gesetz vorgesehene Betreuungsurlaub für Eltern von schwer beeinträchtigten Kindern – finanziert durch die Erwerbsersatzordnung – bedeutet für die Arbeitswelt eine Neuerung. Angehörige erhalten die Chance, sich 14 Wochen lang ohne Vereinbarkeitsdruck um ihre Kinder zu kümmern. Inwiefern sie dabei Sorge zu ihrer eigenen Gesundheit tragen können, werden die individuellen Erfahrungen zeigen müssen. Es lohnt sich daher, Lösungsansätzen proaktiv den Weg zu bahnen, damit sowohl Betriebe wie auch die einzelnen Mitarbeitenden und deren Familien für konkrete Situationen gut vorbereitet sind. Damit steigt die Chance, dass die Betreuenden selbst gesund bleiben.

Weitere Informationen:
www.bag.admin.ch/betreuende-angehoerige-programmteil1

Unsere Angebote

Das kantonale Aktionsprogramm «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter» zielt mit verschiedenen Projekten auf die Stärkung von betreuenden Angehörigen ab.

Schulungen: Wir unterstützen Gemeinden und Organisationen finanziell und mit Know-how bei der Durchführung von Schulungen. Diese richten sich an betreuende Angehörige, aber auch Fachpersonen, Freiwillige und weitere Multiplikatoren, die beruflich mit älteren Menschen arbeiten. Aus dem Katalog können Veranstaltende den gewünschten Event auswählen und buchen. Mit dem Angebot soll in den Gemeinden die Gesundheitskompetenz der älteren Bevölkerung und deren Angehörigen gestärkt werden.

→ www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/schulungen

Projektfinanzierung: Wir unterstützen Projekte auf kommunaler Ebene, welche gesundheitsförderliche und soziale Ressourcen der betreuenden Angehörigen stärken. Sie haben eine Projektidee? Dann finden Sie weitere Informationen sowie die Richtlinien unter

→ www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/projektfinanzierung

Kontakt: Manuela Kobelt, Programmkoordinatorin «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter», manuela.kobelt@uzh.ch, Tel. 044 634 47 84



Prof. Dr. Iren Bischofberger
Programmleiterin «work & care»
Bereich Forschung, Careum Hochschule
Gesundheit, Teil der Kalaidos Fachhochschule
Schweiz
iren.bischofberger@careum-hochschule.ch



Foto Jorma Müller

Esther Diethelm ist Altersbeauftragte in Bassersdorf und leitet die Fachstelle für Altersfragen.

Interview: Maja Sidler

Wieso braucht es in Bassersdorf eine Fachstelle für Altersfragen?

Beim Älterwerden tauchen viele Fragen auf: Wie sieht meine finanzielle Sicherheit nach der Pensionierung aus? Wie bleibe ich sozial eingebunden? Wie organisiere ich mich, wenn ich körperliche oder geistige Einschränkungen erlebe? Hier setzen wir an. Wir haben ein offenes Ohr, informieren, beraten, vermitteln und unterstützen.

Was sind die Vorteile für die Gemeinde?

Als Gemeinde sind wir sehr nahe an der Bevölkerung und kennen ihre Sorgen. So können wir bedürfnisorientiert arbeiten und die Ressourcen gezielter nutzen. Gemeinden zahlen teils hohe Beträge für die Pflegefinanzierung. Wenn wir älteren Menschen einen ambulanten Dienst vermitteln, kommen teure Pflegebetten erst später zum Zug. Damit können wir im Vorfeld viel auffangen, bevor Belastungssituationen entstehen. Deshalb sind präventive Angebote auch Teil unserer Altersstrategie.

Welchen Benefit bringt diese Strategie?

Unsere Strategie wurde partizipativ entwickelt. Externe Fachpersonen, Institutionen und lokale Akteure wurden miteinbezogen. Auch die ältere

Bevölkerung konnte mitwirken. Weil so viele daran beteiligt waren, ziehen alle am gleichen Strick. Auch ist die politische Legitimation eine wertvolle Grundlage für eine mehrjährige Arbeitsplanung. Und dank der Strategie können wir immer wieder überprüfen, ob wir noch auf Kurs sind.

Welche Rolle spielt die soziale Teilhabe?

Wir möchten ältere Menschen ins Gemeindeleben einbinden und ihre Potenziale nutzen. Sie merken, dass sie ein wertvoller Teil der Gesellschaft sind. Und wir fördern, dass die ältere Bevölkerung sich selbst organisiert. So ist ein Schreibdienst entstanden, ein Generationentheater und ein Begegnungstreffpunkt. Ein weiterer Fokus ist die Gesundheit von betreuenden und pflegenden Angehörigen. Sie können Kurse besuchen, werden beraten und begleitet. Zudem wurde für sie eine Gesprächsrunde gegründet, denn der Austausch mit Menschen in derselben Situation ist unterstützend. Ein Teilnehmer hat uns berichtet, dass dies sein einziger Fixpunkt im Monat sei, wo er unter die Leute komme und Kraft tanken könne.

Wir unterstützen im Rahmen des kantonalen Aktionsprogramms «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter» Projekte, die die persönlichen und sozialen Ressourcen älterer Menschen stärken.

→ www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/projekt-finanzierung

→ Möchten Sie das Magazin P&G abonnieren?

Nichts ist einfacher. Falls dieses Heft nicht an Sie adressiert wurde, schicken Sie eine E-Mail an praevention@ebpi.uzh.ch oder eine Karte an die Bestelladresse im Impressum. Ihre Meldung genügt, und Sie werden das Magazin P&G regelmässig kostenlos erhalten.



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

■ **Prävention und
Gesundheitsförderung**