



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion
Prävention und Gesundheitsförderung

Magazin P&G

Juli 2024



Jung und online

Jugendliche erzählen – S. 4

Herausforderungen im
digitalen Zeitalter – S. 7

Spielerisch zu besserer
Gesundheit? – S. 10

Suizidalität im
Berufsalltag – S. 16

Schwerpunkt: Aufwachsen in einer digitalen Welt

- 4 **Jung und online**
- 7 **Fallbeispiele:
Herausforderungen im
digitalen Zeitalter**
- 10 **Spielerisch zu besserer
Gesundheit?**
- 12 **Tipps:
Verantwortungsvoll mit
digitalen Medien umgehen**
- 14 Auf einen Blick
Kurzmeldungen
- 16 Panorama ZH
Suizidalität im Berufsalltag
- 18 Kampagne
Das «Wie geht's dir?»-Bänkli
- 20 Interview
**Erfolgreich in die Lehre
starten**

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 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

Nutzen Sie Twitch, Snapchat oder Pokémon Go? Vermutlich genauso wenig wie ich: Ich gehöre zur Generation, die ohne Smartphone und

Internet gross geworden ist. Ganz im Gegensatz zu Kindern und Jugendlichen von heute: Sie wachsen in einer digitalen Welt auf und finden sich darin schneller zurecht als manch Erwachsener. Dennoch brauchen sie dabei Begleitung. Denn die neuen Möglichkeiten bergen nicht nur Chancen, sondern auch Risiken: Was sollen sie tun, wenn sie online belästigt werden? Wie lernen sie fake von real zu unterscheiden? Und welche Regeln brauchen sie, um einen gesunden Umgang mit ihrem Smartphone zu entwickeln?

Die sich rasant entwickelnden digitalen Möglichkeiten stellen uns vor viele Fragen. Pauschale Antworten darauf gibt es kaum. Ein offener Austausch zwischen Jugendlichen und ihren Bezugspersonen wie Eltern, Lehrpersonen und Jugendarbeitenden ist deshalb unerlässlich. Mit dieser Ausgabe möchten wir solche Gespräche anregen. Dazu haben wir Jugendliche befragt, die uns spannende, aber auch nachdenkliche Antworten lieferten. Ergänzend beleuchten Fachpersonen die herausfordernden Aspekte des Erwachsenwerdens im digitalen Zeitalter und zeigen auf, wie wir die Jugendlichen darin unterstützen können. Dazu gibt es eine Doppelseite mit Tipps für einen gesunden Umgang mit digitalen Medien im Jugendalter.

Zusätzlich stellen wir Ihnen unsere Fortbildungen in Suizidprävention vor. Das rege Interesse daran zeigt, wie wichtig es in vielen Berufsfeldern ist, für den Ernstfall vorbereitet zu sein. Auch in Krisensituationen ist das Ansprechen der erste Schritt, um eine suizidale Person zu unterstützen.

Sich im Gespräch mit anderen Menschen auszutauschen, stärkt unsere psychische Gesundheit generell. Daher freue ich mich sehr, dass dies seit Kurzem auch auf den «Wie geht's dir?»-Bänkli möglich ist. Die erste Sitzbank wurde in Turbenthal aufgestellt und feierlich von Regierungspräsidentin Natalie Rickli eingeweiht.

Nun wünsche ich Ihnen eine ermutigende Lektüre – kommen Sie ins Gespräch!

Sibylle Brunner

Coverbild: iStock | Editorialbild: Tanja Demarmels

Fünf Termine
die Sie sich merken müssen:

5. SEPTEMBER

Gesunde Unternehmenskultur

Fokusveranstaltung für Betriebe

Mit einer positiven Unternehmenskultur können Betriebe die Attraktivität für begehrte Fach- und Arbeitskräfte steigern und die Motivation und Produktivität der Mitarbeitenden erhöhen. Am Anlass wird aufgezeigt, wie eine gesunde Corporate Culture aktiv gefördert werden kann. Auch konkrete Massnahmen und Good-Practice-Beispiele werden vorgestellt. Die Veranstaltung richtet sich an Führungskräfte, HR- und BGM-Verantwortliche sowie BGM-Interessierte.

Zeit/Ort: ab 15.30 Uhr, Wasserversorgung Stadt Zürich, Hardhof 9, Zürich; Programm und Anmeldung: bgm-zh.ch

Veranstalter: Forum BGM Zürich

25. – 27. OKTOBER

Präventionsmesse



An unserem Stand erfahren Sie, wie Sie Ihre Gesundheit stärken können. Sie können Informationsmaterial mitnehmen, am Ernährungsquiz teilnehmen oder einen Online-Selbstcheck machen. Im persönlichen Gespräch beraten wir Sie kostenlos zu Ernährung oder gesundem Altern.

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

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

12. SEPTEMBER UND 12. NOVEMBER

Webinare
für kommunale
Altersarbeit



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

Welche Erfahrungen machen Gemeinden bei der Einführung von präventiven Hausbesuchen? Wie können betreuende Angehörige in ihren Ressourcen gestärkt werden? Antworten gibt die Webinar-Reihe für kommunale und kantonale Fachpersonen, Gemeinderätinnen und Gemeinderäte sowie weitere Interessierte. In jedem Webinar werden nach einem kurzen fachlichen Input Praxisbeispiele vorgestellt. Die Webinare können einzeln besucht werden.

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

18. NOVEMBER

Wechseljahre

Zürcher Forum P&G

Der Übergang in die Menopause macht sich bei Frauen mit verschiedenen Symptomen bemerkbar. Diese wiederum können den Alltag und insbesondere das Arbeitsleben von Betroffenen stark beeinflussen. Wie genau, wird am Zürcher Forum P&G erörtert.

Zeit/Ort: 17.15 – 19.15 Uhr, Zentrum Liebfrauen, Weinbergstr. 36, Zürich; kostenlos, Anmeldung ab September: gesundheitsfoerderung-zh.ch/forum

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



3. UND 4. SEPTEMBER

Stärkung der Kultur
des Gesundheitsmonitorings

Swiss Public Health Conference

Mit Big Data entstehen neue Möglichkeiten für Monitorings. Gleichzeitig ist es eine Herausforderung, zu definieren, was für ein zuverlässiges und effizientes Gesundheitsinformationssystem notwendig ist. An der Konferenz wird diskutiert, wie das Gesundheitsmonitoring gestärkt werden kann.

Zeit/Ort: 9 – 17 Uhr, Auditorium Pérolles 22, Boulevard de Pérolles 90, Fribourg, ab Fr. 100.–, Programm und Anmeldung: sphc.ch

Veranstalter: Public Health Schweiz und Swiss School of Public Health

Fotos: iStock, z/Vg



Jung und online

Wie ist es für Jugendliche mit einem Smartphone aufzuwachsen? Wie gehen sie mit Social Media um, und was finden sie herausfordernd? Das haben wir Jugendliche online gefragt. Die Antworten finden Sie in den Sprechblasen. Die ergänzenden Daten stammen aus der JAMES-Studie¹ aus dem Jahr 2022. An dieser haben 12- bis 19-Jährige teilgenommen.

ANONYM, 16

Wenn es mir schlecht geht, kann ich in meinem Smartphone versinken. Das bedeutet, es lenkt mich ab von der Realität. Solange ich am Smartphone bin, muss ich mich nicht mit mir selbst beschäftigen.

ANONYM, 15

Ich spreche nie mit meinen Eltern über Social Media, weil es nie ein Thema ist.

Beliebteste Apps

1. Instagram
2. TikTok
3. WhatsApp
4. Snapchat
5. YouTube

Sexuelle Belästigung

47 % wurden schon einmal von einer fremden Person online mit unerwünschten sexuellen Absichten angesprochen. 60 % davon sind Mädchen, 33 % Jungen.

33 % wurden von einer fremden Person aufgefordert, erotische Fotos von sich zu verschicken.

JANICE, 23

Instagram ist nur erfunden worden, um uns abzulenken.

137

60K

123

JILL, 16

Man sieht wie die anderen aussehen, und dann fühlt man sich so als müsste man genau gleich aussehen und sportlich sein. Das ist das Problem der heutigen Jugend. Sie lieben sich nicht mehr selber, weil sie denken, dass sie genau gleich sein müssen wie die Models auf Instagram.

Cybermobbing

38 % geben an, dass Falsches oder Beleidigendes über sie in Chats verbreitet wurde.

36 % haben erlebt, dass Fotos oder Videos von ihnen ohne ihre Zustimmung online gestellt wurden.

29 % erlebten, dass jemand sie im Internet fertig machen wollte. Jugendliche mit Migrationshintergrund sind häufiger davon betroffen (36 %) als solche mit Schweizer Herkunft (27 %).

Nutzungsdauer Handy

Im Durchschnitt (Selbsteinschätzung)

3:33 h Wochentag

4:53 h Wochenende

ANONYM, 15

Beim Sport habe ich mein Handy nie dabei. Beim Essen eigentlich auch nicht, ausser wenn ich alleine esse.

Games

79 % der Jugendlichen gamen. Diese 79 % schätzen ihre Gamezeit auf durchschnittlich 1:21 h pro Wochentag und 2:40 h pro Wochenende.

ANONYM, 16

Ich mag TikTok, weil es viele verschiedene Videos zum Lernen gibt, lustige Videos, Gaming-Videos, Videos über das tägliche Leben einer Person. Das einzige Problem ist, dass man sehr süchtig wird und ich dann stundenlang auf TikTok bleibe.

Gewalt

65 % haben schon einmal brutale Videos auf dem Handy oder Computer angeschaut.

Datenschutz

25 % machen sich Sorgen darüber, dass persönliche Informationen, die sie nicht teilen wollen, online sichtbar werden.

60 % der Jugendlichen nutzen auf Social Media Einstellungen zur Privatsphäre.

ANONYM, 17

Mich stresst an Instagram, dass viele komische Videos unterwegs sind.

Pornografie und Erotik

53 % haben auf dem Handy oder Computer Pornofilme geschaut.

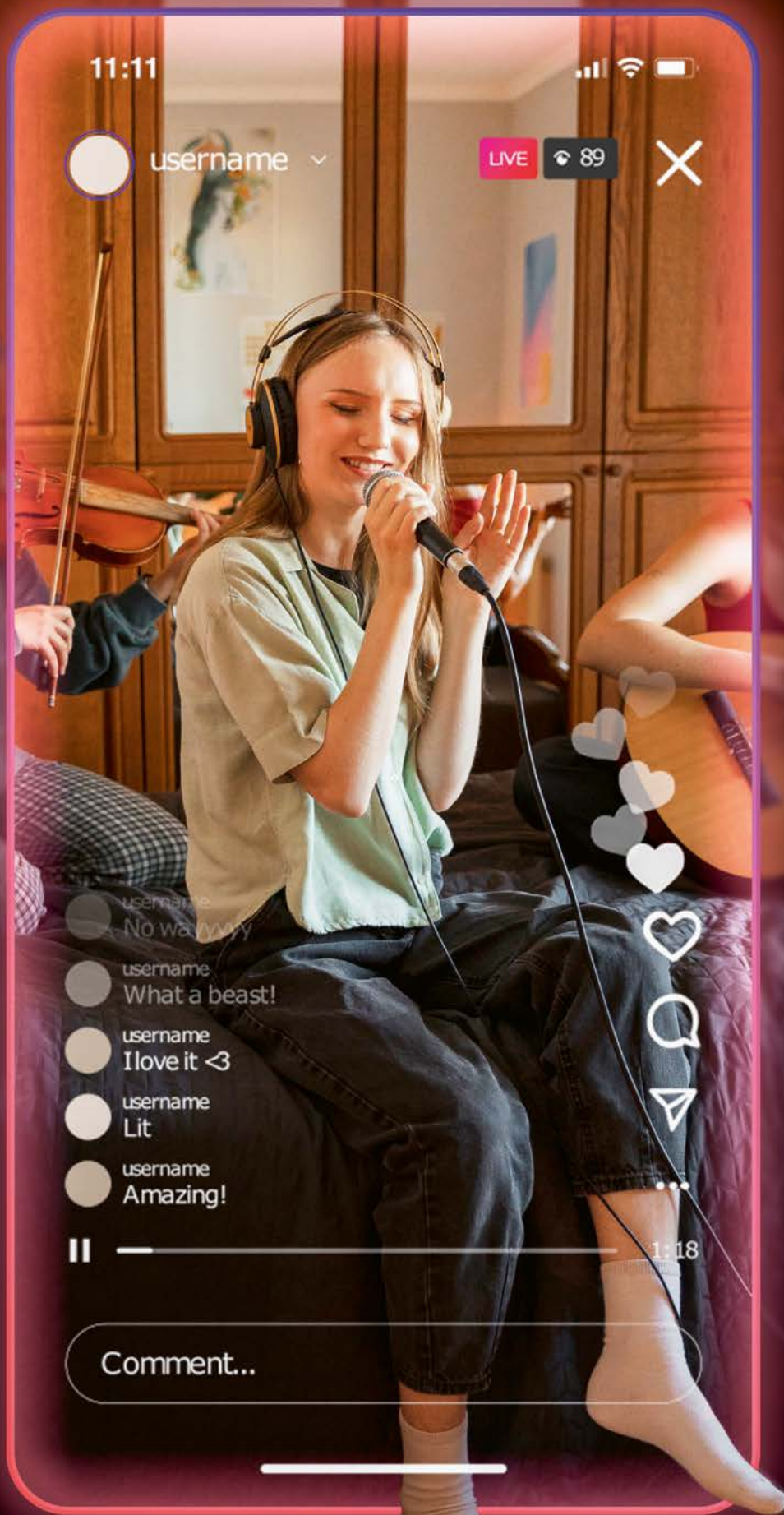
12 % haben von sich selbst erotische/aufreizende Fotos oder Videos über das Handy oder den Computer versendet.

PHILIPP, 17

Mich stresst an Instagram, dass man immer unter einem Druck steht «up to date» zu stehen.

LEON, 19

Wenn ich unangenehme Erfahrungen auf Social Media mache, dann kann ich damit umgehen, da ich weiss, dass dies nicht die reale Welt ist.



Herausforderungen im digitalen Zeitalter

Das Erwachsenwerden ist mit verschiedenen Herausforderungen verbunden, die durch soziale Medien verstärkt werden können. Auf den folgenden Seiten befassen sich Fachpersonen mit den Themen Cybermobbing, Körperbilder und Angst. Sie zeigen anhand von Fallbeispielen auf, wie Jugendliche in diesen Bereichen gestärkt werden können, um sich gesund zu entwickeln.

FALLBEISPIEL 1

Cybermobbing

Marc, 14 Jahre alt, liebte es, Zeit mit seinen Freunden zu verbringen. Doch seit einiger Zeit wirkt er deprimiert und zurückgezogen. Seine Mutter bemerkt dies besorgt und spricht ihn darauf an. Nach langem Zögern erzählt er von den Schikanen, die er online erleidet. In einem Online-Spiel wird er regelmässig beleidigt und bedroht. Seine Mitspieler machen sich über ihn lustig und verbreiten falsche Gerüchte. Obwohl sich die Spieler nicht outen, weiss er durch ihre Bemerkungen, dass es sich um Schulkameraden handelt. Er fühlt sich hilflos und hatte sich bisher nicht getraut, etwas zu sagen, weil er nicht als Petze dastehen wollte.*

Cybermobbing findet bei Weitem nicht nur auf Social Media oder in WhatsApp-Gruppen statt, sondern auch oft in Online-Games. Untersuchungen zeigen, dass Cybermobbing oft aus klassischem Mobbing entsteht und nahtlos in die digitale Welt übergeht. Meistens stammen die Mobber aus dem näheren Umfeld, vor allem aus der eigenen Klasse. Deshalb muss das Problem auch dort gelöst und aufgearbeitet werden. Bei anonymem Cybermobbing, unerlaubter Verbreitung persönlicher Daten oder schwerwiegenden Belästigungen sollte die Polizei involviert werden. Es ist entscheidend, nicht auf die Mobber zu

reagieren, sondern sie zu blockieren, um sich vor weiteren Belästigungen zu schützen. Zudem ist es ratsam, Probleme den Service-Anbietern (wie Instagram) zu melden, um Konten sperren zu lassen.

Cybermobbing kann verschiedene Formen annehmen, von beleidigenden Nachrichten über das Verbreiten von Gerüchten bis hin zu Drohungen und Erpressung. In vielen Fällen dehnt sich der Angriff über die digitalen Kanäle schnell aus. Betroffene sollten sofort handeln und sich Unterstützung suchen, sei es in der Familie, bei Freunden oder in der Schule. Eltern und Lehrpersonen können weitere Schritte einleiten, um das Cybermobbing zu stoppen.

Es ist von grösster Wichtigkeit, dass gemobbte Jugendliche nicht allein mit dem Problem bleiben, denn die Auswirkungen können schwerwiegend sein: von psychischem Stress und Ängsten bis hin zu Depressionen und Suizidgedanken. Wollen die Betroffenen aus Angst oder Scham den Eltern oder der Schule nichts erzählen, sind anonyme Hotlines, wie die 147 von Pro Juventute, wichtige Anlaufstellen, die erste Unterstützung bieten.

Wie viele andere schämte sich auch Marc. Aus Angst vor einer Verschlimmerung der Situation suchte er selbst keine Hilfe. Deshalb war es zentral, dass seine Mutter die Veränderungen in seinem Verhalten bemerkte und thematisierte. Es ist entscheidend, dass Eltern, Lehrpersonen und Peers auf Anzeichen achten und Unterstützung anbieten. Gespräche über das Thema sollten einfühlsam und ohne Vorwürfe geführt werden. Zudem sollten Massnahmen nur mit dem Einverständnis der Betroffenen vorgenommen und genau

besprochen werden. Marcs Mutter ermutigte ihn, die Schule zu informieren. Erst reagierte die Schule zurückhaltend und meinte, was in der Freizeit geschehe, liege nicht in ihrer Verantwortung. Das müssten die Jungs selber lösen. Als die Mutter aufzeigen konnte, dass die Situation weit komplexer war, reagierte die Schule mit einer Klassenintervention und das Mobbing löste sich sukzessive auf.

Um die Jugendlichen im digitalen Raum zu schützen, ist Prävention und Sensibilisierung zentral. Dazu gehört die Aufklärung über die rechtlichen Konsequenzen von Cybermobbing sowie die Stärkung der Zivilcourage. Es ist wichtig, Schülerinnen und Schüler zu ermutigen, sich gegen Mobbing einzusetzen und für die Rechte anderer einzutreten. Die Förderung von Sozialkompetenzen und niederschwellige Hilfsangebote wie anonyme Briefkästen sind weitere wichtige Massnahmen.

Nur durch gemeinsame Anstrengungen von Schulen, Eltern und der Gesellschaft als Ganzes können wir Cybermobbing erfolgreich bekämpfen und das Wohlbefinden unserer Jugendlichen schützen.



Christelle Schläpfer
Mobbing-Expertin
→ edufamily.ch

FALLBEISPIEL 2

Körperbild

Luisa (Name geändert) ist 17 Jahre alt. Schon als Kind fand sie sich eher mollig und hatte kaum Freunde. Mit 13 bekam sie ein Smartphone. Darauf schaute sie sich stundenlang Bilder von Mädchen und Frauen an, die dünn, schön und beliebt waren. Sie begann, sich ständig zu vergleichen und wollte aussehen wie ihre Vorbilder. Mit 14 beschloss Luisa, abzunehmen. Sie ass nur noch wenig, war oft hungrig und traurig. In der Folge setzten Essanfälle ein. Heute ist sie stark übergewichtig. In einem überbetrieblichen Kurs für Lernen- de lernte Luisa die Fachstelle PEP (Prävention Essstörungen Praxisnah) kennen. Die Beraterin bei PEP vermittelte ihr einen Therapieplatz. In der Therapie lernt sie, sich zu respektieren und ein gesundes Verhältnis zum Essen zu entwickeln. Bilder im Netz schaut sie sich nicht mehr an.

Die Inszenierung von Körpern gibt es seit der Antike. Kein neues Phänomen ist auch das Vergleichen mit anderen Körpern. Schon im alten Griechenland gab es Schönheitswettbewerbe. Daher ist beides keine ausschliessliche Erscheinung des Social-Media-Zeitalters. Die sozialen Medien haben jedoch neue Möglichkeiten geschaffen, um den eigenen Körper zu inszenieren und zu vergleichen. Insbesondere die Vergleichsmöglichkeiten, also die Anzahl kursierender Bilder, hat massiv zugenommen und die Selbstoptimierung des Körpers ist ins Zentrum gerückt: «Wie muss ich ausschauen, um in dieser Welt anerkannt zu werden?» Die Bilder auf Social Media geben vor, was erstrebenswert ist, um die ersehnte Aufmerksamkeit und Anerkennung zu erhalten. Und digitale Likes suggerieren, dies messen zu können. Wer aktiv im Netz unterwegs ist, wird mit einer Flut an stereotypen und unerreichbaren Schönheitsidealen konfrontiert. Die bearbeiteten Bilder aus dem Netz vergleichen wir mit den realen Körpern aus dem Alltag. Oft sehen wir aber mehr bearbeitete Bilder als echte Körper, sodass es zu Normverschiebungen kommt. Was bearbeitet ist, wird «normal» und nachahmenswert. So dienen die aufwendig inszenierten Ideale im Netz den Heranwachsenden oft als Orientierung. Durch Vergleiche empfinden gerade unsichere junge Menschen ihren Körper als mangelhaft. Das wirkt sich wiederum negativ auf das Selbstwertgefühl aus. Eine sinkende Zufriedenheit mit dem eigenen Körper erhöht z.B. das Risiko, ein krankhaftes Essverhalten zu entwickeln. Jugendliche fühlen sich durch idealisierte Körperbilder im Internet zunehmend unter Druck gesetzt.

Bezugspersonen können das Selbstbewusstsein von Jugendlichen stärken, indem sie Äusserlichkeiten nicht kommentieren, sondern auf deren Fähigkeiten fokussieren und diese anerkennen. Echtes Interesse für aktuelle Vorbilder zu zeigen und diese nicht zu verurteilen, macht den Austausch auf Augenhöhe möglich. Es lohnt sich, gemeinsam über Körperideale und Bildbearbeitung zu sprechen, zum Beispiel mit Unterstützung des Angebots Bodytalk PEP. Wenn die Unzufriedenheit von Jugendlichen zunimmt oder Körpertrends eine immer grössere Rolle zu spielen beginnen, empfiehlt sich die Kontaktaufnahme mit einer Beratungsstelle wie beispielsweise Jugendberatungsstellen, die Arbeitsgemeinschaft für Essstörungen (AES) oder die Fachstelle PEP.



Brigitte Rychen
Fachstellenleitung PEP (Prävention Essstörungen Praxisnah) am Inselspital Bern
→ pepinfo.ch



FALLBEISPIEL 3

Angst

Seit Lynn (Name geändert) in die Sekundarschule übertrat, war sie immer wieder wegen Gliederschmerzen und Herzrasen krankgeschrieben. Die Eltern hatten bald den Verdacht, dass dies nicht nur körperlich sein könne. Denn obwohl Lynn immer wieder Freundinnen fand, hatte sie während der ganzen Schulzeit Mühe mit Übergängen und Veränderungen und reagierte mit körperlichen Symptomen. Die Eltern suchten den Kontakt zum Lehrer, der eine Beratung durch die Schulsozialarbeit empfahl. Eine alternativmedizinische Behandlung brachte kurzfristig Erfolg und Lynn ging wieder zur Schule, wirkte aber weiterhin bleich und angespannt. Als ihr Freund mit ihr Schluss machte, bekam sie von ihren Freundinnen viel Unterstützung und schien sich auffangen zu können. Wenig später verweigerte sie jedoch an mehreren Tagen die Schule oder ging nur mit grossem Druck der Eltern hin.

Von Angst und körperlichen Schmerzen sind immer mehr Jugendliche betroffen: In der Stadtzürcher Gesundheitsbefragung von 2022 gaben 30% der Sekundarschülerinnen erhöhte Angstwerte an, deutlich mehr als in den Vorjahren. Bei den Knaben blieb der Wert konstant auf 13%. Die Ängste äussern sich in Gefühlen von Nervosität, Anspannung und Ängstlichkeit sowie in der Unfähigkeit, Sorgen zu

kontrollieren und zu stoppen. Das Erleben von Schmerzen, insbesondere bei Mädchen, hat sich in den letzten 15 Jahren ebenfalls deutlich erhöht: 40 bis 45% der befragten Schülerinnen spüren mindestens einmal in der Woche Kopf-, Bauch-, Rücken- oder andere Schmerzen. Die meisten Jugendlichen leben damit. Kommen aber weitere Belastungen dazu, kann dies zu Schulabsentismus führen, der bei 7% der befragten Mädchen auftritt.

Lynns Lehrer meldete sie nach Rücksprache mit den Eltern und der Schulleitung beim Schulpsychologischen Dienst (SPD) an. Die Schulpsychologin organisierte zehn Tage später einen runden Tisch mit den Eltern, dem Lehrer, dem Schulleiter und dem Schulsozialarbeiter. Lynn wollte nicht teilnehmen. Die Eltern berichteten von ihrer Ohnmacht, Lynn zum Schulbesuch zwingen zu müssen. Gemeinsam wurde ein Handlungsplan entwickelt, wie der Leistungsdruck besonders bei Prüfungen und Präsentationen abgebaut und der Bezug von Lynn zur Schule durch den Kontakt zur Lehrperson und zur Schulsozialarbeit gestärkt werden kann. Es wurden weitere Gespräche sowie Termine von Lynn mit der Schulpsychologin und die Anmeldung zu einer Psychotherapie vereinbart. Die nächsten Wochen waren ein Auf und Ab. Mal ging Lynn zur Schule und mal nicht. Eltern und Lehrer tauschten sich aus. Wenn Lynn nicht zur Schule kam, meldete sich der Lehrer mit einer Sprachnachricht bei ihr und die Eltern organisierten ihre Hausarbeit. Die Situation entspannte sich für Lynn mit der Zeit zunehmend. Die Tage, an denen sie zu Hause blieb, wurden weniger. Dank dem raschen und koordinierten Handeln von Lynns Bezugspersonen gelang es ihr, nach einiger Zeit wieder Anschluss an das schulische Geschehen zu finden. Rückblickend war für Lynn wohl das Gefühl ausschlaggebend, dass die Erwachsenen sie ernst nahmen, auf sie eingingen und trotz Rückschlägen und viel Schamgefühl zusammen mit ihr einen Weg suchten.



Matthias Obrist
Leiter Schulpsychologischer Dienst der Stadt Zürich



Der «ExerCube» von Sphery trainiert spielerisch die körperliche Fitness und wichtige kognitive Funktionen.

Spielerisch zu besserer Gesundheit?

Games sind beliebt und weit verbreitet. Wie können sie für die Gesundheitsförderung genutzt werden?

Text: Anna Lisa Martin-Niedecken

Spiele – sowohl analog als auch digital – haben sich längst als Kulturgut etabliert und ziehen Menschen jeden Alters in ihren Bann. Die weltweite Gaming Community wächst stetig, und damit auch die Bereiche, in denen Spiele neben dem Freizeitvergnügen Einsatz finden.

Serious Games haben mittlerweile eine lange Tradition und werden aufgrund ihrer vielfältigen Einsatzmöglichkeiten in vielen Bereichen geschätzt. Das Genre der Games for Health wird in der Prävention und Gesundheitsförderung erfolgreich genutzt. Diese Spiele dienen

beispielsweise dazu, Aufmerksamkeit für Themen zu schaffen, wie das autobiografische Spiel «That Dragon Cancer», oder zur Vermittlung von Wissen rund um Krebserkrankungen, wie das Educational Shooter Game «Re-Mission», und werden auch als Teil von Digitalisierungsstrategien in der Reha- und Fitnessbranche, wie das «PRAMA Pavigym», eingesetzt. Games bieten zahlreiche Potenziale, um die Gesundheitsförderung zu unterstützen und können gezielt zur Steigerung der körperlichen, geistigen und mentalen Gesundheit eingesetzt werden.

Vor allem im Bereich der Bewegungsförderung haben sich Spiele als effektives Werkzeug erwiesen. Exergames (bewegungs-basierte Spiele) und gamifizierte Bewegungsangebote sind längst salonfähig geworden und bieten verschiedenen Zielgruppen spielerische Möglichkeiten, Körper und Geist fit und gesund zu halten. Spiele wie «Pokémon GO» und die «Nintendo Wii» haben Millionen von Menschen motiviert, sich mehr zu bewegen. Neuere Anwendungen wie der «ExerCube» oder «Icaros» trainieren nachweislich wichtige körperliche und kognitive Funktionen und sind gleichzeitig eine hochmotivierende Ergänzung oder gar Alternative zum traditionellen Training oder zur Therapie. Auch im Bereich der mentalen Gesundheit gibt es vielversprechende Anwendungen, wie z.B. die Virtual Reality Experience «Deep VR», die durch gezieltes Atemtraining bei depressiven Verstär-

mungen helfen kann. Studien zu diesen Spielen haben gezeigt, dass sie tatsächlich Effekte erzielen, länger genutzt werden und teilweise sogar die Wirksamkeit herkömmlicher Angebote übertreffen können.

Doch warum eignen sich Spiele überhaupt so gut für den Einsatz in der Gesundheitsförderung? Der Erfolg von Spielen liegt in ihrer Fähigkeit, einen niedrighschwelligen und spannigen Zugang zu bieten. Sie sprechen unseren natürlichen Spieltrieb an und ziehen uns durch ihr audiovisuelles Design, die Spielmechanik und packende Erzählstränge in ihren Bann. Sie können ernste Themen auf spielerische Weise vermitteln und so als Türöffner für bestimmte Gesundheitsthemen dienen. Der spielerische Zugang funktioniert besonders gut bei Kindern und Jugendlichen, da sie als Digital Natives den Umgang mit innovativen Technologien und Spielen von klein auf gewohnt sind.

Obwohl Erwachsene und Ältere zwischenzeitlich vermehrt spielen, besteht immer noch eine gewisse Kluft zwischen Jugendlichen, die regelmässig spielen, und ihren Bezugspersonen, die weniger Erfahrung damit haben. Mittlerweile gibt es aber viele Möglichkeiten, sich auf diesem Gebiet Wissen anzueignen – sei es durch Ausprobieren, das Lesen von Fachliteratur und Studien oder durch Weiterbildungen.

So lässt sich neben dem Wissen über bestehende Angebote auch ein guter Überblick über Qualitätsstandards von Serious Games gewinnen. Dies kann dabei helfen, die richtigen Spiele für den gewünschten Einsatz auszuwählen. Denn: Serious Game ist nicht gleich Serious Game. Wirksame Spiele entstehen, wenn interdisziplinäre Teams mit einem integrativen Designansatz zusammenarbeiten. Idealerweise werden Spiele mit der jeweiligen Zielgruppe getestet, um das Beste aus den Welten der Gesundheitsförderung und dem Gaming zusammenzuführen. Bei der Orientierung helfen hier neben der Fachliteratur Plattformen wie das «Serious Games Information Center».

Generell gilt: Games sind zwar kein Allheilmittel, können jedoch einen wichtigen ersten Berührungspunkt mit dem Thema Gesundheit herstellen und somit

eine Brücke zu herkömmlichen Massnahmen aus der Gesundheitsförderung schlagen.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass es vielfältige Einsatzmöglichkeiten von Spielen in der Gesundheitsförderung gibt. Das Angebot an qualitativ hochwertigen Games for Health wächst stetig und birgt viele Potenziale. Sie bieten eine spannende Ergänzung zu bestehenden Angeboten und können dabei helfen, diese zugänglicher zu machen. Selbst ausprobieren lohnt sich und macht Spass!



Dr. Anna Lisa Martin-Niedecken
Institutsleiterin, Institut für Designforschung, Zürcher Hochschule der Künste; Leiterin, Digital Health Design Living Lab; Gründerin und CEO, Sphery AG

Links

That Dragon Cancer
→ store.steampowered.com/app/419460/That_Dragon_Cancer

Re-Mission
→ hopelab.org/case-study/re-mission

PRAMA Pavigym
→ pavigym.com/de/prama

Pokemon Go
→ pokemongolive.com

ExerCube
→ sphery.ch

Icaros
→ icaros.com

Deep VR
→ exploreddeep.com

Serious Games Information Center
→ seriousgames-portal.org

Drei Fragen an Jan-Michael Gerber

Fachexperte Prävention & Gesundheitsförderung beim Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte, RADIX



Welche Games sind eher problematisch?

Online-Multiplayer-Spiele bergen ein Suchtpotenzial, da das Spiel fast unendlich weitergespielt werden kann und auch soziale Aspekte reizvoll sind. Viele Online-Spiele sind zwar auf den ersten Blick kostenlos, finanzieren sich aber häufig durch spätere In-Game-Käufe. Der Spielfluss wird dabei entweder durch Werbung gestört, die nur gegen Geld ausgeschaltet werden kann oder das Spiel wird so anspruchsvoll, dass man ohne kostenpflichtige Spielinhalte kaum weiter kommt. Diese In-Game-Käufe sind oft an Glücksspielähnliche Elemente gebunden und können eine Suchtentwicklung fördern.

Wie sieht ein gesunder Umgang mit Games aus?

Ein gesunder Umgang ist ein bewusster Umgang. Das gilt im Hinblick auf die Zeit, die man ins Gamen investiert, aber auch im Hinblick auf monetäre oder andere

Investitionen. Wer die oben skizzierten Mechanismen versteht und erkennt, kann bewusst und kontrolliert spielen und den Reizen des Spiels besser widerstehen. Negative Nebenwirkungen oder eine Sucht können so eher vermieden werden und das Spielen bleibt eine unterhaltsame Freizeitbeschäftigung.

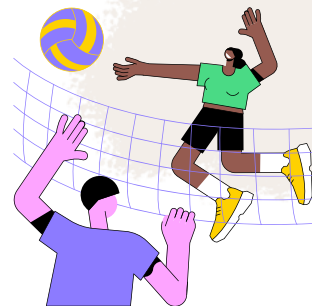
Wie kann man sich oder Kinder schützen?

Sich zu informieren und über Games und ihre Mechanismen wie etwa die In-Game-Käufe zu sprechen, ist zentral. Zudem sollten Bezahlmittel nicht auf Geräten hinterlegt sein, da sie Zahlungsvorgänge niederschwelliger machen. Definierte Bildschirmzeiten sind sinnvoll, müssen aber von der ganzen Familie (Vorbildfunktion) und im besten Fall auch von den Peers mitgetragen werden, da sie sonst eher die «Fear of missing out» (FOMO) auslösen und als Bestrafung wahrgenommen werden.

Tipps

Verantwortungsvoll mit digitalen Medien umgehen

Für Eltern
von 12- bis
18-Jährigen



Abwechslungsreiche Freizeit

Jugendliche sollten sich nicht nur mit digitalen Medien beschäftigen, sondern auch anderen Freizeitaktivitäten nachgehen – z. B. draussen etwas unternehmen, Sport treiben oder sich mit Gleichaltrigen treffen. Langeweile muss nicht sofort mit Bildschirmmedien vertrieben werden. Sprechen Sie über den Sog von digitalen Medien.

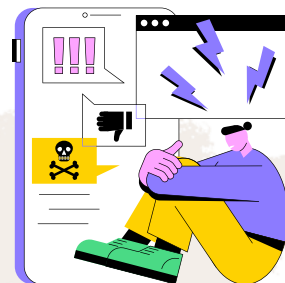


Altersfreigaben

Beachten Sie die Altersfreigaben bei Filmen (FSK etc.) und Games (PEGI, USK etc.) und überlegen Sie sich zusätzlich, ob die Inhalte für das Kind geeignet sind. Es empfiehlt sich, Apps und soziale Medien nur schrittweise zuzulassen. Greifen Sie dabei auf technische Möglichkeiten zur Einschränkung der Nutzung zurück.

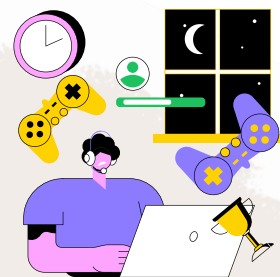
Respektvoller Umgang

Fordern Sie Jugendliche dazu auf, sich beim Versenden von Kommentaren und Nachrichten respektvoll zu verhalten. Fühlt sich jemand online angegriffen, sollte das ernst genommen werden. Bei Cybermobbing, Hassrede und Diskriminierung kann es nötig sein, bei Fachpersonen Hilfe zu holen (siehe auch Fallbeispiel S. 7).



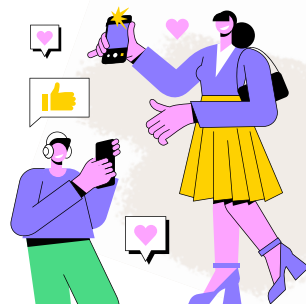
Gewaltdarstellungen und Pornografie

Schwere Gewalt und pornografische Darstellungen, die Kinder zeigen, sind illegal. Erotische Bilder, die Minderjährige von sich machen und mit anderen teilen (Sexting), gelten als illegale pornografische Inhalte. Und es ist strafbar, Kindern unter 16 Jahren Pornografie jeglicher Art zugänglich zu machen. Sprechen Sie über diese Themen.



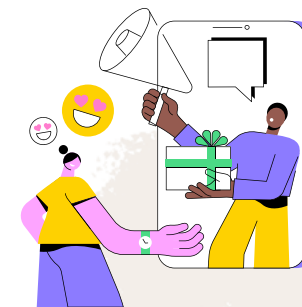
Bildschirmfreie Zeiten

Für Jugendliche eignen sich bildschirmfreie Zeiten besser als fixe Medienzeiten. Bildschirmmedien vor dem Einschlafen beeinträchtigen die Schlafqualität, deshalb empfehlen sich zum Beispiel bildschirmfreie Abende oder Abendrituale. Nachts haben digitale Geräte im Kinderzimmer nichts zu suchen. Treffen Sie gemeinsam klare Absprachen und achten Sie auf deren Einhaltung. Die Konsequenzen für das Missachten der Regeln muss von Anfang an bekannt sein.



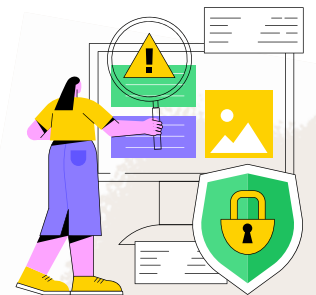
Rechtmässiger Umgang mit Bildern

Jeder Mensch hat das Recht am eigenen Bild. Vor dem Posten oder Verschicken von Fotos und Videos muss die Zustimmung der abgebildeten Personen eingeholt werden.



Kritisches Denken

Besprechen Sie das Thema Falschmeldungen («Fake News») und wie man diese erkennen kann. Diskutieren Sie – am Beispiel von Produktplatzierungen oder In-Game-Angeboten – wie Werbung funktioniert. Thematisieren Sie auch, dass der Algorithmus trainiert werden kann, indem mit positiven Inhalten häufiger interagiert wird und diese in der Folge vermehrt angezeigt werden.



Private Daten und Online-Bekanntschaften

Sprechen Sie mit Jugendlichen darüber, dass das Teilen von persönlichen Angaben und Bildern von sich und anderen problematisch sein kann. Erste Treffen mit Online-Bekanntschaften sollten nur an belebten und öffentlichen Orten stattfinden. Ausserdem sollte eine Bezugsperson über das bevorstehende Treffen informiert werden.

Begleitung

Fragen Sie, was Ihr Kind mit den Medien erlebt und was es darüber denkt. Bieten Sie an, dass Sie bei Fragen und Sorgen immer da sind. Wenn Sie ein ungutes Gefühl haben, reagieren Sie. Suchen Sie das Gespräch mit Freundinnen, Bekannten oder Fachpersonen.



Vorbildrolle

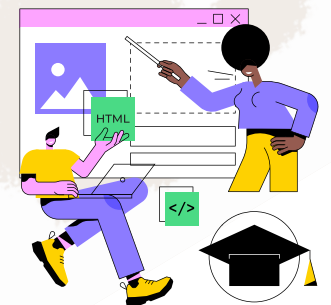
Eltern und andere Bezugspersonen sind für Kinder und Jugendliche Vorbilder im Umgang mit Medien. Überprüfen Sie deshalb Ihre eigenen Mediengewohnheiten.



Yvonne Haldimann
Stv. Bereichsleiterin, Kinder- und Jugendfragen; Geschäftsfeld Familie, Generationen und Gesellschaft; Eidgenössisches Departement des Innern
yvonne.haldimann@bsv.admin.ch

Positiver und kreativer Umgang

Fördern Sie den kreativen Umgang mit digitalen Fotos, Videos und Musik. Es gibt sehr gute Spiele und Videos, die genussvolle Unterhaltung ermöglichen. Zudem bietet das Internet eine grosse Auswahl an Lerninhalten und Tutorials.



Broschüren und Links

Auf der nationalen Plattform zur Förderung von Medienkompetenz «Jugend und Medien» finden Sie:

- Broschüren zum Umgang mit digitalen Medien für drei Altersstufen. Sowohl in leichter Sprache als auch umfassende Versionen (kostenlos).
- Alles rund um Medienkompetenz
→ jugendundmedien.ch

Bei Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich können Sie kostenlos folgende Broschüren bestellen (nur Kanton Zürich):



Für Eltern von ...

- **Kindern bis 4 Jahren**
Kinder stärken. Fokus Mediennutzung
- **Kindern bis 10 Jahren**
TV, Tablet und Handy. Bildschirmmedien: Abhängigkeit vermeiden
- **11- bis 16-Jährigen**
Digitale Medien

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/sucht-info

GEMEINDEN

Gesunde Ernährung für ältere Menschen

Was können Zürcher Gemeinden tun, um eine ausgewogene Ernährung in der älteren Bevölkerung zu fördern? Wir unterstützen Gemeinden bei verschiedenen Massnahmen. Das Angebot umfasst eine massgeschneiderte Begleitung bei der Planung von Aktivitäten sowie die Unterstützung bei der Planung und Umsetzung von Kochworkshops für die Zielgruppe. Ergänzend dazu werden regional Personen geschult, die ältere Menschen bei ihren Einkäufen begleiten. Das Angebot wird in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung durchgeführt.

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/e-gemeinden



NEUE ELTERNBROSCHÜRE

Digitale Medien



Wie begleite ich meinen Teenager im Umgang mit digitalen Medien? Wie setze ich Grenzen, ohne dauernd zu streiten? Antworten und Tipps gibt die neue Broschüre «Digitale Medien». Sie richtet sich an Eltern von 11- bis 16-Jährigen. Es werden Chancen und Risiken digitaler Medien aufgezeigt und Impulse vermittelt, wie Eltern ihre Kinder zu einem risikoarmen

Umgang mit digitalen Medien anleiten können. Auch Warnzeichen für einen problematischen Medienkonsum, Beratungsstellen und Hilfsmittel werden vorgestellt. Die Broschüre kann im Kanton Zürich kostenlos bestellt werden.

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/digitale-medien

NEUE BROSCHÜRE

Sehen und Hören im Alter

Was tun, wenn das Seh- oder Hörvermögen nachlässt? Die Broschüre führt Beispiele aus dem Alltag auf und gibt Tipps, was ältere Menschen bei Hör- oder Sehbeeinträchtigungen machen können. Betroffene und ihr Umfeld erfahren, wo sie Unterstützung erhalten. Bestellungen im Kanton Zürich sind kostenlos.

→ gesund-zh.ch/publikationen/order



PROJEKTFÖRDERUNG

Neuer thematischer Fokus

Mit unserem Fond können wir geprüfte Projekte der Prävention und Gesundheitsförderung teilfinanzieren. Neu werden dabei thematische Schwerpunkte gesetzt, die sich an den Legislaturzielen der Zürcher Regierung orientieren. 2024–2025 unterstützen wir deshalb Projekte zur Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen oder zur Förderung der Gesundheitskompetenz der Gesamtbevölkerung. Jährlich gibt es drei Termine zur Gesuchseinreichung.

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/teilfinanzierung



Fotos: iStock, zVg, Unsplash; Brooke Cagle

Fotos: iStock, zVg, Nina Rothenberger

NEUER NEWSLETTER

Aktuelles für Personen über 65

Für Seniorinnen und Senioren aus dem Kanton Zürich gibt es den neuen Newsletter «Gesund und aktiv älter werden». Einmal pro Monat werden darin Angebote und Informationen aus dem Kanton Zürich rund um die Themen Wohlbefinden, Ernährung und Bewegung vorgestellt. Machen Sie Menschen ab 65 Jahren darauf aufmerksam.

→ eepurl.com/iFuvzU



Auf Facebook bieten wir wöchentlich aktuelle Informationen und Tipps rund um das Thema gesund älter werden.

→ facebook.com/im.alter.gesund

REFERATE UND WORKSHOPS

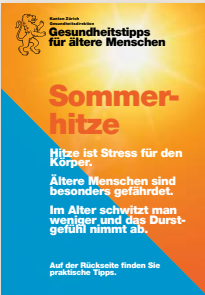
Kinder von Eltern mit psychischer Erkrankung

Eine psychische Erkrankung eines Elternteils betrifft immer die ganze Familie. Die betroffenen Kinder machen sich Sorgen und haben Ängste. Durch diese Belastungen haben sie ein deutlich erhöhtes Risiko, selbst einmal eine psychische Erkrankung zu entwickeln. Werden die betroffenen Familien frühzeitig unterstützt und entlastet, kann jedoch viel dafür getan werden, dass auch diese Kinder gesund aufwachsen können. Lehrpersonen oder Schulsozialarbeitende können als vertrauensvolle Bezugspersonen wichtige Unterstützung bieten. Deshalb bietet das Institut Kinderseele Schweiz für Lehrpersonen und Schulsozialarbeitende Weiterbildungen dazu an. Schulen im Kanton Zürich können sich bis Ende 2024 kostenlos dafür anmelden. Es können Referate und Workshops gebucht werden. Bei Interesse melden Sie sich beim Institut Kinderseele Schweiz an: info@kinderseele.ch, Telefon 052 266 20 45.

→ kinderseele.ch/fachpersonen/weiterbildungen

PLAKATE UND FLYER

Hitze-Tipps



Hitze kann den Körper belasten. Ältere Menschen sind besonders gefährdet, weil das Durstgefühl abnimmt, der Wasserbedarf aber hoch bleibt. Für sie bieten wir Flyer und Kleinplakate mit den wichtigsten Tipps bei Sommerhitze an. Der Flyer zeigt kurz und knapp, wie man sich vor Hitze schützen kann. Die Tipps sind auch als Plakate im Format A1 und A4 verfügbar. Flyer und Plakate können bei uns kostenlos bestellt werden – auch in grösseren Mengen zum Verteilen.

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/hitze-material

EINBLICKE INS PROJEKT

Lokal vernetzt älter werden

Sieben Zürcher Gemeinden haben das partizipative Projekt «Lokal vernetzt älter werden» zur Stärkung von sozialen Netzwerken im Alter erfolgreich abgeschlossen. Erfahren Sie die wichtigsten Erkenntnisse im neuen Faktenblatt oder gewinnen Sie im Videoportrait einen Einblick, wie die Stadt Wädenswil von der Umsetzung profitiert hat. Interessierte Gemeinden für weitere Umsetzungen können sich bei Manuela Kobelt melden: manuela.kobelt@uzh.ch.

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/lokalvernetzt



Suizidalität im Berufsalltag

Wie reagieren, wenn bei der Arbeit jemand in einer Krise steckt?
Oder Suizidgedanken äussert? Unsere Fortbildung
gibt Antworten für Berufstätige in nicht-therapeutischen Settings.

Text: Maja Sidler

«**V**or der Fortbildung hatte ich Respekt davor, das Thema Suizidalität anzusprechen. Ich befürchtete, etwas Falsches zu sagen oder die Situation zu verschlimmern», erzählt Deborah Bosshard. Die HR-Fachfrau engagiert sich bei Care Kanton Zürich und berät Stellensuchende im Regionalen Arbeitsvermittlungszentrum (RAV) in Winterthur. Bei diesen Tätigkeiten ist sie ab und zu mit Suizidalität konfrontiert. Denn wenn sich in herausfordernden Lebenssituationen Belastungen kumulieren, können Suizidgedanken auftauchen. In der Fortbildung «Sicherheit im Umgang mit Menschen in suizidalen Krisen» hat sie gelernt, wie sie dies ansprechen kann und was weiterhilft.

Das neue Wissen konnte sie bereits eine Woche nach der Fortbildung anwenden: «Ich beriet eine Person, die ich als suizidal wahrnahm. Dank der Fortbildung brachte ich den Mut auf, sie darauf anzusprechen. Die Person reagierte positiv und offen. Wir konnten darüber sprechen, wie konkret die Suizidgedanken waren und welche Unterstützung sie braucht. Am Ende fühlte sie sich gestärkt und ich war froh, dass ich es angesprochen hatte.» Auf solche Fälle ist Deborah Bosshard dank der Fortbildung besser vorbereitet: «Ich weiss, wo ich für mich Unterstützung bekomme. Und an welche Stellen oder Fachleute ich die Person verweisen kann, wie zum Beispiel an das Kriseninterventionszentrum. Den Flyer und die Karte mit Notfalladressen für Erwachsene und Jugendliche (siehe Box) habe ich immer griffbereit.»

Die Stellensuche kann belasten und zusammen mit weiteren Problemen zu Suizidgedanken führen – alltäglich ist das Thema in der Beratung nicht: «Ich weiss

jetzt, wie ich in solchen Ausnahmesituationen reagieren kann und fühle mich sicherer», erzählt Bosshard. Diese Einschätzung teilen andere aus ihrem Team, die die Fortbildung ebenfalls besucht hatten.

Tabu brechen

Einige Berufsgruppen sind vergleichsweise häufig mit Suizidalität konfrontiert. Dies betrifft insbesondere Berufstätige in den Bereichen Gesundheit, Bildung, Soziales und HR. Deshalb bieten wir massgeschneiderte Fortbildungen an (siehe Box). Das Angebot ist Teil des Schwerpunktprogramms Suizidprävention, das Martina Blaser leitet: «Suizidalität ist noch immer ein grosses Tabu und viele Menschen fühlen sich unsicher, wenn sie Suizidgedanken beim Gegenüber vermuten. In den Fortbildungen vermitteln wir einerseits Grundlagen rund ums Thema und besprechen Warnzeichen, die auf Krisen hin-

deuten. Andererseits zeigen wir konkret auf, was Berufsleute unternehmen können, wenn Klientinnen, Patienten, Schülerinnen oder Mitarbeiter suizidal sind.»

Auch Suizidandrohungen werden thematisiert, da sie belasten und oft Fragen rund um die berufliche Verantwortung und ihre Grenzen aufwerfen: Habe ich die betroffene Person genügend ernst genommen? Habe ich sie an die richtige Stelle verwiesen? Ist es ein akuter Fall und muss ich deshalb die Polizei involvieren? Dabei wird klar, dass jeder Fall anders ist und individuell beurteilt werden muss.

Beim Austausch in den Fortbildungen erfahren die Teilnehmenden, wie andere in ähnlichen Situationen



reagiert haben. Dies bereitet auf zukünftige Fälle vor und entlastet. Zentrale Botschaften der Fortbildung sind:

- Vermutete Suizidgedanken anzusprechen hilft. Man bringt damit niemanden auf die Idee, sich etwas anzutun. Im Gegenteil: Darüber reden, entlastet und macht Hilfe möglich.
- Suizidgedanken tauchen in Krisen häufig auf und führen längst nicht immer zu suizidalen Handlungen. Suizidgedanken gilt es dennoch ernst zu nehmen, weil sich die Situation verschlechtern kann.
- Suizidale Handlungen sind in aller Regel die Folge von grossem psychischem Leid und höchst selten das Resultat einer rationalen, selbstbestimmten Analyse. Wenn die Betroffenen Hilfe erhalten, lässt die Suizidalität oft nach.

Nutzen erwiesen

In den letzten acht Jahren haben bereits über 5400 Berufsleute die Fortbildung besucht. Eine externe Evaluation zeigte den grossen Nutzen: Über die Hälfte der befragten Personen kam innerhalb von sechs Monaten nach der Fortbildung mit suizidalen Personen in Kontakt. Dabei konnten sie das vermittelte Wissen nutzen: Sie sprachen die vermutete Suizidalität an, motivierten die betroffene Person, sich durch Fachpersonen helfen zu lassen oder zogen gemeinsam mit ihr Angebote der akuten Krisenintervention bei. Martina Blaser ist zufrieden: «Die Rückmeldungen zeigen, dass die Fortbildungen einen wichtigen Beitrag zur Suizidprävention leisten. Das Engagement der Teilnehmenden ist enorm wertvoll.»

Interessiert an einer Fortbildung?

Massgeschneiderte Fortbildungen für Gruppen: Teams und Organisationen aus allen Berufsfeldern können bei uns eine kostenlose Fortbildung buchen, die an ihre Bedürfnisse und ihr Arbeitsumfeld angepasst wird.

Fixe Termine für Einzelpersonen: Wir bieten kostenlose Fortbildungen an fixen Terminen für Fachpersonen aus dem Schul- und Jugendbereich oder für HR-Fachleute und Führungskräfte.

Alle Fortbildungen bieten wir gemeinsam mit dem Forum für Suizidprävention und Suizidforschung Zürich an.

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/fb-suizid

Infomaterial

Bei uns können Sie kostenlos Broschüren und Infomaterial bestellen. Beispielsweise einen Flyer mit den wichtigsten Notfalladressen für Erwachsene und einer herauslösbaren Karte fürs Portemonnaie oder eine Karte mit Adressen für Jugendliche.

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/suizid-info

Website für Betroffene und ihr Umfeld

Auf der Website www.reden-kann-retten.ch finden Menschen in suizidalen Krisen, Angehörige und Freunde sowie auch Hinterbliebene Informationen, konkrete Gesprächstipps und Adressen von Hilfsangeboten.

→ reden-kann-retten.ch

Schwerpunktprogramm Suizidprävention

Alle unsere Projekte:

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/suizidpraevention

Kontakt: Martina Blaser, Leitung Schwerpunktprogramm
martina.blaser@uzh.ch, 044 634 46 58

Neuer Treffpunkt

Kurz innehalten und mit anderen ins Gespräch kommen – die neuen Bänkli der Kampagne «Wie geht's dir?» laden in verschiedenen Zürcher Gemeinden zum Austausch ein.

Text: Annett Niklaus

«**W**ie geht's dir?» Dies fragt die gleichnamige Kampagne. Sie trägt das nach wie vor tabuisierte Thema psychische Gesundheit in den öffentlichen Raum. Damit ermutigt sie, über das eigene Wohlbefinden zu sprechen.

Am Gemeindeleben teilnehmen

Die leuchtend gelbe «Wie geht's dir?»-Sitzbank fällt auf. Sie lädt dazu ein, sich hinzusetzen, eine erholsame Pause zu machen oder mit anderen ins Gespräch zu kommen. Die Frage «Wie geht's dir?» auf der Rückenlehne kann die Konversation ins Rollen bringen. Wer konkrete Gesprächstipps wünscht, findet diese mittels aufgedrucktem QR-Code, der auf www.wie-gehts-dir.ch verlinkt. Dort sind auch Impulse zur Stärkung der psychischen Gesundheit zu finden.

Ein weiteres Ziel der Aktion ist, die Bewegung zu fördern, insbesondere auch bei Menschen mit eingeschränkter Mobilität. Befindet sich eine Sitzgelegenheit zum Ausruhen in Sichtweite, trauen sie sich eher, eine Gehstrecke in



Regierungsrätin Natalie Rickli, Gemeinderätin Cornelia Oelschlegel und Gemeindepräsident René Gubler weihen das neue «Wie geht's dir?»-Bänkli in Turbenthal ein.

Nutzen auch Sie die Kampagne



Plakate, Flyer und Broschüren

Beliebt sind etwa das emotionale Alphabet im Grossplakat, die Karten für Jugendliche mit den Notfallnummern im Kanton Zürich oder der Flyer mit Gesprächstipps. Bestellen Sie im Kanton Zürich kostenlos unter:

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/wgd



«Wie geht's Dir»-App

Führen Sie für einige Zeit ein Emotionstagebuch und erhalten Sie passende Impulse für die Stärkung der psychischen Gesundheit. Die App lässt sich auch gut mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen nutzen.

→ wie-gehts-dir.ch/app

Angriff zu nehmen. Die Armlehnen erleichtern zudem das Hinsetzen und Aufstehen.

Die Sitzbänke werden Zürcher Gemeinden angeboten. Bei diesen stösst die Aktion auf grosses Interesse – die ersten 20 Bänke waren im Nu vergeben. Gemeinsam mit der Gesundheitsdirektion Kanton Zürich wurde deshalb entschieden, dass noch vor den Sommerferien 30 weitere Gemeinden ein Bänkli erhalten werden. Die Bänkli sind für die Gemeinden kostenlos. Finanziert wird die Aktion von der Gesundheitsdirektion Kanton Zürich. Nächstes Jahr kann die Aktion bei anhaltender Nachfrage wiederholt werden.

Einweihung durch Regierungspräsidentin

Das erste Bänkli im Kanton Zürich steht in Turbenthal. Regierungsrätin Natalie Rickli, Gemeindepräsident René Gubler und Gemeinderätin Cornelia Oelschlegel weihen es anlässlich des «Tag der Kranken» ein. Regierungspräsidentin Natalie Rickli: «Es ist wichtig, soziale Kontakte zu pflegen, sich mit positiven Dingen zu beschäftigen, aber auch darüber zu reden, wenn es einem nicht gut geht. Die Bänkli sind Ort der Begegnung, geben Anstoss zum Gespräch und fördern die Bewegung oder eine erholsame Pause.» In den kommenden Wochen und Monaten werden weitere Bänkli aufgestellt. Die Website www.wie-gehts-dir.ch/baenkli bietet einen Überblick, wo bereits gelbe Sitzbänke stehen.

Entwickelt und produziert hat das Zürcher Bänkli die Schreinerei der Vivazzo Stiftung. «Uns war wichtig, dass das Bänkli im Kanton Zürich produziert

wird, von einer Schreinerei, die Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen einen Arbeitsplatz bietet», erklärt Sibylle Brunner, die Beauftragte für Prävention und Gesundheitsförderung im Kanton Zürich. Ein Besuch in der Schreinerei hat gezeigt, dass die Mitarbeitenden mit sehr hoher Motivation für ein Projekt arbeiten, das zur Stärkung der psychischen Gesundheit beiträgt.

Mehr Sichtbarkeit für psychische Gesundheit

Die Kampagne «Wie geht's dir?» wird von allen Deutschschweizer Kantonen und der Stiftung Pro Mente Sana im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz umgesetzt. Im Kanton Zürich verstärkt die Gesundheitsdirektion die Sichtbarkeit mit zusätzlichen Mitteln. Die Kampagne ist eng verzahnt mit unseren Kantonalen Aktionsprogrammen zur psychischen Gesundheit und dem Suizidpräventionsprogramm. Auch die regionalen Suchtpräventionsstellen nutzen die Materialien der Kampagne.

Die Kampagne gibt dem Thema psychische Gesundheit mehr Sichtbarkeit. Dies ist ein wichtiger Schritt hin zur Enttabuisierung psychischer Krankheiten.

Mitmachen

Auch Sie können zur Sichtbarkeit der Kampagne beitragen und die Materialien nutzen (siehe unten). Melden Sie sich bei annett.niklaus@uzh.ch, wenn Ihre Gemeinde an einem «Wie geht's dir?»-Bänkli interessiert ist oder wenn Sie Fragen zur Aktion haben.



Unterrichtsmaterial

Nutzen Sie das leicht umsetzbare Unterrichtsmaterial für die Oberstufe, Berufs- und Mittelschulen. Neu mit kurzem Einführungsvideo und weiterhin mit Einführungswebinaren.

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/wgd-unterrichtsmaterial

Angebote für ältere Menschen

Im Rahmen unseres kantonalen Aktionsprogramms für ältere Menschen unterstützen wir verschiedene Angebote rund um die psychische Gesundheit:

Lokal vernetzt älter werden

Das partizipative Projekt fördert soziale Netzwerke in Gemeinden und Quartieren. Interessierte Gemeinden können sich bei uns melden.

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/lokalvernetzt

Website

Auf www.gesund-zh.ch finden ältere Menschen Angebote, mit denen sie ihr Wohlbefinden stärken, sich gesund ernähren und regelmässig bewegen können.

→ gesund-zh.ch

Sitzbankkonzept

Sitzgelegenheiten im öffentlichen Raum ermöglichen Begegnungen und Erholung. Wir unterstützen Gemeinden finanziell bei der Umsetzung des Sitzbankkonzepts. Dieses beinhaltet das Erfassen der vorhandenen Sitzbänke sowie Optimierungsvorschläge.

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/sitzbankkonzept

malreden

Das Gesprächsangebot unter der Gratisnummer 0800 890 890 ermöglicht älteren Menschen, sich auszutauschen und so etwas gegen Einsamkeit zu tun.

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/malreden

Theater Einsamkeit

Das Theaterstück trägt zur Enttabuisierung von Einsamkeit bei und ermutigt zur sozialen Teilhabe.

→ gesundheitsfoerderung-zh.ch/theater-einsamkeit



Foto: Tatjana Rüeggesser

«Anstehende Veränderungen zu thematisieren, hilft den Jugendlichen.»

Eva Keller-Hunkeler leitet das Forum BGM Zürich. Sie erklärt, weshalb der Übergang von der Schul- in die Lehrzeit ein ganz besonderer ist.

Was verändert sich, wenn Jugendliche mit der Lehre starten?

Wenn Jugendliche aus dem strukturierten, begleiteten Schulalltag in die Lehre übertreten, gibt es viele neue Herausforderungen: Erwartungen im Lehrbetrieb, neue Aufgaben, ein voller und langer Arbeitstag und dann eine neue Schul- und Lernumgebung in der Berufsschule und damit verbunden ein neuer Kreis von Kolleginnen und Kollegen. Hinzu kommt, dass dies alles während der intensiven Phase der Pubertät stattfindet. Diese vielen Veränderungen können Unsicherheit und Überforderung auslösen.

Wie können Jugendliche darauf vorbereitet werden?

Indem sie sich vor dem Übertritt mit diesen Veränderungen auseinandersetzen und sich mit der Passung zwischen Beruf und Persönlichkeit und möglichen Hürden befassen. Dies kann den «Kulturschock» etwas mindern. Wichtig ist daher, dass der Lehrbeginn bereits in der Schule thematisiert wird, damit eine sanfte Vorbereitung im gewohnten Umfeld stattfinden kann. Ein tragendes soziales Netzwerk, z.B. die Familie oder enge Bezugspersonen, ist sicher ein zentraler Baustein in dieser Phase. Freundschaften mit ehemaligen Mitschülerinnen und Mitschülern zu pflegen und sich über die neue Situation

auszutauschen, hilft ebenso. Ich kenne zudem einige Betriebe, die gezielt Onboardings oder Einstiegswochen für ihre neu eintretenden Lernenden organisieren, um diesen Übergang etwas abzufedern und die jungen Menschen gut zu integrieren.

Was, wenn es doch schwierig wird?

Dieses Risiko besteht immer, zumal die Adoleszenz auch die Zeit ist, in der psychische Erkrankungen häufig ihren Anfang nehmen. Auf jeden Fall ist es wichtig, hinzuschauen und zu reagieren – als Betrieb, Lehrperson oder Elternteil. Verschiedene Anlaufstellen beraten bei Fragen oder Unsicherheiten und können dabei unterstützen, Lösungen zu finden. So zum Beispiel das Mittelschul- und Berufsbildungsamt Kanton Zürich, die Fachstelle kabel, das Angebot RIVA der SVA Zürich oder das Mentoring-Programm Job Caddie. Werden Lernende in belastenden Situationen gut begleitet und unterstützt, entspannt sich die Situation in den meisten Fällen. Frühzeitiges Handeln ist wichtig und lohnt sich sehr.

Forum BGM Zürich

Das Forum BGM Zürich setzt sich für die Gesundheit der erwerbstätigen Bevölkerung ein und fördert das betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) im Kanton. Berufsbildende und Lernende finden auf der Website des Forums Anlaufstellen und Angebote für den Übergang von der Schule in die Lehre:

→ bgm-zh.ch/berufsbildende

→ 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**