



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion
Prävention und Gesundheitsförderung

Magazin P&G

Dezember 2016

In Kontakt bleiben

Soziale Beziehungen
und Gesundheit – S. 5



Lebendige Quartiere
schaffen – S. 8

Notfallkarte und
Helpline: Hilfe in der
Krise – S. 12

Gesund altern
in Horgen – S. 14

- 5 Zürcher Gesundheitsbericht
**Soziale Beziehungen
und Gesundheit**
- 8 Quartier- und Siedlungsentwicklung
Möglichkeitsräume schaffen
- 10 Auf einen Blick
Kurzmeldungen
- 12 Kantonales Schwerpunktprogramm
Suizidprävention konkret
- 14 Gemeinde Horgen im Fokus
Gemeinsam alt werden
- 16 Vereinsarbeit
**Cornelia Hürzeler
im Interview**

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, 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: Thomas Neumeyer, EBPI, Abt. Prävention und Gesundheitsförderung, Tel. 044 634 46 33, thomas.neumeyer@uzh.ch **Auflage:** 3500 Exemplare
Layout: Crafft Kommunikation AG, Zürich
Druck: Schellenberg Druck AG, Pfäffikon

Artikel aus dem Magazin P&G können ohne ausdrückliche Genehmigung der Redaktion übernommen werden, sind aber vollständig abzdrukken 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



«Wir bleiben in Kontakt.» Diesen Satz haben Sie sicher auch schon gesagt, nach einem kurzen Kaffeetreffen über Mittag. In Zeiten von Facebook, schnellen Zugverbindungen und Flaterate scheint es einfacher denn je, dieses Versprechen zu halten. Und dennoch geschieht es häufig, dass Monate vergehen, bis das versprochene Treffen dann tatsächlich zustande kommt. Denn oftmals sind wir im Alltag so stark eingebunden, dass uns schlicht die Zeit fehlt, um tatsächlich in Kontakt zu bleiben mit Freunden, Verwandten oder neuen Bekanntschaften.

Wie die Ergebnisse des neuen Gesundheitsberichts «Soziale Beziehungen und Gesundheit im Kanton Zürich» zeigen, ist das nicht nur schade, sondern auch ungesund. Denn wer über mehrere Vertrauensbeziehungen verfügt und sich sozial unterstützt fühlt, hat nicht nur eine höhere Lebensqualität, sondern leidet statistisch gesehen auch weniger häufig an Depressionen, Rückenschmerzen oder Schlafstörungen.

Im Magazin P&G, das sich hier erstmals im neuen Look präsentiert, stellen wir Ihnen neben ausgesuchten Ergebnissen aus dem Gesundheitsbericht verschiedene Projekte und Massnahmen vor, die im Kanton Zürich den Kontakt, den Austausch und die gegenseitige soziale Unterstützung fördern.

In erster Linie liegt es aber weiterhin an uns selbst, Beziehungen zu pflegen statt einschlafen zu lassen. Beziehungen brauchen Zeit. Wenn wir uns entscheiden, im hektischen Alltag Zeitblasen einzurichten, in denen wir den Terminkalender weiss lassen und keine weiteren Aufgaben oder Verpflichtungen annehmen, bleibt das nächste Mal vielleicht nicht nur Zeit für einen kurzen Kaffee, sondern für einen ganzen gemeinsamen Nachmittag.

Thomas Neumeyer,
Redaktor Magazin P&G

Fünf Termine

die Sie sich merken müssen:



8. JANUAR 2017

Gratis aufs Glatteis

Erleben Sie mit Freunden und Familie einen aktiven Sonntag. Auf dem Programm stehen sportliche Attraktionen und freier Eislauf für alle. Eintritt und Schlittschuhmiete sind gratis.

Zeit/Ort: 10.00 bis 19.00 Uhr, Kunsteisbahn Oerlikon, Siewerdstrasse 80, 8050 Zürich

Veranstalter: Sportamt der Stadt Zürich, Tel. 044 413 93 93, sportamt@zuerich.ch

11. JANUAR 2017

Bachelorstudien- gang Gesundheits- förderung und Prävention

Infoveranstaltung ZHAW

Public-Health-Konzepte umsetzen, Massnahmen entwerfen, planen, durchführen und evaluieren sowie Projekte eigenverantwortlich leiten. Am Abendanlass informiert die ZHAW über den neuen Studiengang.

Zeit/Ort: 18.00 bis 19.00 Uhr, ZHAW, Raum TN E0.58, Technikumstrasse 71, 8400 Winterthur

Veranstalter: ZHAW Gesundheit, Tel. 058 934 63 11, bachelor.gesundheit@zhaw.ch



29./30. MÄRZ 2017

Gesundheit 4.0 – Fit für die digitale Transformation?

Trendtage Gesundheit 2017

Gelingt es, Big Data für die medizinische Behandlung erfolgreich zu nutzen? Wie verändern Apps und Wearables unseren Umgang mit Gesundheit und Krankheit? Diesen und weiteren Fragen widmen sich die Trendtage Gesundheit 2017 in Luzern.

Zeit/Ort: Mittwoch, 13.00 bis 18.30 Uhr; Donnerstag, 09.00 bis 15.30 Uhr, KKL Luzern, Anmeldung unter www.trendtage-gesundheit.ch, Anmeldeschluss: 27. März 2017

Veranstalter: Forum Gesundheit Luzern, Tel. 041 318 37 97, info@trendtage-gesundheit.ch

19. JANUAR 2017

Gesundheits- förderung wirkt!

18. Nationale Gesundheits- förderungs-Konferenz

Massnahmen zur Gesundheitsförderung müssen evaluiert werden, um sie auf Fortschritt, Wirkung und Qualität prüfen zu können. Die Konferenz befasst sich mit Themen wie: Wirksamkeit, Erfolgsfaktoren gelungener Interventionen oder neuen Evaluationsmethoden. Thematisiert wird auch, wie man Ergebnisse von Evaluationen kommuniziert und in politische Entscheidungen einfließen lässt.

Zeit/Ort: 9.00 bis 17.00 Uhr, Neuchâtel, Anmeldung unter www.gesundheitsfoerderung.ch/konferenz, Anmeldeschluss: 11. Januar 2017

Veranstalter: Gesundheitsförderung Schweiz
Kongressorganisation: Meister ConCept GmbH, Tel. 062 836 20 90, gf-konferenz@meister-concept.ch



24. MÄRZ 2017

Gesundheit und Familie

Zürcher Präventionstag 2017

Selbstvertrauen, Bewegungsverhalten, Ernährung. Die Familie prägt viele unserer Eigenschaften und Verhaltensweisen und damit auch die Gesundheit. Der Präventionstag 2017 setzt den Fokus auf familien-spezifische Gesundheitspotenziale und -risiken.

Zeit/Ort: 9.00 bis 16.30 Uhr, Zürich, Teilnahme kostenlos, Anmeldung ab Februar bis 7. März 2017 unter: www.gf-zh.ch/praeventionstag

Veranstalter: Universität Zürich, Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention (EBPI), Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung, Tel. 044 634 46 29, praevention@ebpi.uzh.ch



**«Soziale Beziehungen
sind ein häufig
unterschätzter, dabei aber
höchst bedeutsamer
gesundheitlicher Faktor.»**

Soziale Beziehungen und Gesundheit

Der neue Zürcher Gesundheitsbericht zeigt für die Wohnbevölkerung des Kantons Zürich anschaulich auf: Wer sozial wenig integriert ist und sich häufig einsam fühlt, hat mehr gesundheitliche Probleme, zeigt ein ungünstigeres Gesundheitsverhalten und nimmt öfter Gesundheitsleistungen in Anspruch.

Text: Oliver Hämmig

Bereits Ende des 19. Jahrhunderts hat der berühmte französische Soziologe Emile Durkheim auf die Bedeutung der sozialen Gemeinschaft und der Familie als Schutz vor Suizid und Krankheit hingewiesen. Seither haben zahlreiche Studien die präventive und protektive Wirkung von sozialen Beziehungen untersucht und belegt.

Der neue Gesundheitsbericht «Soziale Beziehungen und Gesundheit im Kanton Zürich» bestätigt diese Befunde und die internationalen Studienergebnisse eindrücklich.

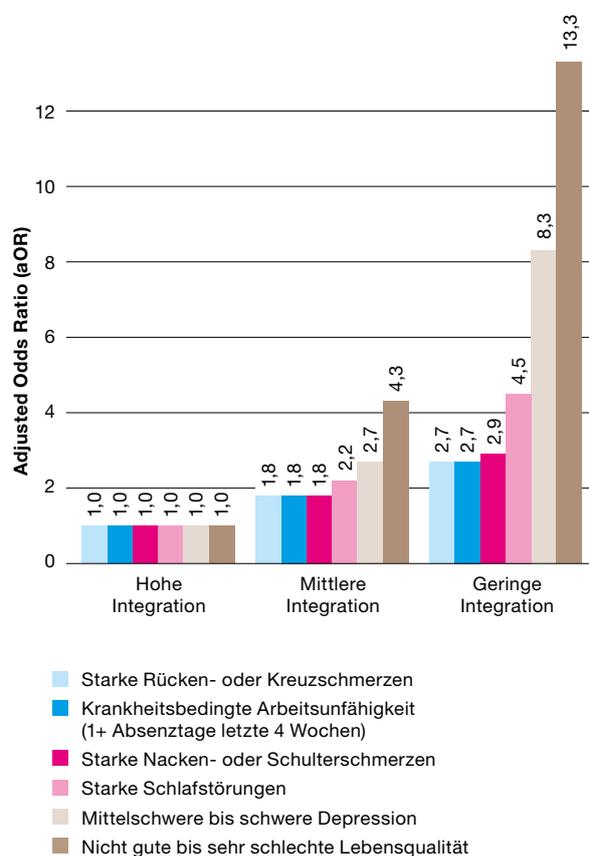
Ungleich verteilte soziale Ressourcen

Wie sich zeigt, gibt es in Bezug auf die sozialen Beziehungen sehr grosse Unterschiede in der Zürcher Bevölkerung. Je nach Alter, Bildungsniveau, Einkommen oder Haushaltsgrösse sind positive und unterstützende oder konfliktive soziale Beziehungen unterschiedlich häufig. Im Kanton Zürich sind folgende Personengruppen vergleichsweise wenig sozial integriert:

- Alleinlebende
- Rentnerinnen und Rentner
- Wenig Gebildete
- Einkommensschwache

Diese im Bericht gesondert untersuchten Bevölkerungsgruppen, die sich teilweise auch überschneiden, weisen nicht nur einen relativ geringen Grad an sozialer Integration auf, sondern haben auch vermehrt Ein-

Abbildung 1
Erhöhte Gesundheitsrisiken bei sozialer Isolation



«Das Risiko für Schlafstörungen ist mehr als viermal höher, wenn jemand sozial isoliert ist.»

samkeitsgefühle und überdurchschnittlich häufig gesundheitliche Probleme.

Soziale Isolation als Gesundheitsrisiko

Der Zusammenhang zwischen geringer sozialer Integration und relativ schlechter Gesundheit erweist sich als ziemlich stark und wird belegt durch verschiedene Gesundheitsindikatoren (vgl. Abb. 1). Beispielsweise ist das statistische Risiko, an starken Rücken-, Nacken- oder Schulterschmerzen zu leiden, bei sozial wenig integrierten Zürcherinnen und Zürchern fast dreimal höher als bei gut integrierten. Das Risiko für starke Schlafstörungen ist mehr als viermal, dasjenige für mittelschwere bis schwere Depressionen gar über achtmal höher, wenn jemand sozial isoliert ist. Auch die Wahrscheinlichkeit, gleich mehrere dieser Gesundheitsprobleme zu haben, ist bei sozial wenig integrierten Zürcherinnen und Zürchern viermal höher (44%) als bei

hoch integrierten (11%). Am deutlichsten zeigt sich der Zusammenhang jedoch in Bezug auf die selbst eingeschätzte Lebensqualität. Wer nur in geringem Masse integriert ist, weist im Vergleich zu den hochgra-

dig Integrierten ein dreizehnfach höheres Risiko für eine vergleichsweise schlechte Lebensqualität auf.

Dabei kann natürlich nicht ausgeschlossen werden, dass umgekehrt (oder zusätzlich verstärkend) solche Gesundheitsprobleme ihrerseits zu einem sozialen Rückzug und in die soziale Isolation führen können.

Häufigere Arztbesuche

Darüber hinaus geht eine geringe soziale Integration auch mit einer erhöhten Inanspruchnahme von Gesundheitsleistungen einher (vgl. Abb. 2). Ob jemand häufig in ambulanter Behandlung ist, d. h. öfters eine Ärztin oder einen Arzt konsultiert, oder in Behandlung wegen eines psychischen Problems ist, erweist sich als umso wahrscheinlicher, je geringer der Grad der sozialen Integration ist und je häufiger entsprechend Einsamkeitsgefühle berichtet werden. Ob eine im Kanton Zürich wohnhafte Person in stationärer Behandlung bzw. in Spitalpflege ist oder nicht, scheint allerdings nicht entscheidend vom Grad der sozialen Integration abzuhängen.

Eine mögliche Erklärung für diese unterschiedlichen Befunde ist, dass stationäre Behandlungen infolge von akuten medizinischen Notfällen oder schweren Erkrankungen naheliegenderweise weniger mit dem «sozialen» Wohlbefinden oder mit allfälligen Beziehungsproblemen, Einsamkeitsgefühlen usw. zusammenhängen – ganz im Unterschied zu häufigen Arztbesuchen oder psychiatrischen bzw. psychotherapeutischen Behandlungen.

Einsamkeit macht krank

Eine mangelnde soziale Integration geht wie erwähnt und wenig überraschend mit einer Häufung von Einsamkeitsgefühlen einher, was sich wiederum ungünstig auf die Gesundheit und das Gesundheitsverhalten auswirkt. So nimmt beispielsweise der Konsum von psychotropen, stimmungsaufhellenden Medikamenten stark zu mit steigender Häufigkeit von Einsamkeitsgefühlen. Überhaupt scheinen sich gesundheitliche Risiken und Nachteile zu kumulieren, wenn Risikomerkmale kombiniert auf-

Abbildung 2

Inanspruchnahme von Gesundheitsleistungen nach Grad der sozialen Integration

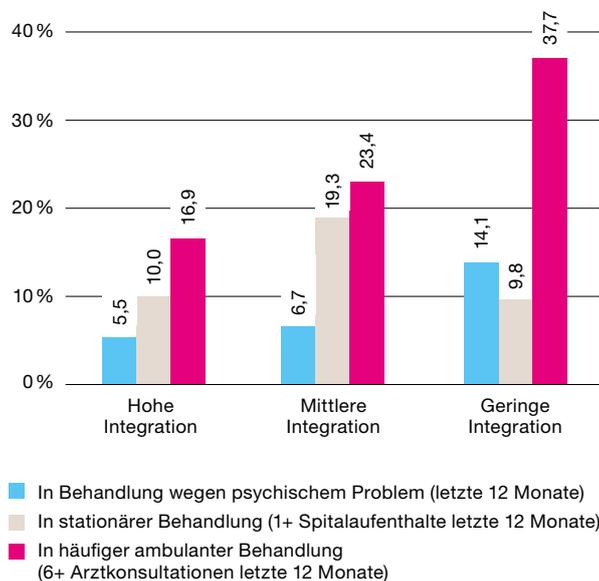
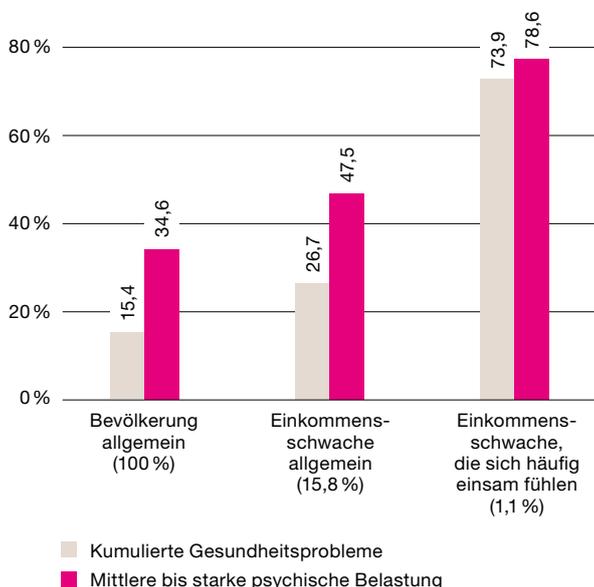


Abbildung 3

Gesundheitliche Belastung nach Einkommen und Einsamkeitsgefühlen



treten; wenn sich also etwa bei Einkommensschwachen und wenig Gebildeten zusätzlich zu ihrer sozialen Benachteiligung auch noch eine gewisse soziale Isolation oder häufige Einsamkeitsgefühle gesellen.

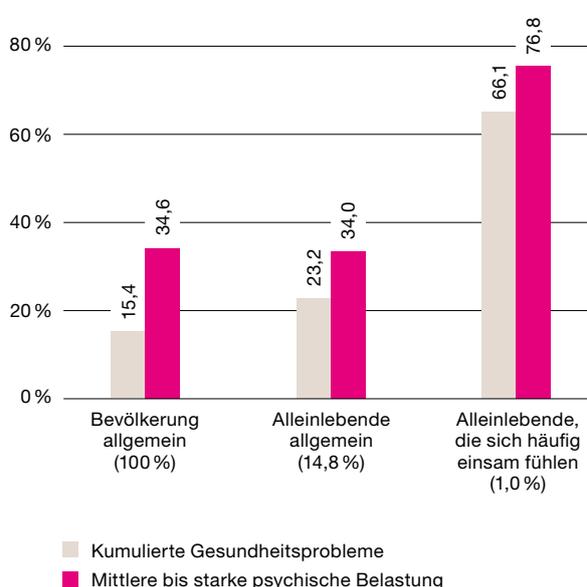
Personen mit geringer Bildung weisen an sich schon eine schlechtere Gesundheit und ein ungünstigeres Gesundheitsverhalten auf als solche mit hoher Bildung. Tritt nun aber geringe Bildung auch noch in Kombination mit sozialer Isolation auf, so sind etwa kumulierte Gesundheitsprobleme dreimal häufiger (49%) als bei der Allgemeinbevölkerung (15%). Ähnlich verhält es sich bei den Einkommensschwachen, die insgesamt schon relativ häufig (27%) gleich mehrere Gesundheitsprobleme aufweisen, aber noch weit häufiger (74%), wenn sie sich zugleich oft einsam fühlen (vgl. Abb. 3). Auch Alleinlebende sowie Pensionierte, denen es gesundheitlich gesamthaft nicht – oder nicht viel – schlechter geht als der Allgemeinbevölkerung, sind, wenn häufige Einsamkeitsgefühle als Ausdruck von fehlenden Sozialbeziehungen dazukommen, besonders stark psychisch belastet und gesundheitlich beeinträchtigt (vgl. Abb. 4).

Ein unterschätzter Faktor

Die Gesundheit, das Gesundheitsverhalten und die Inanspruchnahme von Gesundheitsleistungen der Zürcher Bevölkerung hängen stark mit der Quanti-

Abbildung 4

Gesundheitliche Belastung nach Wohnsituation und Einsamkeitsgefühlen



tät und Qualität der sozialen Beziehungen zusammen. Soziale Beziehungen sind ein häufig unterschätzter und gerne vernachlässigter, dabei aber höchst bedeutsamer gesundheitlicher Faktor. Vor allem ein geringer Grad an sozialer Integration sowie häufig empfundene Einsamkeit bedeuten ein zusätzliches Gesundheitsrisiko. Dies verdeutlicht der neu erschienene Zürcher Gesundheitsbericht eindrücklich.



PD Dr. Oliver Hämmig

Bereichsleiter Gesundheitsberichterstattung
 Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention,
 Tel. 044 634 46 82, oliver.haemmig@uzh.ch

Möglichkeitsräume schaffen

Möglichkeitsräume unterstützen sozialen Austausch. So simpel diese Erkenntnis erscheint, so schwierig ist schliesslich die Umsetzung, das Zulassen von oder auch der Umgang mit Möglichkeitsräumen. Denn sie sind Freiräume, nur begrenzt planbar und erfordern Zeit.

Text: Barbara Emmenegger

Quartier- und Siedlungsentwicklungen, welche einen sozial-räumlichen Ansatz verfolgen, liegt die Frage nach gesellschaftlicher Integration zugrunde. Konkret heisst dies z.B.: Begegnungsräume schaffen, um gesellschaftlichen Ausgrenzungsprozessen entgegenzuwirken. Gesellschaftliche Differenzierungsprozesse, internationale Mobilität und demografischer Wandel, Polarisierungen im politischen System wie auch Ressourcenknappheit verdeutlichen dabei die zunehmende Komplexität dieser Aufgabe. Im Umgang mit dieser steigenden Komplexität werden in der Stadt-, Quartier- und Siedlungsentwicklung deshalb integrale Planungs-, Entwicklungs- und Umsetzungsansätze erprobt, welche die verschiedenen relevanten Handlungsfelder zusammendenken und die unterschiedlichen Akteursgruppen in die Prozesse integrieren. Nur zeigt die Praxis auch, dass kooperativ und partizipativ ausgerichtete Prozesse und die damit einhergehende zunehmende Vielfalt von Betroffenen und Beteiligten, die Komplexität nicht etwa reduzieren, sondern sie zusätzlich erhöhen. Das erfordert Zeit.

Kontaktorte im Quartier

Zudem stehen gerade in Städten und Agglomerationen Quartier- und Siedlungsentwicklungen aufgrund der Forderung nach Innenverdichtung vor zusätzlichen Herausforderungen. Soziale und räumliche Verdichtungen von Quartieren und

Siedlungen bedingen entsprechend hohe Qualitäten von öffentlichen und halböffentlichen Räumen. Gefragt sind Möglichkeitsräume mit Gestaltungsfreiheiten oder Quartier- und Siedlungsräume mit Integrationspotenzial, die als Treffpunkte und niederschwellige Kontaktorte dienen und so Austausch und Lebensqualität für viele ermöglichen.

Der Weg ist das Ziel

Eine Analyse von Quartierentwicklungsprozessen, die am Institut für soziokulturelle Entwicklung der Hochschule Luzern durchgeführt wird, zeigt auf, was nötig ist, um den beschriebenen Herausforderungen gerecht zu werden und insbesondere die geforderte Qualität in

der räumlichen und sozialen Entwicklung der Quartiere und Siedlungen zu erreichen: eine sorgfältige Prozessentwicklung und -begleitung und genügend Zeit. Nicht selten ist der Prozess selbst ein Möglichkeits- und Gestaltungsfreiraum, der sozialen Austausch ermöglicht und die Basis legt für die Entstehung sozialer Netzwerke in Quartier oder Siedlung.

Auf ähnliche Ergebnisse ist das qualitativ angelegte Forschungsprojekt «Nachbarschaften in genossenschaftlichen Wohnsiedlungen» des Instituts für soziokulturelle Entwicklung gestossen, das unter anderem der Frage nachgeht, wie sich Kontakte unter Nachbarn und Nachbarinnen ausgestalten und wie sich





oben: Zusammenspiel von Öffentlichkeit und Privatheit

unten links: Generationen-übergreifende Raumaneynung auf dem Sechseläutenplatz

unten rechts: Nachbarinnen bauen einen Siedlungsspielplatz

Seite 7: Verhaltene Spuren der Raumaneynung



dabei Mechanismen von Integration und Ausschluss im Siedlungsalltag manifestieren. Herauskrystallisiert hat sich in dieser Untersuchung ebenfalls die Bedeutung und Wirksamkeit von Möglichkeitsräumen.

Was Möglichkeitsräume auszeichnet

Unter Möglichkeitsräumen sind dabei vielseitig bespielbare Räume zu verstehen, sei dies im öffentlichen Raum oder in Siedlungsräumen. Auch Denkräume in Mitwirkungsgefässen können solche Möglichkeitsräume sein. Sie sind somit Grundlage einer Partizipations- und Aushandlungskultur. Es kann sich um physische Räume (z.B. Gemeinschaftsräume, offene Treppenhäuser oder Innenhöfe) oder um formelle Gremien (z.B. Arbeitsgruppen, Kommissionen) handeln. Andererseits enthalten solche Möglichkeitsräume ein offenes Element, das den Bewohnenden ein gewisses Mass an Gestaltungsfreiheit lässt, sodass Form

und Umfang des persönlichen Engagements der Eigenregie der Bewohnenden überlassen ist und auf die eigenen Bedürfnisse und Interessen abgestimmt werden kann. Die Bewohnenden betätigen sich gemeinsam, entwickeln Ideen und setzen diese um, um individuelle Bedürfnisse oder gesellschaftliche Herausforderungen in den Siedlungsalltag oder in das Genossenschaftsleben zu integrieren. Dabei kann es sich um Verschiedenes handeln: Feste, Hilfeleistung für Schulaufgaben, Jassnachmittage, Gemeinschaftsgärtnern oder auch die Entwicklung neuer Mitwirkungsgefässe. Die Ergebnisse der Untersuchungen lassen darauf schliessen, dass diese spontanen und punktuellen Gestaltungsfreiheiten von den Bewohnenden sehr geschätzt und aktiv genutzt werden.

Kontakt schafft Engagement

Nachbarschaft lässt sich in diesem Zusammenhang als Wirkungskreislauf zwischen Möglichkeitsräumen, Kontakten und Engagement verstehen. Das Organisieren und Bespielen von Möglichkeitsräumen sowie das Aushandeln der Dinge, die im Rahmen solcher Räume entstehen, führt einerseits dazu, dass neue Kontakte geknüpft und bestehende vertieft werden, andererseits regen die Aktivitäten zu weiterem Engagement an.

Damit Möglichkeitsräume, die den sozialen Austausch unterstützen, entstehen können, muss bei der Entwicklung, Planung und Bespielung das Soziale ebenso gewichtet werden wie die Planung, Ökonomie oder der Städtebau. Die Erfahrungen aus dem gelebten Alltag der Bewohner(innen) müssen ebenso wichtig werden wie die Vorstellungen und Absichten der Planenden.



Prof. Barbara Emmenegger
Hochschule Luzern – Soziale Arbeit
Institut für soziokulturelle Entwicklung
Tel. 041 367 48 89
barbara.emmenegger@hslu.ch

LEICHTER LEBEN

Schwerpunktprogramm abgeschlossen

Ende 2016 wird die zweite Staffel des kantonalen Aktionsprogramms «Leichter leben – gesundes Körpergewicht im Kanton Zürich» abgeschlossen. In den letzten vier Jahren wurden in über 20 Projekten rund 180 000 Kinder und Jugendliche für die Themen Bewegung und Ernährung sensibilisiert. Die im Rahmen des Programms unterstützten Angebote reichten von der Bewegungsförderung im Kleinkindbereich bis zu Workshops für Jugendliche zu Körperbild und Selbstwert. Auch nach Abschluss des Programms wird der Kanton Zürich in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz ausgewählte Angebote zu Bewegung und Ernährung bei Kindern und Jugendlichen unterstützen.

PREISAUSSCHREIBUNG

Gesunde Gemeinden gesucht

Zum dritten Mal wird 2017 ein nationaler Preis «Gesunde Gemeinde» bzw. «Gesunde Stadt» vergeben. Mit dem Preis werden wirksame kommunale Programme der Gesundheitsförderung und Prävention ausgezeichnet. Durch die Auszeichnung werden nachahmenswerte Beispiele landesweit bekannt gemacht und gewürdigt. Die Eingabefrist für Bewerbungen ist der 11. Januar 2017. Informationen zu den Auswahlkriterien und das Bewerbungsformular können online bezogen werden.

→ www.gesunde-gemeinde.ch
> Preis gesunde Gemeinde

2017 gesunde gemeinde



WEBPLATTFORM

Hilfe für Eltern von Teenagern

Mit der Sektion Eltern richtet sich die Gesundheitsplattform feel-ok.ch neu auch an Väter und Mütter. Unter feel-ok.ch/eltern finden diese Antworten auf Fragen zu Erziehung, psychischer Gesundheit und Onlinesucht. Das Angebot hilft Eltern, Jugendliche

zu verstehen und ihnen in turbulenten Zeiten Halt und Orientierung zu geben. Zudem erhalten sie Tipps und Informationen, um mit eigenen Belastungen einen gesunden Umgang zu finden.

→ www.feel-ok.ch/eltern

GESUNDHEITSDIREKTION

Brian Martin wird neuer Kantonsarzt



Der Regierungsrat hat Dr. med. Brian Martin auf den 1. Juni 2017 zum neuen Kantonsarzt ernannt. Brian Martin ist derzeit Kantonsarzt in Basel-Land-

schaft. Zuvor war er während rund 20 Jahren in leitenden Funktionen für das Bundesamt für Sport und das heutige Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention (EBPI) der Universität Zürich tätig. Er wird die Nachfolge von Dr. med. Peter Wyss antreten, der Ende Mai 2017 in den Ruhestand tritt. In seiner Funktion bei der Gesundheitsdirektion setzt sich Peter Wyss seit vielen Jahren mit hohem Engagement für die Anliegen der Prävention und Gesundheitsförderung im Kanton Zürich ein.

SUIZIDPRÄVENTION

Kampagne «Reden kann retten»

Im September 2016 hat der Kanton Zürich zusammen mit der SBB eine gemeinsame Kampagne zur Verhinderung von Suiziden lanciert. Gefährdete Personen und ihr Umfeld sollen ermuntert werden, über Suizidgedanken zu sprechen und Hilfsangebote zu nutzen. Bereits ein Gespräch über das Thema kann Betroffenen wichtige Entlastung bringen und neue Perspektiven aufzeigen. Die dreijährige Kampagne wird von zahlreichen Partnern unterstützt. In einer ersten Phase wird mit Onlinebannern auf das Thema und die Webseite der Kampagne aufmerksam gemacht. Auf dieser finden sich Hintergrundinformationen, Gesprächstipps sowie Kontaktadressen. Im Kanton Zürich

ist die Kampagne eingebunden in das directionsübergreifende Schwerpunktprogramm Suizidprävention, das zahlreiche Massnahmen umfasst wie z. B. die Bekanntmachung von Hilfsangeboten, Waffenrückrufe oder Schulungen von Multiplikatoren.

→ www.reden-kann-retten.ch



Public Health – Weiterbildungsprogramm

Informationen über untenstehende Kurse erteilt:

Universität Zürich, Institut für Epidemiologie, Biostatistik u. Prävention, Koordinationsstelle Public Health, Hirschengraben 84, 8001 Zürich
Tel. 044 634 46 51, mph@ebpi.uzh.ch
→ www.public-health-edu.ch

6.–8. März 17 Gesundheitsrecht

Modul-Nr.: B301.30.17
Ort: Universität Zürich
Kosten: Fr. 1600.–
Anmeldung: bis 6. Januar 2017

3.–5. April 17 Gesundheitspolitik

Modul-Nr.: B302.30.17
Ort: Universität Zürich
Kosten: Fr. 1600.–
Anmeldung: bis 3. Februar 2017

21.–23. Juni 17 Gesundheitsökonomie

Modul-Nr.: V304.30.17
Ort: Universität Zürich
Kosten: Fr. 1600.–
Anmeldung: bis 21. April 2017

23.–25. Aug. 17 Innovative Versorgungsformen

Modul-Nr.: 3390.17
Ort: Universität Zürich
Kosten: Fr. 1600.–
Anmeldung: bis 23. Juni 2017

BROSCHÜRE

Psychische Gesundheit in der Familie



Wenn ein Kind oder ein Elternteil psychisch erkrankt, betrifft das die ganze Familie. Die neue Broschüre «Psychische Gesundheit und Erkrankungen in der Familie» gibt Eltern und Bezugspersonen wichtige Anregungen, wie man die psychische Gesundheit in der Familie fördern und wo man Unterstützung finden kann. Personen aus dem Kanton Zürich können die Broschüre kostenlos bestellen.

→ www.wie-gehts-dir.ch > Die Kampagne > Broschüren

Suizidprävention konkret

Die Umsetzung des kantonalen Schwerpunktprogramms Suizidprävention schreitet voran. Magazin P&G stellt zwei konkrete Projekte vor.

Text: Marie-Eve Cousin



«Das Gespräch mit anderen Menschen ist ein wichtiges Mittel zur Bewältigung einer suizidalen Krise.»

Mit dem Schwerpunktprogramm «Suizidprävention» hat sich die Regierung des Kantons Zürich zum Ziel gesetzt, die Anzahl Suizide und Suizidversuche langfristig zu senken. Bereits im September 2015 wurde die Website www.suizidpraevention-zh.ch aufgeschaltet, auf der sich Menschen in Lebenskrisen, ihr Umfeld und Menschen, die jemanden durch Suizid verloren haben, umfassend informieren können und zahlreiche praktische Tipps finden. Da Suizide und Suizidversuche in ganz unterschiedlichen Situationen und aus vielfältigen Gründen geschehen, umfasst das Programm 18 unterschiedliche

Projekte. Zwei davon werden im Folgenden vorgestellt.

Notfallkarte für Lebenskrisen

In akuten suizidalen Krisen können Suizidgedanken immer drängender werden. Überlebende von Suizidversuchen berichten, dass sie sich in einem totalen Ausnahmezustand befanden und ihr Verhalten nur noch beschränkt steuern konnten. In solchen Momenten ist es von grosser Bedeutung, dass die Betroffenen nicht alleine bleiben und Hilfe bekommen. Dazu müssen sie wissen, welche Stellen in Krisensituationen rund um die Uhr Hilfe anbieten.

Diese Funktion erfüllt die neue Notfallkarte – eine Karte im Kreditkartenformat mit den wichtigsten 24-Stunden-Notfallnummern im Kanton Zürich sowie Platz für persönliche Nummern. Sie wird zusammen mit einem Flyer abgegeben, der erklärt, warum es so wichtig ist, sich Hilfe zu holen, wenn Suizidgedanken auftauchen. Diese Flyer mit Notfallkarten werden via Arztpraxen, Apotheken und weiteren Multiplikator(inn)en verteilt und können online bestellt werden (Bezug siehe rechts unten).

Der Text im Flyer ermuntert zudem dazu, sich möglichst zu einem frühen Zeitpunkt Hilfe zu holen und das Gespräch mit einer vertrauten Person zu suchen – sodass es gar nicht erst zu einer akuten suizidalen Krise kommt.

Türöffner für ein Gespräch

Nebst der konkreten Information hat die Notfallkarte noch eine zweite Funktion. Sie kann für Personen aus dem Umfeld von suizidgefährdeten Menschen, insbesondere auch für Ärztinnen und Ärzte, Therapeut(inn)en, Sozialarbeitende und andere Multiplikator(inn)en ein wichtiger Türöffner für ein Gespräch sein. Das Gespräch mit anderen Menschen ist ein wichtiges Mittel zur Bewältigung einer suizidalen Krise. Mit der Notfallkarte haben Besorgte die Möglichkeit, Suizidgedanken gegenüber einer gefährdeten Person im Gespräch zum Thema zu machen. Sie können auch anbieten, dass sie im Notfall da sind und angerufen werden können.

Helpline für Helfende

Seelsorgende, Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende, Personalverantwortliche, im Gesundheitswesen Tätige und viele weitere Personen kommen bei der Arbeit mit Menschen in Lebenskrisen in Kontakt. Auch ehrenamtlich Engagierte

wie etwa Fussballtrainer oder Nachbarschaftshelfende finden sich gelegentlich in solchen Situationen wieder. Krisensituationen können das Gegenüber verunsichern und die Frage aufwerfen, wie man reagieren soll. Im Rahmen des Schwerpunktprogramms Suizidprävention wird per Anfang 2017 die Helpline Suizidprävention eingerichtet, wo diese Multiplikator(inn)en Rat und Unterstützung finden und auch erfahren, wo die Person, um die sie sich sorgen, nötigenfalls weitere Hilfe erhält.

Unter **052 264 39 93** wird von Montag bis Freitag von 13 bis 15 Uhr immer eine Fachperson präsent sein. Diese kann auch helfen, einen Platz in einer psychiatrischen Einrichtung oder ambulante Betreuungsmöglichkeiten zu finden. Trägerorganisationen der Helpline sind die KJPP, (Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, UZH), das TAZ (Triagezentrum der Integrierten Psychiatrie Winterthur – Unterland IPW) und das KIZ (Kriseninterventionszentrum Zürich).



Dr. Marie-Eve Cousin

Koordinatorin Suizidprävention Kanton Zürich, Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, Tel. 044 634 46 58, marie-eve.cousin@uzh.ch

Helpline Suizidprävention

Beratung für Personen, die mit Menschen in suizidalen Krisen zu tun haben. Ab Anfang 2017:

052 264 39 93

Montag bis Freitag:
13–15 Uhr

In Notfällen ausserhalb der Öffnungszeiten, 7 x 24 h:

**Wenn man sich um Kinder
und Jugendliche sorgt:**

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie
043 499 26 26

**Bei Sorgen um Erwachsene
aus der Region Winterthur,
Unterland und Andelfingen:**

Krisenintervention Winterthur
052 224 37 00

**Bei Sorgen um Erwachsene aus
dem restlichen Kantonsgebiet:**

Krisenintervention Zürich
044 296 73 10

Bestellung und mehr Informationen

Notfallkarten und mehr auf:

→ www.suizidpraevention-zh.ch

- > Besorgt um jemanden
- > Material bestellen

Suizidprävention
Kanton Zürich

Ausgerüstet mit Sportschuhen und Stöcken stehen sie jeden Mittwoch bereit und warten. Die Nordic-Walking-Gruppe der Alterssiedlung Tannenbach ist ein eingespieltes Team. Zusammen mit Pit und Jrene Straub von der Nachbarschaftshilfe Horgen sind sie seit fünf Jahren bei fast jedem Wetter bis zu zwei Stunden unterwegs. Die Stimmung ist aufgeräumt. Der ehemalige Schulhauswart Straub witzelt mit Hanni Tanner, die auch mit 88 Jahren noch fit ist und die wöchentliche Walkingrunde problemlos schafft. Das

takt her zu älteren Menschen, machen auf Angebote aufmerksam und stiften Beziehungen in der Nachbarschaft.

Selbstbestimmt leben

«In den Quartieren soll ein sozialer Raum entstehen, in dem ältere Personen eingebunden sind in eine sorgende Gemeinschaft. Die Siedlungsassistentin hilft, diese Netzwerke zu knüpfen», erklärt Karl Conte, Leiter der Abteilung Alter und Gesundheit, in der Horgen 2014 alle gemeindeeigenen Alterseinrichtungen zusammengeführt hat. Alterssiedlungen, Begegnungszentrum, Spitex, Anlaufstelle und das Altersheim arbeiten seitdem im Verbund zusammen und versuchen, dank engerem Kontakt, Synergien zu nutzen. Neben der Siedlungsassistentin, die in den Quartieren unterwegs ist, gibt es auch eine zentrale Anlaufstelle Alter & Gesundheit im Senioren Begegnungszentrum Baumgärtlihof. Diese bietet Beratungen bei persönlichen, gesundheitlichen, finanziellen und administrativen Fragen an. Im Baumgärtlihof selber gibt es Tanznachmittage, Computerkurse, Kinoabende und das Kafi, in dem man sich trifft und austauscht. Das erklärte Ziel der Abteilung Alter und Gesundheit ist es, älteren Menschen zu ermöglichen, möglichst lange selbstständig und selbstbestimmt zu leben. Neben den Unterstützungsangeboten der Gemeinde braucht es dazu vor allem ein funktionierendes soziales Umfeld.

Im Einsatz für Nachbarn

«Hier leistet die Nachbarschaftshilfe Horgen grossartige Arbeit», sagt Conte. Freiwillige sind jährlich tausende Stunden im Einsatz, helfen Betagten beim Einkaufen, Familien in der Kinderbetreuung oder Nachbarn bei Problemen mit dem Computer. Viele der Engagierten sind selbst schon im Rentenalter. Das gilt auch für das Ehepaar Straub. Sie haben sich direkt nach der Pensionierung bei der Nachbarschaftshilfe gemeldet und leisten gut 400 Stunden Freiwilligenarbeit pro Jahr – vom Kinderhütendienst bis zu Reparaturarbeiten. Der Lohn: neue Kontakte und bereichernde Beziehungen. «In der Walkinggruppe wird viel gelacht. Wir sind Freunde geworden, waren auch schon zusammen in den Ferien», erzählt Jrene Straub.

Gemeinsam alt werden

Ein Fünftel der Bevölkerung in Horgen ist über 65 Jahre alt. Die Gemeinde setzt sich dafür ein, dass ältere Menschen auch nach der Pensionierung einen Platz mitten in der Gesellschaft haben. Einen wichtigen Beitrag zum Gelingen leistet die freiwillige Nachbarschaftshilfe.

Text: Thomas Neumeyer, Foto: Daniel Hager

Tempo passt die Gruppe jeweils so an, dass alle gut mitkommen. Im Vordergrund steht nicht die Leistung, sondern das Zusammensein und gute Laune.

Kontakt stiften

Angefangen hat alles mit dem Wunsch von Hanni Tanner nach mehr Bewegung im Alltag. Sie meldete sich bei der Nachbarschaftshilfe, die das Ehepaar Straub vermittelte. Den Kontakt zur Nachbarschaftshilfe hat die Siedlungs- und Wohnassistentin Horgen hergestellt. Letztere ist Teil der Abteilung Alter und Gesundheit und ein Grund dafür, dass Horgen in Sachen Seniorenarbeit als Vorbildgemeinde gilt. Zwei Beraterinnen der Siedlungsassistentin mit je 80%-Pensum, gehen in die Quartiere, stellen Kon-

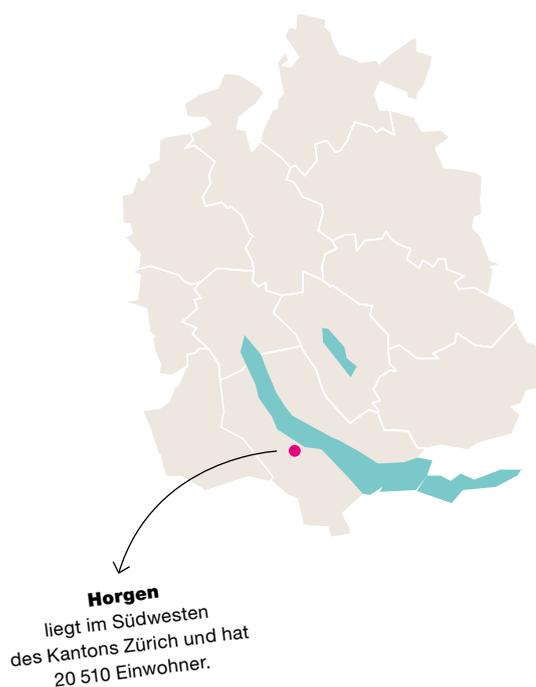


Die Nordic-Walking-Gruppe mit dem Ehepaar Straub (mitte und rechts).

Die Gemeinde zeigt ihre Wertschätzung für das Engagement mit einem jährlich stattfindenden Freiwilligenfest, Weiterbildungen und einem finanziellen Beitrag an die Nachbarschaftshilfe.

Ein grosses Dorf

In Horgen hat die Nachbarschaftshilfe keine Nachwuchsschwierigkeiten. Der Pool an Engagierten ist gross genug, dass normalerweise für alle Anfragen ein freiwilliger Helfer gefunden werden kann. Das ist keineswegs selbstverständlich. Pit Straub ist überzeugt, dass das einerseits dem eingespielten Team der Nachbarschaftshilfe zu verdanken ist, andererseits an Horgen selbst liegt: «Hier in Horgen kennt man sich. Man spürt einen Zusammenhalt in der Nachbarschaft. Für mich ist Horgen keine kleine Stadt, sondern ein grosses Dorf.»





In Vereinen lernt man Solidarität, Respekt und das Diskutieren. Das ist für Cornelia Hürzeler der Kitt der Gesellschaft.

Foto: Kathrin Schultness

Cornelia Hürzeler ist Leiterin der Fachstelle vitamin B. Diese unterstützt und berät Vereinsvorstände bei ihrer Arbeit. Im Interview erklärt Cornelia Hürzeler, warum Vereinsarbeit auch der Gesundheit gut tut.

Was motiviert Menschen, sich in einem Verein einzusetzen?

Die Motive sind sehr unterschiedlich. Doch die wichtigsten Gründe sind der Spass an der Tätigkeit, das Gefühl, gemeinsam mit anderen etwas zu bewegen, und dass man Gleichgesinnte treffen kann. Vereine schaffen Verbundenheit.

Wer regelmässig Kontakt mit andern hat, ist gesünder. Was denken Sie, woran liegt das?

Menschen fühlen sich gesund, wenn sie sozial eingebunden sind. Es tut Menschen gut, sich einzubringen. Wenn man am selben Strang zieht, auch mal streitet und doch zusammen Lösungen findet, ergeben die gesammelten Kräfte am Ende mehr als die Summe der einzelnen Teile. Das ist ein tolles Gefühl.

Tun Vereine auch der körperlichen Gesundheit gut?

Davon bin ich überzeugt. Die Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft stärkt das gesundheitsförderliche Verhalten. Das gilt nicht nur für den Sportverein. Auch viele andere Vereine bieten ein positives Umfeld, in dem man sich gegenseitig aktiviert und Spass hat.

Überträgt sich diese positive Energie auch in den Alltag?

Absolut. Eine Studie zeigt, dass freiwillig Tätige signifikant mehr Vertrauen haben in Freunde und auch in Fremde. Sie haben im Verein die Erfahrung gemacht, dass man sich auf andere verlassen kann. Da ist man dann eben auch mal bereit, dem Nachbarn, der an der Tür klingelt, die Bohrmaschine auszuleihen – selbst wenn man ihn nicht kennt. So entstehen Nachbarschaften, in denen man sich wohl fühlt. Und das motiviert dann wiederum dazu, sich einzubringen, zum Beispiel in der Nachbarschaftshilfe. Engagement schafft Vertrauen – und umgekehrt.

«Engagement schafft Vertrauen – und umgekehrt.»

Zum Abschluss. Nennen Sie uns einen überraschenden Verein.

Da gibt es viele! Der Verein Stadtgeiss zum Beispiel hat in Zürich Nord eine Ziegenwiese in einen Lernort und Treffpunkt für das ganze Quartier verwandelt. Mit Workshops für Schulklassen, Spielmöglichkeiten und Festen. Dank dem Einsatz von vielen Freiwilligen und ein paar Geissen kommen dort nun fast jeden Tag Menschen zusammen.



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Prävention und Gesundheitsförderung

→ 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.