

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Über das Thema Suizid zu sprechen, fällt den meisten schwer. Zu gross ist die Angst davor, das Gegenüber zu überfordern oder im schwierigen Terrain einen falschen Schritt zu tun. Diese Sprachlosigkeit ist verständlich. Doch sie verhindert, dass Betroffene im Gespräch Entlastung finden. Man weiss, dass die allermeisten Menschen mit Suizidgedanken nicht sterben möchten, sondern in ihrer inneren Not den einzig möglichen Ausweg darin sehen, sich das Leben zu nehmen. Menschen, die einen Suizidversuch überleben, sind in der Regel froh, dass sie weiterleben können.

Um Wege aus der Krise zu finden, ist es wichtig, mit anderen in Kontakt zu treten. Im Gespräch finden Menschen in Lebenskrisen Verständnis, Halt und neue Handlungsmöglichkeiten. Diesen Schritt können wir erleichtern, indem wir offen über das Thema Suizidalität sprechen und bei Bedarf Unterstützung vermitteln. Im vorliegenden Heft stellen wir Ihnen das neue Schwerpunktprogramm zur Suizidprävention vor, mit dem die Zürcher Regierung Personen in dieser schwierigen Lebenslage – und auch ihr Umfeld – unterstützt. Das direktionsübergreifende Programm schliesst Lücken in der Suizidprävention und fördert die Zugänglichkeit des bestehenden Unterstützungsangebots für Jugendliche und Erwachsene im Kanton Zürich.

Mit der Kampagne «Wie geht's Dir?» sensibilisieren wir zudem dafür, wie wichtig es ist, offen über psychische Gesundheit zu sprechen. Gerade am Arbeitsplatz ist dies noch lange keine Selbstverständlichkeit. Darum setzt die aktuelle Welle der Kampagne hier einen Schwerpunkt. Im Artikel auf Seite 5 erfahren Sie mehr.

Lesen Sie ausserdem, wie die Gestaltung von Aussenräumen in Siedlungen, Quartieren und Gemeinden mitbestimmt, wie viel wir uns bewegen. Auch wenn es im Alltag kaum auffällt: Die gebauten Strukturen beeinflussen unsere Gesundheit wesentlich. Drei Beiträge zu diesem Thema zeigen auf, worauf es ankommt, damit die erweiterte Wohnumgebung zum Bewegungsraum wird.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Winterzeit mit viel Bewegung, guten Gesprächen und spannender Lektüre.

*Sibylle Brunner, lic.phil., MPH
Beauftragte des Kantons Zürich
für Prävention und Gesundheitsförderung*



Zusammen Suizide verhindern

Der Zürcher Regierungsrat hat das Schwerpunktprogramm «Suizidprävention Kanton Zürich» lanciert. Es soll Lücken in der Suizidprävention schliessen. Mit achtzehn Massnahmen will der Kanton, in Zusammenarbeit mit einer Vielzahl von Partnern, die Zahl der Suizide und Suizidversuche langfristig senken.

Das Schwerpunktprogramm «Suizidprävention Kanton Zürich» zielt darauf ab, Menschen in suizidalen Krisen zu unterstützen und den Auswirkungen von Suiziden und Suizidversuchen entgegenzutreten. Es will die Aufklärung der Bevölkerung verbessern und die Hilfe zur Selbsthilfe stärken. Die konkreten Massnahmen im Bereich Suizidprävention ergänzen die bereits laufenden Bemühungen zur Verbesserung der psychischen Gesundheit auf kantonaler und nationaler Ebene. Insgesamt wird

der Kanton Zürich in den Jahren 2015 bis 2018 knapp drei Millionen Franken für die Suizidprävention einsetzen.

In psychischer Notlage

Im Kanton Zürich nahmen sich in den letzten Jahren im Schnitt 180 Personen pro Jahr das Leben (ohne assistierte Suizide). Zwei Drittel davon sind Männer. Die Anzahl der Suizidversuche wird

zehn- bis zwanzigmal höher geschätzt. Besonders hoch ist die Zahl der Suizidversuche bei jungen Menschen. Suizide hinterlassen unschliessbare Lücken im nahen Umfeld der betroffenen Person und sind so oft Auslöser für weitere Krisen.

Wer darüber nachdenkt, sich das Leben zu nehmen, befindet sich meist in einer grossen persönlichen oder psychischen Notlage, die durch vielerlei Gründe ausgelöst wurde. Die meisten Menschen, die sich suizidieren, wollen nicht sterben. Sie wollen vor allem das unermessliche Leiden beenden, in welchem sie sich gefangen fühlen. Gerät ein Mensch in eine suizidale Krise, entwickelt er oft eine Art Tunnelblick und ist nicht mehr in der Lage, alleine Lösungsansätze und Hoffnung zu finden. In diesem Moment braucht er Hilfe von aussen. Genau hier setzt das Schwerpunktprogramm «Suizidprävention Kanton Zürich» an. Es richtet sich nicht gegen die organisierte Sterbehilfe, sondern will denjenigen Menschen helfen, die in einer schweren, aber überwindbaren Krise Suizidgedanken haben. Denn wer einen Suizidversuch überlebt hat, ist in aller Regel später sehr froh darüber.

Suizidprävention geht alle an

Man weiss, dass psychische Erkrankungen im Vorfeld von Suiziden und Suizidversuchen eine wichtige Rolle spielen. Aber auch ausserordentliche Belastungen, wie zum Beispiel Arbeitslosigkeit, chronische Schmerzen oder der Verlust einer nahen Person, erhöhen das Suizidrisiko. Suizide betreffen alle Alters- und Bevölkerungsgruppen. Es gibt für Suizide keine einfachen Erklärungsmuster. Die Gründe hinter Suiziden sind vielfältig. Deshalb muss wirkungsvolle Suizidprävention auf ganz verschiedenen Ebenen ansetzen und benötigt die Mitarbeit vieler unterschiedlicher Akteurinnen und Akteure (z. B. Polizis-

Website

Die neu aufgeschaltete Website www.suizidpraevention-zh.ch richtet sich an Menschen in suizidalen Krisen, an ihr Umfeld, an Hinterbliebene nach einem Suizid sowie an die interessierte Öffentlichkeit. Sie informiert auf leicht verständliche und alltagsnahe Weise über die Ursachen von Suizidalität und vermittelt ganz konkrete Hinweise, wie man sich selbst und andere schützen kann. Zudem sind wichtige Adressen, persönliche Berichte von Betroffenen sowie Zahlen und Fakten zu finden. Ein eigenes Kapitel ist dem Schwerpunktprogramm «Suizidprävention Kanton Zürich» gewidmet.

Die Website wurde von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich in Zusammenarbeit mit verschiedenen Fachpersonen erstellt.

tinnen, Hausärzte, Apothekerinnen, Personalverantwortliche, Pflegende). Aus diesem Grund beteiligen sich verschiedene Direktionen des Kantons Zürich am Schwerpunktprogramm. Des Weiteren werden auch das gut ausgebaute psychologische und psychiatrische Versorgungsnetz des Kantons Zürich sowie die bestehenden Angebote für Krisensituationen hilfreich sein. Es gilt, optimale Wege zu finden, wie Menschen in akuten Krisen möglichst niederschwellig die für sie passende Unterstützung erhalten. Einige dieser Massnahmen bestehen bereits und werden intensiviert, andere werden neu lanciert.

Vielfältige Massnahmen

Das Schwerpunktprogramm umfasst achtzehn Massnahmen, die sich in verschiedene Handlungsfelder unterteilen lassen (siehe Abb. 1).

Im Handlungsfeld «Hilfe in Krisen» soll die Unterstützung für Menschen in suizidalen Krisen gestärkt werden; beispielsweise durch die geplante Helpline für Fachpersonen oder eine Notfallkarte mit 24-Stunden-Hilfsangeboten. Das zweite Handlungsfeld «Einschränkung von Suizidmethoden» umfasst die Planung baulicher Sicherungsmassnahmen oder auch den verstärkten Rückruf von Waffen und Medikamenten. Im Handlungsfeld «Zielgruppenspezifische Präventionsmassnahmen» werden Fachpersonen wie Schulsozialarbeitende oder Ange-

hörige medizinischer Berufe darauf geschult, Krisen und suizidale Absichten besser zu erkennen und angemessen zu reagieren. Auch sind Massnahmen für Zielgruppen mit erhöhtem Suizidrisiko – zum Beispiel Hinterbliebene oder Arbeitslose – in Arbeit. Viertens soll ein kantonales Monitoring die Datengrundlage für die Prävention verbessern. Weitere Massnahmen im Handlungsfeld «Information und Kommunikation» sind die Sensibilisierung von Medienschaffenden zur sorgsamem Berichterstattung über Suizide und die Unterstützung von Vernetzungstreffen zum Thema Suizidprävention.

Bei der Umsetzung der einzelnen Massnahmen werden viele Synergien entstehen. Die Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich wurde deshalb von der Zürcher Regierung mit der Koordination des Schwerpunktprogramms beauftragt. Sie sorgt für die Vernetzung der kantonalen Akteure und koordiniert die Aktivitäten mit den anderen Kantonen und auf Bundesebene. Damit die sehr unterschiedlichen Massnahmen als ein aufeinander abgestimmtes Programm wahrgenommen werden können, werden sie einheitlich mit dem Logo «Suizidprävention Kanton Zürich» gekennzeichnet (siehe Abb. 2).

Erste Massnahmen schon umgesetzt

Als erste konkrete Massnahme hat die Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich eine umfassende Website aufgeschaltet. Unter www.suizidpraevention-zh.ch finden Menschen, die sich in suizidalen Krisen befinden, sich um jemanden sorgen oder jemanden durch Suizid verloren haben, zahlreiche Informationen und insbesondere auch Tipps, wie sie über das Thema Suizid sprechen können. Eine Übersicht mit



Abb. 1: Handlungsfelder des Schwerpunktprogramms «Suizidprävention Kanton Zürich»

möglichen Anlaufstellen im Kanton Zürich soll die bestehenden Angebote bekannter machen und die Hemmschwelle senken, auch tatsächlich Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ausserdem werden auf der Website die einzelnen Massnahmen des Schwerpunktprogramms sowie dessen Organisation porträtiert. Die Seite wird fortlaufend ergänzt.

Auch wurde die Broschüre «Suizid und Schule. Prävention, Früherkennung, Intervention» im Auftrag der Bildungsdirektion und in Zusammenarbeit mit dem Forum für Suizidprävention und Suizidforschung Zürich überarbeitet und neu aufgelegt (siehe unten).

Zivildourage ist gefragt

Suizidprävention kann nur gelingen, wenn jede/r Einzelne den Mut fasst, hinzusehen, wahrgenommene Signale direkt anzusprechen und Unterstützung anzubieten. Das ist eine grosse persönliche Herausforderung, besonders weil psychische Erkrankungen und Suizidgedanken in unserer Gesellschaft noch stark tabuisiert werden. Bestrebungen zur Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen – wie die Kampagne «Wie geht's Dir?» – helfen dabei, die eigene Sprachlosigkeit und Ohnmacht zu überwinden (siehe S. 5). Das Schwerpunktprogramm «Suizidprävention Kanton Zürich» versucht darüber hinaus gezielt, vorhan-

prävention Suizid Kanton Zürich

Abb. 2: Logo «Suizidprävention Kanton Zürich»

dene Lücken in der Suizidprävention zu schliessen, um die Menschen im Kanton Zürich dabei zu unterstützen, achtsam mit sich selbst und ihrem persönlichen Umfeld umzugehen ●

Dr. phil. Marie-Eve Cousin
Koordinatorin Suizidpräventionsprogramm
Institut für Epidemiologie,
Biostatistik und Prävention
Abt. Prävention und Gesundheitsförderung
Hirschengraben 84, 8001 Zürich
Tel. 044 634 4658, marie-eve.cousin@uzh.ch

Suizid und Schule

Suizidprävention soll in einem Schulhaus nicht erst zum Thema werden, wenn ein Schüler oder eine Schülerin einen Suizid begangen hat. Kümmert sich eine Schule früh genug um das Thema und setzt sie sich auch im Unterricht mit Krisen und Suizidgefährdung auseinander, kann die Schule Leben retten.

Kinder und Jugendliche stehen vor der besonderen Herausforderung, sich ihr Leben zu eigen zu machen und Schritt für Schritt Verantwortung zu übernehmen. Im Dschungel elterlicher Wünsche, schulischer Anforderungen, gesellschaftlicher Angebote und Normen ist dies oft verwirrend. Auf diesem Weg fühlt sich der junge Mensch auch unverstanden, enttäuscht, orientierungslos und er erlebt Gefühle des Scheiterns und der Scham. Nehmen diese Gefühle und Erlebnisse explosionsartig überhand oder sind sie als diffuse Blockaden über eine längere Zeit da, kann die Überzeugung entstehen, das eigene Leben nicht leben zu können oder es so nicht zu wollen: «Ich möchte nicht sterben, aber so auch nicht mehr leben.»

Der Schulalltag ist ein geeignetes Übungsfeld, um solchen Krisen anders zu begegnen. In einem Klima von Wertschätzung und gegenseitigem Respekt kann man lernen, den Gefühlen des Scheiterns, Versagens und Gekränktheits Raum zu geben. So wird erlebbar, dass diese Gefühle sein dürfen, ohne dass es dabei

um Leben und Tod geht. Dadurch wächst das Verständnis, dass Krisen zum Leben gehören wie Erfolge und Hochgefühle. Dies wird «Stärkung der Widerstandsfähigkeit» oder auch «Resilienz» genannt. Wer Bindungen eingehen kann, Sinnhaftigkeit im eigenen Leben entdeckt und Probleme lösen lernt, entwickelt in sich die Überzeugung, auch in Krisen oder schwierigen Situationen bestehen zu können (Selbstwirksamkeit). Dies ist auch der Boden für eine wirksame Suizidprävention.

Über Suizid sprechen

Wie geht man diese Herausforderung im Schulalltag an? Soll man konkret über Suizidalität sprechen? Werden da nicht schlafende Hunde geweckt? Fördert man damit nicht den Nachahmungseffekt? Diese Fragen sind berechtigt und sie deuten darauf hin, dass Suizidprävention sorgfältig und fachlich abgesichert angegangen und aufgebaut werden muss. Dann hat sie erwiesenermassen eine präventive Wirkung. Suizidpräven-

Publikation

Suizid und Schule

PRÄVENTION
FRÜHERKENNUNG
INTERVENTION

Barbara Mosler und Christina Blochmann



Die neue Broschüre «**Suizid und Schule**» für Sekundarstufen I und II enthält vertiefte Informationen zur Prävention von Suiziden, zur Früherkennung und Frühintervention sowie Anleitungen zum Handeln nach einem Suizidversuch oder Suizid. Im Anhang finden sich u.a. Hinweise zu Unterrichtsmaterialien. Die Broschüre ist im Rahmen des Schwerpunktprogramms Suizidprävention von der Bildungsdirektion und dem Forum für Suizidprävention und Suizidforschung herausgegeben worden. Sie kann als PDF heruntergeladen werden unter www.bi.zh.ch/suizid_und_schule

tion in der Schule zeigt, dass über Suizidalität gesprochen werden darf und dass betroffene Jugendliche sich nicht nur in anonymen Chatrooms oder in der Peergruppe darüber austauschen können. Suizid ist für junge Menschen ein heisses Thema, doch häufig fehlen ihnen kompetente Gesprächspartner. Die Schule kann diese Gesprächspartner stellen. So könnte Suizidprävention künftig ein ganz selbstverständlicher Unterrichtsinhalt neben anderen Jugendthemen werden.

Neben den Fragen, was dem Leben Sinn gibt, liegt das Schwergewicht der Auseinandersetzungen über Suizidalität im Unterricht bei den Ursachen (zum Beispiel Selbstwertprobleme, Konflikte in der Familie usw.), dem Umgang mit Krisen und dem Kennenlernen von Hilfsangeboten. Positive Beispiele und Berichterstattungen wie «ich bin froh, dass ich überlebt habe» haben eine lebensfördernde und ermutigende Wirkung. Aus Befragungen geht hervor, dass über die Hälfte aller Jugendlichen eigene Suizidgedanken kennen. Wenn es im Unterricht möglich ist, dies zu erwähnen oder sogar in einem geschützten Rahmen darüber zu sprechen, kann es für den einzelnen Schüler oder die einzelne Schülerin

entlastend wirken. Die Betroffenen sind nicht mehr alleine damit. Sie erfahren, dass solche Gefühle bis zu einem gewissen Punkt «normal» sind und dass dann unbedingt Hilfe geholt werden muss, wenn keine anderen Gedanken mehr Platz haben.

Suizidgefährdung und Krisen erkennen

Die Schule spielt als soziales Beziehungsfeld im Leben von Jugendlichen eine zentrale Rolle. Deshalb zeigen sich auch Konfliktsituationen und Krisen vor allem im Rahmen des Schulalltags. Die Schule ist somit *das* Früherkennungsorgan für Krisen, Verunsicherungen und Nöte von Jugendlichen. Diese kommen unter anderem in Gewaltanwendung, Suchtmittelkonsum, Selbstverletzungen und Suizidabsichten zum Ausdruck. Schüler/innen in kritischen Lebenssituationen senden Signale aus. Diese Botschaften kommen in einigen Fällen klar erkennbar daher, meist aber verschlüsselt, nonverbal oder als vage Andeutungen: «Ich mag nicht mehr.» Oder wie im SMS eines Mädchens an ihre Freundin, das schrieb: «Erst wenn ich tot bin, kann ich wieder lachen.» Lehrpersonen und Betreuer/innen müssen versuchen, diese Signale zu erkennen und zu handeln.

Zeichen erkennen

Anzeichen für eine Krisensituation

Auffallend veränderte Verhaltensweisen wie:

- Leistungsabfall
- Desinteresse
- sozialer Rückzug
- selbstschädigende Verhaltensweisen
- häufigere Absenzen

Alarmzeichen für eine Suizidgefährdung

- Verbale Äusserungen
- Isolation
- verschenken von persönlichen Gegenständen
- Mitschüler/innen informieren über Ankündigungen
- Beschäftigung mit dem Tod (Zeichnungen, Aufsätze)
- Beschäftigung mit Suizidmethoden

Vorbereitet sein

Suizidalität zu begegnen, ist schwierig. Noch schwieriger ist es, wenn man sich nie damit befasst hat. Sehr zu empfehlen ist, sich als ganzes Schulhaus in Ruhe mit dem Thema auseinanderzusetzen. Eine gemeinsame schulinterne Weiterbildung gibt Antworten auf die Fragen: Wie erkennen wir eine mögliche Suizidgefährdung? Was ist zu tun bei Verdacht? Wie sprechen wir im Unterricht darüber? Es ist wichtig, diese Fragen und Unsicherheiten zu klären, um Sicherheit zu gewinnen, Suizidprävention im Schulalltag einzubetten und breit abzustützen.

Für den Umgang mit akuter Suizidgefährdung, Suizidversuchen oder einem vollendeten Suizid ist ein schulhausinterner Kriseninterventionsplan unerlässlich. Interne Richtlinien über das Vorgehen in akuten Gefährdungssituationen und im Voraus getroffene Absprachen mit Fachpersonen helfen dabei, in schwierigen Situationen die Ruhe zu bewahren und Fehlverhalten zu vermeiden. Wenn wir uns dem Thema Suizidalität gut vorbereitet stellen, kann Suizidprävention in der Schule Leben retten ●

Barbara Meister
Vorstandsmitglied
Forum für Suizidprävention und
Suizidforschung Zürich
Tél. 044 761 69 14
barbarameister5@gmail.com
www.fssz.ch



Über Probleme reden – auch am Arbeitsplatz

Die massenmediale Kampagne «Wie geht's Dir?» will zur Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen beitragen, für das Thema sensibilisieren und dazu ermutigen, im Alltag über psychische Belastungen zu sprechen. Das zweite Kampagnenjahr ist dem Themenschwerpunkt «Arbeitswelt» gewidmet.

Vor einem Jahr startete die Sensibilisierungskampagne «Wie geht's Dir?», die von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich im Auftrag der Gesundheitsdirektion massgeblich mitgestaltet wird. Dass die Kampagne gut ankommt, das zeigte die Evaluation aus dem Jahr 2015 (siehe auch Bulletin P&G Nr. 36). Im zweiten Kampagnenjahr steht die Arbeitswelt im Fokus der Kampagne. Denn obschon jeder zweite Mensch in seinem Leben einmal psychisch erkrankt, werden psychische Belastungen insbesondere am Arbeitsplatz noch immer verschwiegen. Dies hat viele negative Auswirkungen.

Arbeit und Psyche

Das moderne Arbeitsleben ist komplex und verlangt hohe Flexibilität. Ständiger Leistungsdruck, Angst vor Arbeitsplatzverlust oder Überforderung sowie zwischenmenschliche Konflikte können zu psychischen Belastungen führen. Arbeit ist aber – und das geht in Alltagsdiskussionen teilweise vergessen – vor allem auch ein sehr wichtiger Schutzfaktor. Arbeit gibt Identität, Tagesstruktur, soziale Kontakte und ein Einkommen: All das ist wichtig für die psychische Gesundheit. Es ist darum von grosser Bedeutung, dass Menschen mit psychischen Belastungen oder Erkrankungen im Arbeitsprozess verbleiben können.

Darüber reden hilft

Dass die IV heute 43 Prozent aller Renten aufgrund psychischer Erkrankungen zahlt, ist daher beunruhigend und verdeutlicht, wie wichtig die Enttabuisierung ist. Aufgrund der Tabuisierung werden auch heute noch viele psychische Erkrankungen nicht oder zu spät behandelt. Doch wie spricht man psychische Belastungen am Arbeitsplatz an? Untersuchungen von Niklas Baer von der Psychiatrie Baselland zeigen, dass Führungsverantwortliche sehr häufig warten, bis die Situation untragbar wird, bevor sie Leistungseinbussen oder sonstige

Schwierigkeiten ansprechen. Nur gerade ein Viertel der Führungskräfte spricht Schwierigkeiten gleich bei der ersten Wahrnehmung an. Hier setzt die Kampagne «Wie geht's Dir?» an: Bei der Ermutigung, Probleme anzusprechen, damit zu einem Zeitpunkt nach Lösungen gesucht werden kann, zu dem sie auch noch gefunden werden können.

Neue Kampagnenwelle

Im Oktober 2015 waren in den Trägerskantonen wieder Gross- und Kleinplakate zu sehen, diesmal mit zwei neuen Sujets zur Arbeitswelt. Zudem finden zahlreiche regionale Aktionen zur Kampagne statt. Der Kanton Zürich ist – wie schon 2014 – mit Pro Mente Sana Hauptträger der Kampagne. Die Trägerschaft konnte für die neue Welle auf acht Kantone erweitert werden. Die Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP, die Verbindung Schweizer Ärztinnen und Ärzte FMH und die Schweizerische Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie SGPP unterstützen die Kampagne weiterhin.

Tipps zum Nachlesen

Mit einer neuen Broschüre «Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz» wird Arbeitnehmenden aufgezeigt, was sie für ihre psychische Gesundheit tun und wie sie psychische Belastungen ansprechen können. Ein ähnliches Produkt wird es Anfang 2016 auch für Führungsverantwortliche geben. Denn sie spielen eine entscheidend wichtige Rolle, wenn es darum geht, belastete oder erkrankte Mitarbeitende zu unterstützen und im Betrieb zu halten. Die Broschüren können unter www.wie-gehts-dir.ch heruntergeladen oder bestellt werden. Auf der Website sind auch Gesprächstipps, vertiefte Informationen zum Thema sowie hilfreiche Adressen publiziert ●

Annett Niklaus, BA
Verantwortliche Kampagne «Wie geht's Dir?»
Institut für Epidemiologie,
Biostatistik und Prävention
Abt. Prävention u. Gesundheitsförderung
Hirschengraben 84, 8001 Zürich
Tél. 044 634 46 57
annett.niklaus@uzh.ch



Neue Plakatsujets zum Thema Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz.

Mehr Bewegung dank attraktiver Umgebung

Wer im Alltag öfter auf das Auto verzichtet und zu Fuss geht, tut der Gesundheit einen grossen Gefallen. Ob wir das tatsächlich machen, hängt auch von der gebauten Umgebung ab. Bewegungsfreundliche Siedlungsplanung ist eine langfristige Investition in die Gesundheit der Bevölkerung. Sie muss verschiedene Faktoren berücksichtigen.

Als «aktiv mobil» bezeichnet man Menschen, die für Wege zum Laden, zu Freizeiteinrichtungen, zum Arbeits- oder Ausbildungsort das Velo oder die eigenen Füsse wählen. Idealerweise kommen sie damit schon auf die 30 Minuten Bewegung pro Tag, die das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt, um fit zu bleiben. Leider erreicht nur etwa ein Drittel der Erwachsenen in der Schweiz dieses Ziel aktiver Mobilität; bei Kindern ist es gut die Hälfte. Darum wurde das Thema der aktiven Mobilität im Alltag vom «Nationalen Gesundheitsbericht 2015» aufgegriffen und ausführlich behandelt.

Wie der Bericht zeigt, verlangt dieses Thema einen langen Atem. Denn ein wichtiges Handlungsfeld liegt im Schaffen von bewegungsfreundlichen Umgebungen in den Siedlungen. Wo es diese noch nicht gibt, sind sie nicht von heute auf morgen umgesetzt. Sind sie aber einmal vorhanden, haben sie auf das Bewegungsverhalten einer grossen Zahl von Menschen langfristige Wirkungen.

Kurze Wege fördern Bewegung

Die Forschung zum Zusammenhang von gebauter Umwelt und aktiver Mobilität im Alltag liefert Hinweise, welche Merkmale entscheiden, ob eine Sied-

lung bewegungsfreundlich ist: Wichtig ist zuerst die Siedlungsdichte. Bei höherer Dichte können auf relativ kleiner Siedlungsfläche Dienstleistungsangebote aufrechterhalten werden. Die Einwohnerinnen und Einwohner können ihren Alltag so überwiegend im Nahbereich organisieren. Dieses Ziel verfolgt der Kanton Zürich zum Beispiel in vier regionalen Agglomerationsprogrammen «Verkehr und Siedlung», die über viele Jahre hinweg laufen.

Eine relativ hohe Wohndichte ist aber nicht alles. Es geht zweitens auch um Destinationen: Grünflächen, Spielplätze oder Freiräume in Wohnungsnähe für spontane Spaziergänge und den Aufenthalt im Freien sind Voraussetzungen aktiver Mobilität. Sind sie nicht vorhanden, können sie nachträglich geschaffen werden, wie z. B. der 2004 fertiggestellte Wipkingerpark an der Limmat in Zürich zeigt.

Solche Angebote für Alltagsaktivitäten sollten drittens in einer angemessenen Diversität vorhanden sein. Es geht also um eine günstige Mischung von Wohnen, Arbeitsmöglichkeiten, Einkaufsgelegenheiten und Angeboten für die Freizeitgestaltung in Gebäuden und im öffentlichen Raum. Stimmt die Mischung, haben die Einwohnerinnen und Einwohnern die Chance, direkt am

Wohnort vielfältigen Alltagsaktivitäten nachzugehen.

Die «5 D» bewegungsfreundlicher Siedlungen

- **Dichte** Höhere Siedlungsdichte
- **Destination** Im Nahbereich vorhandene Ziele für die Alltagsaktivitäten
- **Diversität** Mischung der Gelegenheiten für Wohnen, Arbeit und Ausbildung, Einkaufen sowie Freizeitgestaltung
- **Distanz** Erreichbarkeit zu Fuss und mit dem Velo
- **Design** Gestaltung von Gebäuden, Verkehrswegen, öffentlichen Räumen

Sinnliche Navigation

Die dafür zurückgelegten Distanzen sollten viertens überwiegend mit den eigenen Füssen oder mit dem Velo bewältigt werden können. Dies erfordert unter anderem, Lücken in den Netzen des Fuss- und Veloverkehrs zu schliessen oder Abkürzungen zu schaffen, wie z. B. den Ampèresteg über die Limmat.

Fünftens hat das Design, also die Art der Gestaltung von öffentlichen Räumen und Verkehrswegen, eine grosse Bedeutung. Neben den rein funktionalen Kriterien spielen dabei die Sicherheit vor Unfällen (Safety), der Schutz vor Belästigungen (Security) und die Orientierungssicherheit (Certainty) eine Rolle. Mit Design kann eine «sinnliche Navigation» erreicht werden. Denn Fussgänger/innen und Velofahrende nehmen ihre Umgebung mit mehreren Sinnen wahr und lassen sich gerne durch als angenehm empfundene Gebiete lenken. Dies ist eine der Ideen hinter den Beleuchtungsplänen («Plan Lumière»), wie sie in Zürich und in Affoltern am Albis umgesetzt wurden •

*Helmut Schaad, Dipl. Geogr.
Dozent*

*Hochschule Luzern – Wirtschaft
Rösslimatte 48, 6002 Luzern
Tel. 041 228 99 26, helmut.schaad@hslu.ch*



Foto: Helmut Schaad

Seit 2005 verkürzt der Ampèresteg den Weg zum Wipkingerpark.

Eine Stadt sorgt für Bewegung

Schulsporthallen, die auch an den Wochenenden und in den Schulferien zugänglich sind. Freibäder, die im Winter zu Spielplätzen werden. 75 km Rundweg entlang der Stadtgrenze zum Wandern, Joggen, Walken und Biken. Ein Freiraumring, der drei Bahnstationen miteinander verbindet. Spielplätze, gebaut aus natürlichen Materialien und mit echtem Aufforderungscharakter – in Winterthur soll sich jede und jeder direkt vor der Haustüre bewegen können.

Mit dem langfristig angelegten Projekt «Raum für Bewegung und Sport» ergreift die Stadt Winterthur Massnahmen zur Sport- und Gesundheitsförderung auf verschiedensten Ebenen. Was heute in einem Handbuch (vgl. Box) mit Anregungen zur bewegungsfreundlichen Siedlungsplanung und Gestaltung von Freiräumen behördenverbindlich festgehalten ist, nahm seinen Ursprung in einem Sportanlagenkonzept, das über die herkömmlichen Dimensionen hinausdenkt. Am Anfang der Entwicklung stand vor sieben Jahren die Erkenntnis: «Wenn wir der Bewegung und Gesundheit im verdichteten urbanen Raum in Zukunft wirklich mehr Gewicht geben wollen, müssen wir mehr tun, als nur überlegen, wo noch 100 × 64 m für einen neuen Fussballplatz oder 16 × 28 m für eine Sporthalle verplant werden sollen.» Was folgte, war ein intensiver Weg, der vor allem auch auf Kooperationen beruht. Für eine umfassende Bewegungsförderung brauchen die Sportfachleute der Stadtverwaltung Verbündete beim Tiefbau, der Stadtgärtnerei, bei der Baupolizei oder bei der Abteilung Schulbauten. Nur so können über die Jahre Strassen, Parks, Schulanlagen oder Aussenräume von privaten Bauprojekten bewegungsfreundlich gestaltet werden – zum Wohl der Gesundheit aller.

Vorhandenen Raum gut nutzen

Glücklich, wer als Gemeinde über einen See verfügt. Scharen spazieren bei schönem Wetter rund um den Pfäffikersee oder fahren mit dem Fahrrad um den Greifensee. Solche Freiräume wirken äusserst bewegungsanimierend. Aber auch ohne diese naturgegebenen Bewegungsräume kann eine Gemeinde Bewegung und Begegnung im direkten Wohnumfeld mit kleinen und natürlich auch grösseren Massnahmen fördern.

Fast jede Gemeinde verfügt über ein Freibad. Die millionenteuren Investitionen sind im Schnitt an dreissig Tagen pro Jahr optimal genutzt. Während sieben



Foto: Dave Mischler

Monaten sind die Becken inklusive der ganzen Freiflächen mit Fussballwiese, Beachvolleyball- und Kinderspielplatz komplett eingezäunt und nicht benutzbar. Warum Letztere nicht das ganze Jahr zugänglich machen und – so wie im Freibad Geiselweid in Winterthur – einen Schlittelhang mitten in der Stadt auf der Liegewiese schaffen?

Ganz sicher verfügt jede Gemeinde über ein Schulhaus mit Spielwiese und Sporthalle. Warum nicht politisch verankern, dass diese der Öffentlichkeit grundsätzlich an sieben Tagen pro Woche zur Verfügung stehen, wenn sie nicht durch die Schule genutzt werden? In Winterthur ist dies in der Benützungsverordnung festgehalten (Art. 2, vgl. Box). Der Raum ist da. Die Infrastruktur wurde aus Steuergeldern bezahlt. Dass alle sie nutzen dürfen, scheint nur konsequent.

Bewegungsfreundlich bauen und planen

Unattraktive Pflichtspielplätze mit einer einsamen Schaukel umgeben von Fallschutzplatten an der prallen Sonne sind eher ein Ärgernis als ein Bewegungsangebot. Jede Gemeinde baut Spielplätze und auch Private müssen beim Spielplatzbau die Bau- und Zonenordnung befolgen. Warum dabei nicht auch Qualitätskriterien festlegen, die für wirklich animierende Spielorte mit hoher Auf-

enthaltsqualität sorgen? Mit einem Merkblatt zu Spiel- und Ruheflächen wendet sich die Stadt Winterthur auch an private Bauherren (vgl. Box).

Können, wie im Fall von Winterthur, ganze Industrieareale neu überbaut werden, gilt es der Freiraumsicherung von Beginn weg grösste Aufmerksamkeit zu schenken. Das Merkblatt «Freiraumgestaltung in Siedlungen» aus dem Handbuch liefert wertvolle Hinweise für die längerfristige Planung von Überbauungsgebieten. So wird zwar auf dem ehemaligen Sulzerareal Oberwinterthur kein See entstehen, aber doch ein neuer Park im Zentrum und ein Freiraumring, der drei Bahnstationen miteinander verbindet und zum Spazieren, Fahrradfahren, Walken oder Joggen einlädt ●

*Dave Mischler, MSc
Leiter*

*Sportamt Winterthur
Pionierstrasse 7
8403 Winterthur
Tel. 052 267 40 12
david.mischler@win.ch*

Projekt «Raum für Bewegung und Sport»

Handbuch Raum für Bewegung und Sport mit Leitsätzen, Merkblättern und Good-Practice-Beispielen:

www.sport.winterthur.ch/raum-fuer-bewegung-und-sport

Benützungsverordnung Schul- und Sportanlagen:
www.sport.winterthur.ch/reglemente

Gratis Sport- und Bewegungsmöglichkeiten in Winterthur:
www.sportpassgreen.ch

Spielräume für Kinder zugänglich machen

Das unbegleitete Spiel unter Gleichaltrigen ist für die Entwicklung jüngerer Kinder sehr wichtig. Es fördert die motorischen Fähigkeiten und die sozialen Kompetenzen. Doch oft verhindern bauliche Hindernisse, wie Türen mit Schnappschlössern, dass Kinder die umgebungsnahen Aussenräume selbstständig erreichen können.

Die Kindheitsforschung der vergangenen Jahrzehnte stellte die Analyse der sozialen Bedingungen und deren Auswirkungen auf die Entwicklung der Kinder ins Zentrum. Die Forschungs- und Dokumentationsstelle Kind und Umwelt in Muri sowie Baldo Blinkert von der Universität Freiburg setzen einen anderen Schwerpunkt. Sie richten die Aufmerksamkeit auf die räumlichen Bedingungen des Aufwachsens. Die wichtigsten Ergebnisse ihrer Arbeit wurden vor Kurzem an einer Tagung zum Thema «Bauen für Kinder» diskutiert.

Typische Räume, in denen sich Kinder heute bewegen und spielen, sind das Einfamilienhaus mit Garten, öffentliche Spielplätze und Aussenräume grösserer Siedlungen. Letztere bieten die besten Möglichkeiten für eine gesunde Entwicklung der Kinder. Das Einfamilienhaus mit Garten führt die Kinder tendenziell in die Isolation. Öffentliche Spielplätze wiederum können von jüngeren Kindern nur in Begleitung erreicht werden. Woran es fehlt, sind Räume, die jüngere Kinder selbstständig erkunden können. Räume, in denen sie mit anderen Kindern Kontakte knüpfen und Konflikte austragen können. Die grosse Bedeutung des eigen-

ständigen Tuns im Kindesalter wird heute sowohl von den Erziehungswissenschaften, der Psychologie, den Bewegungswissenschaften als auch der Hirnforschung hervorgehoben.

Geeignete Aktionsräume, wie sie etwa in grösseren Siedlungen vorhanden sind, zeigen eine ganze Reihe positiver Auswirkungen: Die Kinder haben mehr Spielkameraden, sind selbstständiger, motorisch besser entwickelt und verbringen weniger Zeit vor Bildschirmen. Auch Erwachsene haben vermehrt Kontakte untereinander, wenn ihre Kinder im Freien spielen. Das stärkt Nachbarschaftshilfe und Integration.

Anforderungen an Wohnsiedlungen

Doch zahlreiche Wohnsiedlungen nutzen ihr grosses Potenzial für eine gesunde Entwicklung der Kinder nur schlecht. Neuere Siedlungen mit innovativen Wohnkonzepten – wie z.B. Mehr als Wohnen, Kalkbreite, Triemli Siedlung – fördern zwar die siedlungsnahen Betreuung in Kitas oder Kindergärten; was aber fehlt, sind die selbstständig erreichbaren Räume, die für die Entwicklung so wichtig sind. Besonders unglücklich ist die Situation dort, wo zwar grosszügige und für das selbstständige Spiel geeignete Räume vorhanden sind, diese von jüngeren Kindern jedoch nicht unbegleitet bespielt werden können. So ist bei älteren und neuen Blocksiedlungen oftmals die selbstständige Rückkehr in die Wohnung versperrt, weil sämtliche Türen, die zu den Aktionsräumen führen, mit Schnappschlössern gesichert sind (z.B. Bullingerhof, Zurlinden, Erismannhof, Richti Wallisellen).

Kinderfreundliche Türen

Eine neu entwickelte kinderfreundliche Tür bietet hier Abhilfe. Sie ist mit Schnappschloss gesichert und kann von Kindern trotzdem ohne Schlüssel



Foto: Marco Hüttenmoser

Badge als Türöffner.

geöffnet werden. Allzu schwer ist dies nicht: Die nötige Technik ist längst vorhanden, nur wird sie meist nicht für Kinder eingesetzt. Das an der Tagung «Bauen für Kinder» vorgestellte System setzt auf die Türöffnung mit Badge. Der Chip wird in einem weichen Armband untergebracht. So können Eltern dem Kind durch das Umlegen des Armbands das unbegleitete Spiel im Freien ermöglichen. Dank einem Wandleser, der auf geeigneter Höhe neben der Tür angebracht ist (70–80 cm), kann ein Kind bei Bedarf jederzeit in die Wohnung zurückkehren. Versuche mit einem zweijährigen Mädchen haben gezeigt, dass dies selbst mit einer relativ schweren Tür funktioniert. Damit wird es für jüngere Kinder möglich, auch in einer Gesellschaft der geschlossenen Türen die Spielräume ihrer Siedlung selbstständig zu entdecken. Die Investition lohnt sich. Sie ermöglicht die für die Entwicklung so wichtige Bewegungsfreiheit von jüngeren Kindern ●



Foto: Marco Hüttenmoser

Geeignete Spielräume, aber verschlossene Türen. Richti Wallisellen.

Dr. phil. Marco Hüttenmoser
Leiter

*Dokumentations- und Forschungsstelle
Kind und Umwelt
Kirchbühlstrasse 6, 5630 Muri
Tél. 056 664 37 42
info@kindundumwelt.ch*

Gesunde Zürcher Betriebe gesucht

Mit dem «Zürcher Preis für Gesundheitsförderung im Betrieb» werden Unternehmen ausgezeichnet, die sich für die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden einsetzen. Unternehmen, die Projekte zur betrieblichen Gesundheitsförderung umsetzen, können sich noch bis zum 15. Januar um den Preis bewerben.

Für den Erfolg eines Unternehmens sind gesunde und motivierte Mitarbeitende entscheidend. Betriebliche Gesundheitsförderung ist deshalb für moderne Unternehmen von strategischer Bedeutung. Der Gesundheit ihrer Mitarbeitenden Sorge zu tragen, ist für viele Arbeitgeber aber nicht nur aus wirtschaftlicher Sicht sinnvoll, sondern auch ein Anliegen im Sinne der sozialen Verantwortung.

Der «Zürcher Preis 2016 für Gesundheitsförderung im Betrieb» stellt die Anstren-

gungen zum Wohl der Mitarbeitenden für einmal ins Rampenlicht. Bereits zum zehnten Mal werden Betriebe ausgezeichnet, die beispielhafte Projekte zur betrieblichen Gesundheitsförderung umsetzen. Der Preis wird in den Kategorien Kleinunternehmen, mittelgrosse Unternehmen und Grossunternehmen verliehen.

Breite Medienpräsenz

Den Preisträgern winkt neben Anerkennung breite Publicity in Form von

Zeitungsinserten und Berichten in verschiedenen Medien. Die öffentliche Preisübergabe findet am 18. März anlässlich des Zürcher Präventionstages statt. Regierungsrat Dr. Thomas Heiniger, Gesundheitsdirektor des Kantons Zürich, wird den Preis persönlich überreichen. Die Ausschreibungsunterlagen können bei Gesundheitsförderung Kanton Zürich oder online bezogen werden. Die Bewerbungsfrist läuft noch bis zum 15. Januar 2016 ●



Profitieren Ihre Mitarbeiter/innen und Ihr Unternehmen bereits von gesundheitsfördernden Massnahmen im Betrieb? Bietet Ihr Betrieb deshalb attraktive Arbeitsplätze im Kanton Zürich an? Wenn ja, dann bewerben Sie sich um den

ZÜRCHER PREIS 2016 FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM BETRIEB.

Der Preis wird Mitte März für unterschiedliche Betriebsgrössen separat verliehen.

Falls Sie gesundheitsförderliche Massnahmen in Ihrem Betrieb umsetzen möchten, um die Gesundheit und gleichzeitig die Effizienz und Motivation Ihrer Angestellten zu verbessern, dann melden Sie sich bei uns.

Unterlagen zur Preisausschreibung sowie eine Broschüre zum betrieblichen Gesundheitsmanagement sind kostenlos erhältlich bei: Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich, Abt. Prävention, Hirschengraben 84, 8001 Zürich, Tel. 044 634 46 29, Fax 044 634 49 77, praevention@ebpi.uzh.ch, www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

6. IBK-Preis für Gesundheitsprojekte

Die Internationale Bodenseekonferenz (IBK) prämiiert im Frühling zum sechsten Mal nachahmenswerte Projekte aus dem Bereich Gesundheitsförderung und Prävention. Noch bis zum 22. Januar 2016 können Projekte eingereicht werden – auch aus dem Kanton Zürich.

2016 verleiht die Internationale Bodenseekonferenz zum sechsten Mal den «IBK-Preis für Gesundheitsförderung und Prävention». Ausgezeichnet werden innovative, nachhaltige und multiplizierbare Projekte, die mit angemessenem Aufwand umgesetzt wurden. Mit der Prämierung beispielgebender Projekte und Aktivitäten soll der Ideen- und Erfahrungsaustausch unter Akteurinnen und Akteuren aus dem Bodenseeraum angeregt und gefördert werden.

Mitmachen lohnt sich

Bis zum 22. Januar 2016 können Projekte eingereicht werden, die im IBK-Gebiet realisiert werden oder wurden – dazu zählt auch der Kanton Zürich. Bereits abgeschlossene Projekte dürfen nicht länger als zwei Jahre zurückliegen. Im April nächsten Jahres werden in Bregenz drei Projekte ausgezeichnet und Preisgelder in Höhe von insgesamt 10'000 Euro vergeben. Das gleichzeitig stattfindende Symposium dient der Vernetzung und der Bekanntmachung der

nominierten Projekte. Mehr Informationen: www.ibk-gesundheit.org ●



Aufstehen macht gesund

Langandauerndes Sitzen ohne Unterbrechung ist ein eigenständiger Risikofaktor für die Gesundheit – unabhängig davon, ob wir körperlich aktiv sind. Dies belegen neuste Studien. Die negativen gesundheitlichen Folgen stundenlangen Sitzens können durch Bewegung und Sport in der Freizeit nicht ausgeglichen, sondern lediglich gemildert werden.

Aufstehen ist leicht gemacht, hat eine grosse Wirkung und kann problemlos in den Tagesablauf integriert werden. Doch was einfach klingt, ist oft schwer zu erreichen. Auch wenn 70 Prozent der Schweizer Bevölkerung in ihrer Freizeit körperlich aktiv sind und damit ihre Gesundheit fördern, sitzen wir bis zu 15 Stunden täglich. Sei es im Auto oder öffentlichen Verkehr, am Bürotisch, in



Sitzungen, in der Schule, in Restaurants, auf dem Sofa oder vor dem Fernseher. Immer mehr Studien zeigen, dass fehlende körperliche Aktivität und langandauerndes Sitzen zwei voneinander unabhängige Risikofaktoren für die Gesundheit sind. Die negativen Auswirkungen des Dauersitzens können nur bedingt durch körperliche Aktivität in der Freizeit kompensiert werden.

mehr Energie. Das Gehirn wird stärker durchblutet. Das verbessert die Konzentrations-, Lern- und Leistungsfähigkeit. Wer aufsteht und langes monotones Sitzen häufig unterbricht, kann zudem Rückenbeschwerden, Verspannungen, Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen und Durchblutungsstörungen vorbeugen.

Für alle, die diesen Artikel sitzend gelesen haben, wäre es daher an der Zeit, sich eine geistige Pause zu gönnen, aufzustehen, das Fenster zu öffnen oder ein Glas Wasser zu holen ●

5 Tipps für den Arbeitsalltag

- Mit dem Velo oder zu Fuss zur Arbeit
- Beim Telefonieren oder Lesen der Post stehen
- Drucker und Papierkorb im Gang platzieren
- Meetings im Stehen oder Gehen machen
- Sich für Stehtische in der Cafeteria einsetzen

Weitere praktische Tipps und Materialien der Sensibilisierungsaktion Auf-Stehen finden Sie auf www.bag.admin.ch/auf-stehen

Nicht zu lange sitzen bleiben

Das Bundesamt für Gesundheit will mit seiner aktuellen Sensibilisierungsaktion «Auf-Stehen» dazu anregen, das Sitzen im Alltag regelmässig zu unterbrechen. Denn Aufstehen aktiviert den Stoffwechsel und beansprucht die grossen Muskelgruppen. Der Körper verbraucht

*Kathrin Favero, MSc
Stv. Sektionsleitung*

*Bundesamt für Gesundheit
Sektion Ernährung und Bewegung
Schwarzenburgstrasse 157
3003 Bern, Tel. 058 463 28 12
ernaehrung-bewegung@bag.admin.ch*

Unterstützte Projekte

«Frischlingszmittag»

Im GZ Schindlergut treffen sich jeden Donnerstag Mütter mit ihren Babys zum Zmittag. Eine Hebamme isst mit und erteilt Tipps rund ums Stillen, Essen und das allgemeine Wohlergehen von Mutter und Kind. Das Projekt wird von Gesundheitsförderung Kanton Zürich durch eine Teilfinanzierung unterstützt.

Die Kinderwagendichte ist hoch am Donnerstagmittag im Gemeinschaftszentrum Schindlergut. Bis zu 15 Mütter mit ihren Babys sitzen jeweils an den Tischen. Sie treffen sich zum wöchentlichen «Frischlingszmittag» in Zürich Unterstrass. In familiärer Atmosphäre und bei einem gesunden Mittagmenü knüpfen die Frauen neue Kontakte und tauschen sich über Fragen aus, die die Mutterschaft mit sich bringt. Neben dem Erfahrungs-

austausch bietet das Frischlingszmittag auch professionelle Tipps. Denn im Gemeinschaftsprojekt der Hebammenpraxis Zürich und des GZ Schindlergut ist jeweils eine Hebamme vor Ort, um Fragen zu beantworten und Unsicherheiten auszuräumen. So trägt das Projekt zur Gesundheit von Mutter und Kind bei, indem es einerseits wichtige Informationen vermittelt und andererseits die soziale Vernetzung fördert in einer Lebensphase, die naturgemäss mit einer Neuorientierung und Ängsten verbunden ist.

Dank einer Teilfinanzierung durch Gesundheitsförderung Kanton Zürich konnte das Projekt nach einer Pilotphase 2014 dieses Jahr weitergeführt werden. Auch für andere nicht gewinnorientierte Organisationen steht die Möglichkeit offen, ein Gesuch um Teilfinanzierung von Einzelprojekten der Prävention und Gesundheitsförderung zu stellen. Die Voraussetzungen und Ausschlusskriterien für eine Förderung sowie weitere Informationen unter: www.gesundheitsfoerderung-zh.ch → Teilfinanzierung von Einzelprojekten ●



Foto: Linda Gosteli

Teilfinanzierung für Einzelprojekte

Da das Mittagmenü zum Selbstkostenpreis angeboten wird, ist das Projekt auf finanzielle Unterstützung angewiesen.

*Thomas Neumeyer, lic. phil.
Koordinator Teilfinanzierungsgesuche
Institut für Epidemiologie
Biostatistik und Prävention
Abt. Prävention und Gesundheitsförderung
Hirschengraben 84, 8001 Zürich
Tel. 044 634 46 33, thomas.neumeyer@uzh.ch*

Veranstaltungen und Weiterbildung

Weitere Veranstaltungen vgl. auch www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

19./20. Januar 2016

Bewegung – Kraft, Ausdauer, Stillstand

9. Fachsymposium Gesundheit

Zeit 9.00 bis 17.30/16.30 Uhr

Ort Olma St. Gallen, St. Jakobstrasse 94

Kosten Fr. 270.– 1 Tag / Fr. 410.– beide Tage

Anmeldung online bis 31. Dezember 2015

Organisation/Infos

Kantonsspital St. Gallen
Rorschacherstr. 95, 9007 St. Gallen
Franzisca Diehl, Tel. 071 494 23 11
www.fachsymposium.ch

28. Januar 2016

Lebenslanges Lernen – Kompetenzen stärken

17. Nationale Gesundheitsförderungs-Konferenz

Zeit 9.00 bis 17.30 Uhr

Ort Hotel Arte Olten
Riggenbachstrasse 10, 4600 Olten

Anmeldung www.gesundheitsfoerderung.ch/konferenz

Organisation/Infos

Veranstalterin: Gesundheitsförderung Schweiz
Kongressorganisation: Meister ConCept GmbH
Bahnhofstr. 55, 5001 Aarau, Tel. 062 836 20 90
gf-konferenz@meister-concept.ch

2./3. März 2016

Woher – Wohin?

Trendtage Gesundheit Luzern

Zeit 13.10 bis 18.30 Uhr
9.00 bis 16.00 Uhr

Ort KKL Luzern

Kosten Beide Tage Fr. 550.–
für Mitglieder Fr. 495.–

Anmeldung online bis 29. Februar 2016

Organisation/Infos

Forum Gesundheit Luzern, Horwerstrasse 87
6005 Luzern, Tel. 041 318 37 97
info@trendtage-gesundheit.ch
www.trendtage-gesundheit.ch

Möchten Sie P&G abonnieren?

Nichts ist einfacher: Falls dieses Heft nicht an Sie adressiert wurde, schicken Sie an die auf der Rückseite des Hefts angegebene Bestelladresse eine Karte, einen Fax oder ein E-Mail. Ihre Meldung genügt. Sie werden das P&G dann regelmässig kostenlos erhalten.

18. März 2016

«Digitale Prävention» (Arbeitstitel)

27. Zürcher Präventionstag

Zeit 9.00 bis 16.30 Uhr

Ort Pfarreizentrum Liebfrauen, Zürich

Kosten keine

Anmeldung ab Februar bis 7. März 2016

Organisation/Infos

Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich
Hirschengraben 84, 8001 Zürich
Tel. 044 634 46 29, praevention@ebpi.uzh.ch
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

21. April 2016

6. IBK-Symposium für Gesundheitsförderung und Prävention

Internationales Fachsymposium

Zeit 9.30 bis 16.30 Uhr

Ort Festspielhaus Bregenz
Platz der Wiener Symphoniker 1
6900 Bregenz (A)

Kosten ca. Fr. 20.–, Bezahlung vor Ort

Anmeldung online bis Mitte April (ab 1.2.2016)

Organisation/Infos

ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung
Stefan Christen, Unterstrasse 22, 9001 St. Gallen
Tel. 058 229 87 60, stefan.christen@sg.ch
www.ibk-gesundheit.org

Public Health – Weiterbildungsprogramm

Informationen über folgende Kurse erteilt:

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

17. bis 19. Februar 2016

Gesundheitsförderung und Prävention: Interventionen konzipieren, planen und evaluieren

Modul-Nr. V205.30.16

Ort Universität Zürich

Kosten Fr. 1350.–

Anmeldung bis 17. Dezember 2015

25./26. Februar und 4. März 2016

Umwelt und Gesundheit

Modul-Nr. A001.10.16

Ort Universität Basel

Kosten Fr. 1800.–

Anmeldung bis 25. Dezember 2015

6. bis 8. April 2016

Arbeit, Gesundheit und Betriebliches Gesundheitsmanagement

Modul-Nr. 3340.16

Ort Universität Zürich

Kosten Fr. 1350.–

Anmeldung bis 6. Februar 2016

Gesucht: Assistent/in Bereich Suchtprävention 60%

Organisation und Aufgabenbereich

Die Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung des Instituts für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention, EBPI, koordiniert das Arbeitsfeld Suchtprävention im Kanton Zürich. Hierzu gehören die Sicherstellung der Vernetzung und des Austausches der 16 Stellen für Suchtprävention im Kanton, Öffentlichkeitsarbeit, Management von Leistungsvereinbarungen inkl. Controlling und administrative Aufgaben. Sie unterstützen die Abteilungsleiterin und die Beauftragte für Kommunikation in diesen Aufgaben: Sie bereiten Sitzungen vor, verfassen Protokolle, führen Verhandlungen zu Leistungsvereinbarungen, erarbeiten Grundlagen und erstellen Präsentationen. Bei Bedarf wirken Sie bei Aufgaben in anderen Themenfeldern der Abteilung und bei Veranstaltungen mit.

Anforderungen

Erwartet wird ein abgeschlossenes sozialwissenschaftliches oder medizinisches Hochschulstudium sowie mehrjährige Berufserfahrung im Bereich Suchtprävention. Belastbarkeit, Flexibilität, Teamfähigkeit und Kommunikationsgeschick sind erwünscht. Gute Anwenderkenntnisse der gängigen Computerprogramme (Word, Excel, PowerPoint) und stilsicheres Deutsch werden vorausgesetzt. Mündliche Englisch- und Französischkenntnisse sind von Vorteil.

Wir bieten

Wir bieten eine interessante Tätigkeit im Gebiet der Prävention und Gesundheitsförderung. Der Arbeitsplatz befindet sich in der Nähe des Hauptbahnhofs Zürich. Die Entlohnung und Sozialleistungen erfolgen nach dem Reglement des Kantons Zürich.

Stellenantritt

1. April 2016 oder nach Vereinbarung

Kontakt und Bewerbung

Für Auskünfte wenden Sie sich bitte an Frau Sibylle Brunner, Abteilungsleiterin, Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention. Tel. 044 634 46 24, www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/www.suchtpraevention-zh.ch
Bitte senden Sie Ihre elektronische Bewerbung, inklusive Motivationsschreiben, mit den üblichen Unterlagen in Form einer (einzigen) PDF-Datei an:
Frau Sibylle Brunner: sibylle.brunner@uzh.ch

Frist für Bewerbung: 18. Dezember 2016

In dieser Nummer

Psychische Gesundheit:

- **Schwerpunktprogramm Suizidprävention**
- **Suizid und Schule**
- **Sensibilisierungskampagne Arbeit und Psyche**

Gesunde Aussenraumgestaltung

Preis für Zürcher Betriebe

Inhalt

Seite

Editorial – Sibylle Brunner	1
Zusammen Suizide verhindern – Marie-Eve Cousin	1
Suizid und Schule – Barbara Meister	3
Über Probleme reden – auch am Arbeitsplatz Annett Niklaus	5
Mehr Bewegung dank attraktiver Umgebung Helmut Schad	6
Eine Stadt sorgt für Bewegung – Dave Mischler	7
Spielräume für Kinder zugänglich machen Marco Hüttenmoser	8
Gesunde Zürcher Betriebe gesucht	9
6. IBK-Preis für Gesundheitsprojekte	9
Aufstehen macht gesund – Kathrin Favero	10
Unterstützte Projekte: «Frischlingsmittag» Thomas Neumeyer	10
Veranstaltungen und Weiterbildung	11
Impressum	12

IMPRESSUM



**Universität
Zürich** UZH

Nr. 38, Dezember 2015

Herausgegeben vom
Institut für Epidemiologie,
Biostatistik und Prävention
der Universität Zürich,
Abt. Prävention und
Gesundheitsförderung
Kanton Zürich



**Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion**

im Auftrag der
Gesundheitsdirektion
Kanton Zürich

Erscheinungsweise
in der Regel zweimal
jährlich

Bestellung von P&G
Institut für Epidemiologie,
Biostatistik und Prävention
Abt. Prävention
Hirschengraben 84
8001 Zürich
Tel. 044 634 46 29
Fax 044 634 49 77
praevention@ebpi.uzh.ch
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Redaktionsleitung
Sibylle Brunner, lic.phil., MPH
Abteilungsleiterin, EBPI
Abt. Prävention

Redaktion
Thomas Neumeyer, lic.phil.
EBPI, Abt. Prävention
Hirschengraben 84
8001 Zürich
Tel. 044 634 46 33
Fax 044 634 49 77
thomas.neumeyer@uzh.ch

Auflage
3'500 Ex.

Layout/Druck
Kohler Medien AG
Zürich

**Artikel aus diesem
Bulletin** können ohne
ausdrückliche Genehmi-
gung der Redaktion abge-
druckt werden, sind aber
vollständig abzdrukken
und mit dem Quellen-
hinweis «Prävention und
Gesundheitsförderung
Kanton Zürich» zu kenn-
zeichnen. Davon ausge-
nommen sind Beiträge,
Illustrationen und Fotos,
die mit einem Hinweis
auf ein bestehendes Copy-
right versehen sind.

Die im Bulletin «Präven-
tion & Gesundheitsförde-
rung im Kanton Zürich»
geäusserten Meinungen
müssen nicht notwendi-
gerweise mit denen der
Redaktionskommission
übereinstimmen.

Die Redaktion behält sich
die sinnwährende Kürzung
und die redaktionelle
Bearbeitung von einge-
reichten Artikeln vor.