



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion
Prävention und Gesundheitsförderung

Magazin P&G

Dezember 2020



Emotionen

Gefühle sind kein leichtes Spiel – S. 4

Gefühle
von A-Z – S. 8

Lebensstil prägt
psychische Gesundheit – S. 14

Wenn Berufstätige
Angehörige betreuen – S. 18

Schwerpunkt: Emotionen

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

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

Impressum



**Universität
Zürich** UZH

Magazin P&G

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich.

Herausgegeben vom: Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention (EBPI) der Universität Zürich, Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung
im Auftrag der: Gesundheitsdirektion Kanton Zürich

Erscheinungsweise: zweimal jährlich
Bestellung des Magazins: EBPI, Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung, Kanton Zürich, Hirschengraben 84, 8001 Zürich, Tel. 044 634 46 29, praevention@ebpi.uzh.ch, www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Redaktionsleitung: Sibylle Brunner, Abteilungsleiterin, EBPI, Abt. Prävention und Gesundheitsförderung

Redaktion: Maja Sidler, EBPI, Abt. Prävention und Gesundheitsförderung, Tel. 044 634 46 60, maja.sidler@uzh.ch, Thomas Neumeyer, EBPI, Abt. Prävention und Gesundheitsförderung, Nina Hodel, EBPI, Abt. Prävention und Gesundheitsförderung, Tel. 044 634 46 33, nina.hodel@uzh.ch

Auflage: 4700 Exemplare

Layout: Crafft AG, Zürich

Druck: Schellenberg Druck AG, Pfäffikon

Artikel aus dem Magazin P&G können ohne ausdrückliche Genehmigung der Redaktion übernommen werden, sind aber vollständig abdruckbar und mit dem Quellenhinweis «Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich» zu kennzeichnen. Davon ausgenommen sind Beiträge, die mit einem Copyright-Vermerk versehen sind. Die Verwendung von Bildern und Illustrationen ist immer vorgängig mit der Redaktion zu klären.

Liebe Leserin, lieber Leser



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

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

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

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

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

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

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

Sibylle Brunner
Beauftragte des Kantons Zürich
für Prävention und Gesundheitsförderung

Fünf Termine die Sie sich merken müssen:

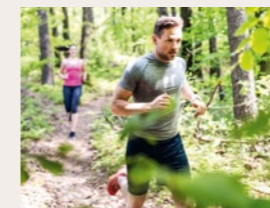
12. FEBRUAR

Gesund altern

Zürcher Präventionstag 2021

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

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



2. JUNI

Forchlauf

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

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

25. MAI UND 11. JUNI

Öffentliche Räume gestalten



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

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

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

19. JUNI

Der Gesundheit auf der Spur

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

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

21. JANUAR

Gesundheit und Armut

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

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

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

Kein Randphänomen

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

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

Wenn Berufstätige Angehörige betreuen

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

Text: Iren Bischofberger



Foto: iStock/2/g

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

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

Erschwerte Vereinbarkeit

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

Mehrere Lösungsansätze

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

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

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

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

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

Neues Bundesgesetz

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

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

Unsere Angebote

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

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

→ www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/schulungen

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

→ www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/projektfinanzierung

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



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