

laut & leise

Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich
Nr. 1, März 2024, erscheint zweimal jährlich



Psychische Gesundheit



Wie geht's dir?

Ausgehend von den sechs Impulsen für die Psyche aus der Kampagne «Wie geht's dir?» hat die Fotografin Zoe Tempest zusammen mit Barbara Rusterholz Alltagsgenstände inszeniert, die in eleganten und humorvollen Skulpturen interagieren.

Auflösung: Schuhe (Titelbild): «Lebensstil beachten», Stühle (S. 2): «Gespräch suchen», Pinsel (S. 3) «Neues entdecken», Kissen (S. 4): «Unterstützung annehmen», Spiegel (S.5): «Selbstwert erkennen», Giesskannen (S. 6): «Beziehung pflegen». (www.zoetempest.ch)

Liebe Leserinnen und Leser



Schlafen Sie gut? Können Sie die alltäglichen Herausforderungen mit Schwung und Elan bewältigen? Antworten Sie mit einem «Nein», lohnt es sich, sich zu fragen, warum Sie schlecht schlafen oder wo der Schwung geblieben ist.

Stress und Erkrankungen, sowohl körperliche als auch psychische, gehören zum Leben. Über längere Zeit können zu viele und zu schwere Belastungen psychische Krisen begünstigen. Wer in beschwerlichen Zeiten weiss, dass beispielsweise Bewegung, soziale Kontakte, gesunde Ernährung, aber auch Selbstakzeptanz guttun, kann seine Resilienz stärken. Wer sich zur Bewältigung von Stress und Sorgen hingegen mit dem Konsum von Suchtmitteln ablenkt oder sich von digitalen Angeboten verführen lässt, kann in einen Teufelskreis geraten: Es entsteht die Gefahr einer Abhängigkeit. Dadurch werden Probleme oft gravierender und noch belastender. Auch Suchterkrankungen zählen zu den psychischen Erkrankungen.

In jeder Lebensphase können Menschen von psychischen Belastungen betroffen sein. Sensibel sind insbesondere Übergänge oder belastende Lebensereignisse. Die Früherkennung und eine angemessene Reaktion sind zentral. Dabei geht es darum, das Umfeld wahrzunehmen und bei Warnzeichen frühzeitig zu reagieren. Es braucht ein funktionierendes Netzwerk. Familien, Schulen, Ge-

meinden und Arbeitgeber können einen Beitrag leisten. Die regionalen Suchtpräventionsstellen unterstützen Schulen bei der Förderung von Lebenskompetenzen, bieten Weiterbildungen für Eltern und Fachpersonen und unterstützen Präventionsprozesse in Gemeinden. Wir beteiligen uns auch an mehreren Projekten für Kinder

In jeder Lebensphase können Menschen von psychischen Belastungen betroffen sein. Sensibel sind insbesondere Übergänge oder belastende Lebensereignisse. Die Früherkennung und eine angemessene Reaktion sind zentral.

und Jugendliche des Kantonalen Aktionsprogramms für psychische Gesundheit (KAP).

Mit unseren Angeboten wollen wir einen Beitrag zur Stärkung des Netzwerks und zur Förderung der Resilienz leisten. Psychische Gesundheit ist keine Selbstverständlichkeit. Ein unterstützendes Netzwerk, das adäquat reagiert, kann viel zur Verbesserung der psychischen Gesundheit beitragen. Gerne unterstützen wir Sie dabei.

■
Livia Staub, Leiterin Suchtpräventionsstelle des Bezirks Andelfingen.

Impressum

Herausgeber: Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich.

Zuschriften: info@suchtpraevention-zh.ch. **Redaktions- und Produktionsleitung:** Brigitte Müller. **Redaktionsteam:** Sven Anders (Vorsitz),

Frank Bauer, Gabriela Hofer, Nina Kalman. **Redaktion Meldungen aus der Suchtprävention:** Annett Niklaus, Maja Sidler. **Mitarbeiter/innen dieser Nummer:** Joseph Oggier, Livia Staub, Markus Tschannen, Simone Walker,

Sandra Walter, Jana Wittek. **Fotos:** Zoe Tempest. **Gestaltung:** Fabian Brunner.

Druck: FO-Fotorotar.

Abonnement, Adressänderung: www.suchtpraevention-zh.ch >

Über uns > Magazin laut & leise

Die Beiträge und die Fotos in diesem «laut & leise» geben die Meinung der Autorinnen und Autoren wieder. Diese muss nicht mit der Meinung des Herausgebers, der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich, übereinstimmen.

Artikel, Fotos, Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen ohne Genehmigung der Redaktion nicht verwendet werden. Falls Sie Interesse an einem Artikel haben: Anfrage bitte an Annett Niklaus (annett.niklaus@uzh.ch).

Inhalt

- 4 **Meldungen**
- 7 **Unser Päckchen**
Essay
- 8 **Psychische Gesundheit stärken – ein lebenslanges Thema**
Prävention und Gesundheitsförderung
- 12 **Das Gute und Schöne im Alltag wertschätzen**
Interview mit Jana Wittek
- 15 **Hilfe annehmen ist eine Stärke**
Impulse für die Psyche
- 16 **Lebenskompetenzen im freien Spiel stärken**
Spielzeugfreier Kindergarten
- 18 **Achtsamkeit und Freundschaft**
MindMatters
- 19 **Adressen**
Der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich



Psychische Gesundheit stärken Kantonale Angebote

«Psychische Gesundheit stärken» ist ein zentrales Themenfeld der Gesundheitsförderung. Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich führt dazu zwei Programme – eines für Kinder und Jugendliche und eines für ältere Menschen. Beide Programme umfassen eine Vielzahl von Angeboten für unterschiedliche Settings und Zielgruppen, so beispielsweise Kurse für Schulklassen, Online-Tools, Gymnastikkurse mit Kaffeerunde für Seniorinnen und Senioren, Elternabende, Gesprächsrunden in verschiedenen Sprachen, Schulungen für Fachleute, Projektfinanzierung, Referierendenkataloge u.v.m.

Die Angebote sind kostenlos und sorgfältig ausgewählt. Mit der Umsetzung werden teilweise Fachorganisationen beauftragt. Ein wichtiger Umsetzungspartner sind beispielsweise die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich. Die Programme werden laufend überprüft und alle vier Jahre aktualisiert. Die Umsetzung erfolgt im

Auftrag der Gesundheitsdirektion Kanton Zürich und mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz.

Der Kanton Zürich ist zudem Träger der Kampagne «Wie geht's dir?» für psychische Gesundheit. Dabei verstärkt die Gesundheitsdirektion jedes Jahr den öffentlichen Plakatausgang und macht alle Kampagnenmaterialien kostenlos verfügbar.

Weiter engagiert sich der Kanton Zürich mit dem Programm Suizidprävention für die Verhinderung von suizidalen Krisen und Suiziden. Auch hier gibt es eine Vielzahl von Projekten und Angeboten für unterschiedliche Settings, unter anderem auch für Schulen und Gemeinden.

Auch im Forum BGM Zürich für betriebliches Gesundheitsmanagement ist Mental Health ein wichtiger Pfeiler. (PG ZH)

Alle Angebote und kostenlose Materialbestellung: gesundheitsfoerderung-zh.ch

In eigener Sache Zwei Ausgaben pro Jahr

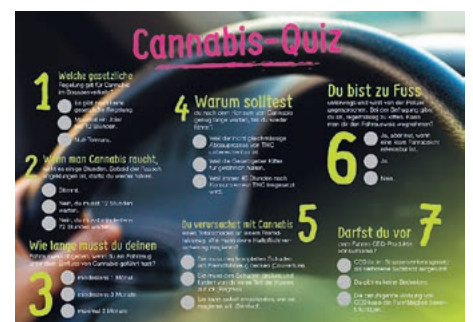
Das Magazin «laut&leise» wird neu nur noch zweimal im Jahr erscheinen. Wir hoffen, Sie weiterhin zu unseren treuen Lesenden zählen zu dürfen. Viele unserer Stellen bieten Newsletter an. Gerne können Sie diese abonnieren.

Websites der Stellen:
suchtpraevention-zh.ch/kontakte

Quiz für Junglenkende Cannabis im Strassenverkehr

Welche Gesetze gelten für Cannabis auf der Strasse? Warum soll man nach dem Konsum lange warten, bis man wieder ein Fahrzeug lenkt? Vertragen sich CBD-Produkte und Fahren? Antworten und Tipps dazu liefert die aktualisierte Quiz-Rubbelkarte der Fachstelle Am Steuer Nie. Sie richtet sich an junge und junggebliebene Lenkende als Einstieg ins Thema oder zur Auffrischung. Das Quiz vermittelt spielerisch Wissen und befähigt so zu einer verantwortungsvollen Teilnahme am Strassenverkehr. Dieses und andere spannende Quiz gibt es in Deutsch, Französisch und Italienisch. Sie können kostenlos bestellt oder online gelöst werden. Aha-Erlebnis garantiert! (ASN)

Bestellung und Download: amsteuerneie.ch > Broschüren



Für Sek I

Agenda bestellen

Für das kommende Schuljahr 2024/25 bietet der Kanton Zürich kostenlos eine beschränkte Anzahl der Agenda von «befreelance» für die Oberstufe an. Schulen können bis am 8. März 2024 bestellen. Die Agenden enthalten neben Platz für Hausaufgaben und Termine auch aktuelle jugendrelevante Beiträge zu den Themen Beziehungen, Suchtmittel und Medienutzung. Diese können auch im Unterricht aufgegriffen werden. Zusätzlich können Schülerinnen und Schüler ein eigenes Agenda-Cover gestalten – eine mögliche Aufgabe für das Bildnerische oder Technische Gestalten. (PG ZH)



Bestellung: be-freelance.net/de/angebote/agenda

Aktionswoche

Kinder von suchtkranken Eltern

In der Schweiz leben rund 100 000 Kinder mit einem Elternteil mit einer Suchterkrankung oder einem problematischen Konsum. Die nationale Aktionswoche vom 11. bis 17. März sensibilisiert für dieses Thema. Schweizweit organisieren verschiedene Institutionen Aktivitäten wie beispielsweise Filmvorführungen, Ausstellungen, Schulungen und Diskussionen. Zusätzlich gibt es kostenlos Informationsmaterial, darunter eine Broschüre, die aufzeigt, was das Umfeld für diese Kinder tun kann. (Sucht Schweiz)



Aktionswoche und Informationsmaterial: kinder-von-suchtkranken-eltern.ch

Für Jugendliche

Karte mit Notfallnummern

Die Karte im Kreditkartenformat enthält wichtige Notfallnummern für junge Menschen in Krisen und weist auf die Gesprächstipps auf wie-gehts-dir.ch hin. Sie hat einen RFID-Blocker, der Karten vor ungewolltem Zugriff schützt. Die Karte kann kostenlos bestellt werden. (PG ZH)



Bestellung: gesundheitsfoerderung-zh.ch/notfallkarte-jugend

Für Schulen Sek I und II

Einführung ins Unterrichtsmaterial

Für die Unterrichtsmaterialien der Kampagne «Wie geht's dir?» zur Förderung der psychischen Gesundheit steht neu ein kurzer Clip zur Einführung bereit. (PG ZH)



Clip und Material: gesundheitsfoerderung-zh.ch/wgd-unterrichtsmaterial

Faktenblatt

Online-Daytrading

Daytrading, also kurzfristige Börsenspekulationen, hat zugenommen und birgt Risiken. Daytrading gleicht Sportwetten, da Entscheidungen häufig unter Zeitdruck gefällt werden müssen, aber gleichzeitig die Informationslage begrenzt ist. Dies begünstigt impulsives Verhalten und kann zu hohen Verlusten führen. Und: Die Online-Angebote fürs Daytrading sind auf dem Handy 24/7 verfügbar. Eine hohe Verfügbarkeit ist ein Risikofaktor für eine Suchtentwicklung. Ein neues Faktenblatt informiert rund ums Thema Daytrading und Kryptotrading. Es enthält einen Selbsttest, der Hinweise gibt, ob jemand einen problematischen Umgang hat. Auch Anlaufstellen, Strategien für Betroffene und Empfehlungen für Angehörige sind aufgeführt. (Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte)

Faktenblatt: <http://tinyurl.com/3x8jzpz4>

Fremdsprachige Podcasts

Digitale Medien und suchtblastete Familien

Zum Thema «Kinder aus suchtblasteten Familien» sind neue Podcasts auf Bosnisch/Kroatisch/Serbisch verfügbar. Sie gehen der Frage nach, wie sich Kinder verhalten, wenn ein Elternteil ein Suchtproblem hat, und wie Eltern in dieser Situation ihre Kinder unterstützen können. Diese Podcast-Reihe ist bereits verfügbar auf Portugiesisch, Spanisch und Russisch. Auch der Podcast zu «Kinder und digitale Medien» wurde weitergeführt und ist neu auf Arabisch, Chinesisch, Spanisch, Thailändisch und Türkisch aufgeschaltet. Dieser zeigt auf, wie Eltern ihre Kinder begleiten können, damit sie einen gesunden Umgang mit digitalen Medien entwickeln. (FISP)

PDF mit Links zu den Podcasts: https://fisp-zh.ch/PC_202312.pdf



Unser Päckchen

Papa, was ist eigentlich ADHS?» Bestimmt haben wir schon früher darüber geredet, aber so richtig explizit stellt mein Kind diese Frage erst jetzt – nach seiner Diagnose. «ADHS ist eine Störung des ...», will ich antworten, aber ich bleibe am Wort «Störung» hängen. Das klingt für den Einstieg gar negativ. Begriffe sind wichtig, auch wenn sie faktisch natürlich nichts an der Situation ändern.

wir uns nicht so gut auf einen einzelnen Gedanken konzentrieren.»

«Ist das schlimm?»

«Oft ist das ganz lustig. Aber manchmal sollten wir uns eben auch konzentrieren können. Dann verzweifeln wir an einfachen Aufgaben, die anderen Menschen leichtfallen.»

Soll ich meinem Kind auch erklären, dass Menschen mit ADHS häufiger De-

geholten hat. Willensstärke und Fokus? Haha. Ein gutes Umfeld? Vielleicht. Tatsache ist: Mir geht es gut.

Wie wird es meinem Kind in 30 Jahren gehen? Immerhin starten wir mit unterschiedlichen Voraussetzungen: Das Kind ist fröhlich, unbeschwert und geht offen auf Menschen zu, während ich damals introvertiert, nüchtern und ständig grübelnd war – und keine Diagnose hatte. Aber ich schweife ab. Typisch.

«Papa, warum sind denn ausgerechnet wir anders im Hirn?»

«Ach, damit sind wir nicht allein. Andere haben auch ADHS und wieder andere haben sonst etwas. Manche kämpfen auch erst später im Leben mit ihren Gedanken. Es gibt ein Sprichwort: Jeder hat sein Päckchen zu tragen.» Das heisst, fast allen geht es irgendwann nicht gut. Manchmal auch längere Zeit. Wichtig ist, dass du dir Hilfe holst, wenn es dir schlecht geht. Und dass du dich um andere kümmerst, wenn es ihnen schlecht geht. Gemeinsam kann man vieles schaffen.»

«So wie wir beide uns auch immer helfen?»

«Ganz genau!»

So ähnlich hätte die Konversation ablaufen können. Aber das Kind verlor nach meinen ersten zwei Sätzen das Interesse und begann Papierflieger zu falten. Typisch.



Markus Tschannen ist Hausmann, Kolumnist und Vater von Beebers (4) und dem Brecht (9).

Es gibt ein Sprichwort: «Jeder hat sein Päckchen zu tragen.» Das heisst, fast allen geht es irgendwann nicht gut. Manchmal auch längere Zeit. Wichtig ist, dass du dir Hilfe holst, wenn es dir schlecht geht.

Ob «Störung» oder «Syndrom», ob fälschlicherweise als «psychische Erkrankung» oder verharmlosend als «neurologische Normvariante» bezeichnet – die Symptome und die Herausforderungen im Alltag bleiben dieselben. Wo war ich? Ach ja.

Ich wende mich mit einem neuen Erklärungsansatz dem Kind zu: «Schau mal, das Hirn funktioniert nicht bei allen Menschen gleich. Ein Teil des Hirns ist der Frontallappen. Das ist ein grosser grauer Schlabberschlonz, der direkt hinter der Stirn sitzt und mit dem wir unsere Gedanken steuern. Aber bei uns beiden steuert der Frontallappen manchmal einfach zu wenig. Er ist wie Herr Häberli, euer Vertretungslehrer, der die Klasse nicht im Griff hat.»

«Und was bedeutet das?»

«Dass in unserem Kopf Chaos herrscht. Dass uns Gedanken durch den Schädel flitzen wie Papierflieger. Deshalb können

pressionen entwickeln? Dass sie häufiger Suchtmittel konsumieren und dass sie wegen ihres Risikoverhaltens eine kürzere Lebenserwartung haben? Ich lasse es vorerst bleiben, wir sind schliesslich Individuen und keine Statistik. Das Kind steht am Anfang seines Lebenswegs. Es ist jetzt nicht die Zeit, Dämonen zu beschwören. Wir Eltern müssen dafür sorgen, dass sich das Kind in Sicherheit entfalten kann. Wir müssen Ressourcen schaffen, die ihm heute und in Zukunft helfen.

Zum Glück ist das Leben auch mit erschwerten Voraussetzungen nicht vorbestimmt. Meine ADHS-Karriere war typisch: auffällig in der Schule, plötzlich Schwierigkeiten im Studium. Ich habe jede Prüfung erst in der Nacht davor gelernt und irgendwie trotzdem einen Abschluss geschafft. Erlebte ich zwischendurch ein paar depressive Episoden? Ja, aber immer nur kurz. Schwer zu sagen, was mir genau

Psychische Gesundheit stärken – ein lebenslanges Thema

Menschen können in jeder Lebensphase von psychischen Erkrankungen betroffen sein. Deshalb braucht es eine Vielfalt an präventiven Massnahmen. Viele Angebote der Suchtprävention stärken die psychische Gesundheit.

Von Joseph Oggier

Anhand von bloss drei Feststellungen lässt sich die Bedeutung der psychischen Gesundheit bzw. das Ausmass der Erkrankungen sowie die Notwendigkeit vorbeugender Massnahmen erahnen: 50 Prozent aller psychischen Erkrankungen bei Erwachsenen haben ihren Anfang in der Kindheit genommen. Jede zweite Person, so wird geschätzt, durchläuft in ihrem Leben zumindest einmal eine schwere psychische Krise. Psychische Erkrankungen sind nach wie vor stark tabuisiert.

Dabei lässt sich festhalten, dass Menschen in jeder Lebensphase von psychischen Erkrankungen betroffen sein können. Genauso wie bei den körperlichen Krankheiten sind die Vielfalt und der Schweregrad unterschiedlich. Psychische Erkrankungen sind oft gut behandelbar – je früher, desto besser, damit die Wahrscheinlichkeit einer Chronifizierung sinkt. Und wie bei physischen Erkrankungen gibt es eine Reihe nachweislich bewährter Handlungsweisen zur Förderung der psychischen Gesundheit und zur Prävention von Erkrankungen. Präventive Massnahmen helfen, menschliches Leid zumindest zu lindern. Dass dadurch auch volkswirtschaftliche Kosten gespart werden können, zeigt der rasante Anstieg der IV-Berenteten aus psychischen Gründen, gerade unter jungen Menschen.

Psychisches Wohlbefinden

Ein Blick auf die Grundzüge der psychischen Gesundheit zeigt: Psychisch gesund sein bedeutet nicht, stets glücklich und zufrieden zu sein. Auch nicht, sich stets im psychischen Gleichgewicht zu befinden, was schlicht ein Ding der Unmöglich-

lichkeit ist. Psychisches Wohlbefinden bedeutet, Ressourcen (Hilfe, Strategien, Wissen, Erfahrungen etc.) zur Verfügung zu haben, um das psychische Gleichgewicht zu stabilisieren bzw. schnell wiederzuerlangen. Gesund sein heisst, sich körperlich, psychisch und sozial wohl zu fühlen, denn diese drei Komponenten beeinflussen sich gegenseitig – in positivem wie negativem Sinn.

Psychische Erkrankungen und Sucht

Psychische Erkrankungen sind vielfältig und haben viele Ursachen. Zwischen Psyche, körperlicher Verfassung sowie dem

rum, dass sie mit geeigneten Ressourcen und Strategien bewältigt werden können. Dabei gibt es auch ungünstige Bewältigungsstrategien, die zwar kurzfristig zu einer Entspannung führen können, bei anhaltender Belastung aber mittel- und langfristig das Problem verschlimmern. Dies ist beim Suchtmittelkonsum der Fall. So kann beispielsweise ein Feierabendbier kurzfristig entspannend wirken. Bei einem regelmässigen Alkoholkonsum werden jedoch keine Probleme gelöst. Ausserdem benötigt der Körper immer mehr Energie, um sich zu erholen. Solch eine ungünstige Bewältigungsstrategie

Geeignete Mittel zum Stressabbau sind unter anderem die Pflege sozialer Kontakte, körperliche Aktivität, die Lust am Lernen, kreative Tätigkeiten, die Selbstakzeptanz oder gesunde Ernährung.

näheren sozialen und gesellschaftlichen Umfeld besteht eine Wechselbeziehung. Hinzu kommen biologisch-genetische Faktoren. Auch Suchterkrankungen zählen zu den psychischen Erkrankungen. Jede Sucht umfasst eine psychische Abhängigkeit. Zudem sind Suchtmittelkonsum oder Verhaltenssuchte oft Teil einer Reaktion auf Stress und Sorgen. Deshalb tragen viele präventive Massnahmen dazu bei, sowohl Suchterkrankungen als auch psychische Erkrankungen zu verhindern.

Ressourcen sind wichtig

Belastungen, Stress und Krisen gehören zum Leben. Halten sie lange an, können sie die Entwicklung psychischer Erkrankungen begünstigen. Entscheidend ist da-

kann schlimmstenfalls zur Erschöpfung oder zu einem Burnout führen. Geeignete Mittel zum Stressabbau sind dagegen u. a. die Pflege sozialer Kontakte, körperliche Aktivität, die Lust am Lernen, kreative Tätigkeiten, die Selbstakzeptanz oder gesunde Ernährung.

Junge Menschen belastet

Bei einer Betrachtung der psychischen Belastung von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen lässt sich festhalten, dass diese besorgniserregend hoch ist, vor allem bei jungen Frauen. So zeigt etwa ein Bericht des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums aus dem Jahr 2023, dass über ein Drittel der 15- bis 24-jährigen Frauen von leichten

Es sollte normal sein, dass man über seine Gefühle spricht. Es sollte sich auch niemand schämen, wenn einem die Probleme über den Kopf wachsen. Psychische Erkrankungen können früher erkannt und besser behandelt werden, wenn man es wagt, über Probleme und Belastungen zu sprechen.

und fast jede weitere Dritte von mittelschweren bis schweren Depressionssymptomen berichtet. Rund zwanzig Prozent der 15- bis 24-jährigen Frauen berichten von nicht-diagnostizierten und deutlich über zehn Prozent von diagnostizierten Angststörungen. Als wesentliche Ursachen gelten in Bezug auf die Pandemiezeit die Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen, Ängste, Unsicherheiten, familiäre Spannungen und Konflikte, Einsamkeit, die Verschlechterung des Verhältnisses zu Freundinnen und Freunden, der Verlust einer Tagesstruktur, weniger Bewegung, Langeweile und Erschöpfung. Auch Krisen, wie etwa der Krieg in der Ukraine und die anhaltenden, im Alltag spürbaren Bedrohungen durch den Klimawandel können für manche Menschen sehr belastend sein, insbesondere wenn eine Krise praktisch nahtlos an die andere anknüpft oder sie sich gar zeitlich überlappen. Zudem wurden u. a. soziale Medien als eine der möglichen Ursachen identifiziert. Das erklärt zum Teil auch, warum es schon vor der Pandemie zunehmend mehr Jugendlichen nicht gut ging. Social-Media-Aktivitäten bringen schon seit längerer Zeit die Möglichkeit und häufig auch den Druck mit sich, sich ständig und (welt)weit über den Freundeskreis hinaus mit anderen zu vergleichen oder vergleichen zu müssen, um ein Beispiel für den belastenden Einfluss zu nennen.

Ergebnisgesellschaft

Auch die sogenannte Leistungsgesellschaft, die ein hohes Mass an Leistungsdruck und Stress mit sich bringt, trägt das ihre dazu bei. Ergänzend kann angefügt werden, dass der Ausdrucks «Ergebnisgesellschaft» wohl präziser wäre, da in der Regel das Ergebnis mehr zählt als die Leistung, was ein zusätzliches Frustrationspotenzial mit sich bringt. Beispiele dafür gibt es viele, von der Schule über

die Arbeitswelt bis hin zum Sport: Die Noten sind entscheidend, weitgehend unabhängig davon, unter welchen Bedingungen sie zustande kommen. Prämien hängen von Geschäftszahlen ab, die oftmals wesentlich von externen Einflüssen abhängen. Ein Skirennen gewinnt, wer die beste Zeit hat, egal ob die Wetterbedingungen für alle gleich waren oder nicht. Anerkennung und Belohnung stehen also nicht zwingend in direktem Zusammenhang mit Leistung oder Leistungsbereitschaft.

Vielfalt an Massnahmen

Wo setzen präventive und gesundheitsfördernde Massnahmen betreffend psychische Gesundheit an? Die in vielerlei Hinsicht vielfältige Zusammensetzung der Bevölkerung und die Breite an Faktoren, die bei der Entstehung von psychischen Erkrankungen mitspielen, erfordern eine Vielfalt an Massnahmen. Im Folgenden werden drei Bereiche erörtert: die Enttabuisierung und Entstigmatisierung, die Sensibilisierung und Vermittlung von Fachwissen sowie die Bereitstellung von Angeboten der Prävention und Gesundheitsförderung.

• **Enttabuisierung und Entstigmatisierung:** Die Enttabuisierung ist sowohl eine wichtige Voraussetzung für Prävention und Gesundheitsförderung als auch ein Teil davon. Daher ist sie im Privaten genauso notwendig wie im öffentlichen Raum. Je normaler es wird (im Sinne der Norm), auch über das psychische Wohlbefinden zu sprechen, und je häufiger hinter der Frage «Wie geht's dir?» ein ernsthaftes Interesse an der Befindlichkeit des Gegenübers steht, desto eher wird das Tabu aufgeweicht. Dazu leistet die gleichnamige Kampagne einen wesentlichen Beitrag, dank der Vielfalt der gewählten Settings und Mittel. In der Schule, im Postauto oder

in Onlinemedien besteht die Chance, auf Botschaften der Kampagne zu stossen. Dadurch können unterschiedliche Teile der Bevölkerung erreicht werden und zugleich muss sich keine Gruppe stigmatisiert oder als besondere «Problemgruppe» abgestempelt fühlen.

Es sollte normal sein, dass man über seine Gefühle spricht. Es sollte sich auch niemand schämen, wenn einem die Probleme über den Kopf wachsen. Psychische Erkrankungen können früher erkannt und besser behandelt werden, wenn man es wagt, über Probleme und Belastungen zu sprechen. Und je nach Situation und Dringlichkeit Unterstützung sucht.

• **Sensibilisierung und Vermittlung von (Fach-)Wissen:** Der Sensibilisierung betreffend psychische Erkrankungen kommt eine wichtige Funktion zu. So trägt etwa die oben genannte Kampagne nicht nur das Thema prominent in den öffentlichen Raum, sondern vermittelt auch konkrete Impulse zur Stärkung der psychischen Gesundheit. Auf der Website www.wiegehts-dir.ch sind situationsangepasste

Ausgabe 2-2023

In eigener Sache

In der Ausgabe vom Juni 2023 des Magazins «laut & leise» haben wir unsere Angebote für Menschen mit Migrationshintergrund vorgestellt. Leider wurden das Bildkonzept und der Titel von verschiedenen Seiten als rassistisch und unpassend kritisiert. Wir können diese Kritik im Nachhinein nachvollziehen und möchten uns in aller Form dafür entschuldigen.

Angesichts der zunehmenden Herausforderungen, die sich gerade den Lehrpersonen stellen, muss diesen eine zeitnahe Unterstützung gewährt werden – und zwar auch für ihre eigene Gesundheit, wovon die Kinder und Jugendlichen wiederum einen Nutzen haben.

Gesprächstipps zu finden und Adressen von Unterstützungsangeboten.

Die Sensibilisierung hat aber auch Personen im Fokus, die dank ihrer Position durch einen Multiplikatoreffekt eine besonders grosse Wirkung erzielen können. Dabei kommt angesichts der oben beschriebenen Ausgangslage all jenen spezielle Bedeutung zu, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten oder anderweitig Bezugspersonen für diese sind. Dazu zählen zum Beispiel Eltern, das Schulpersonal, Jugendarbeitende oder Trainerinnen und Trainer in Sportvereinen. Angesichts der zunehmenden Herausforderungen, die sich gerade den Lehrpersonen stellen, muss diesen eine zeitnahe Unterstützung gewährt werden – und zwar auch für ihre eigene Gesundheit, wovon die Kinder und Jugendlichen wiederum einen Nutzen haben.

Wer für das Hinschauen sensibilisiert wird, benötigt Know-how für den Umgang mit Auffälligkeiten oder Veränderungen,

die auf psychische Probleme hinweisen könnten. Dabei ist es wichtig, dass all jene Personen, die an der Basis Früherkennung leisten, auf die Unterstützung von Fachpersonen für psychische Gesundheit zählen können, wenn es um die Einschätzung von Beobachtungen geht. Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich unterstützen Schulen bei der Implementierung von Früherkennung und Frühintervention. Basiswissen liefern zum Beispiel die Ensa-Kurse in Erster Hilfe für psychische Gesundheit von Pro Mente Sana oder die Kurse von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich zur Suizidprävention.

- **Präventionsangebote:** Neben Früherkennung und Frühintervention ist es wichtig, zielgruppenorientierte, evaluierte und bewährte Angebote zur Förderung der psychischen Gesundheit zu unterhalten. Vom Beginn des Lebens an haben das soziale Umfeld und seine Ausprägung einen wichtigen Einfluss auf die Entwicklung eines Menschen, auch auf seine psychische Gesundheit. Positive Auswirkungen hat eine sichere, liebevolle Bindung zwischen Eltern und Kind. Entsprechende Elternkurse sind hier eine mögliche Unterstützung und zugleich eine gesellschaftliche Investition, die sich auszahlt. Später kann eine gute soziale Einbindung, zum Beispiel im Freundeskreis oder in einem Verein, in vielerlei Hinsicht gesundheitsfördernd sein. Kurzum: Ein positives und stabiles soziales Umfeld bildet eine gute Basis für das psychische Wohlbefinden.

Die fortlaufende und altersgerechte Förderung von Lebenskompetenzen ermöglicht es, ein Repertoire an Ressourcen aufzubauen, was die Resilienz fördert. (Angebote und mehr dazu: «laut & leise», Nr. 1, 2022, insbes. Seiten 8–12.)

Daneben gibt es viele weitere bewährte Präventionsangebote. Ein Teil wird in die-

ser Ausgabe vorgestellt. Zu erwähnen sind auch die Kantonalen Aktionsprogramme für psychische Gesundheit und im Schulbereich die Planungshilfen für Prävention und Gesundheitsförderung der Pädagogischen Hochschule Zürich.

Beratungs- und Therapieangebote

Werden Menschen dazu motiviert, über psychische Belastungen zu sprechen, müssen sie auch – sofern nötig – niedrigschwellig und schnell die entsprechende Unterstützung finden. Es gilt, ausreichend verschiedene Angebote zu unterhalten und sie einfach auffindbar und zugänglich zu machen. So hat die Gesundheitsdirektion erfreulicherweise im Kanton Zürich in den vergangenen Monaten das Therapieangebot ausgebaut. Weitere Massnahmen sind geplant, denn nach wie vor müssen junge Menschen teilweise zu lange auf eine ambulante Behandlung warten.

Breite Sichtweise

Die psychische Gesundheit kann nicht isoliert betrachtet werden. Sie ist von individuellen, sozialen und gesellschaftlichen Faktoren beeinflusst. Vernetztes Denken und Handeln ist angezeigt, weshalb die in den letzten Jahren verstärkte Tendenz zur Verknüpfung der Themenbereiche Suchtprävention und Förderung der psychischen Gesundheit, die eine grosse Schnittmenge aufweisen, äusserst begrüssenswert ist.



Joseph Oggier ist Soziologe, arbeitet seit 2008 als Projektleiter bei der Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs (ZFPS) und seit 2019 hauptberuflich als Co-Leiter der Fachstelle Psychische Gesundheit des ZEPRA im Amt für Gesundheitsvorsorge des Kantons St. Gallen.

Lebenskompetenzen stärken



Wer lebenskompetent denken und handeln kann, der ermöglicht sich ein selbstbestimmtes, gesundes und glückliches Leben. Mehr über Lebens-

kompetenzen und Suchtprävention im «laut & leise» Nr. 1-2022.



Als PDF zum
Downloaden



Das Gute und Schöne im Alltag wertschätzen

Riskanter Suchtmittelkonsum steht oft im Zusammenhang mit psychischen Problemen und kann solche verursachen. Deshalb setzt sich die Suchtprävention für die Stärkung der psychischen Gesundheit ein.

Von Brigitte Müller

I&I: Aktuelle Studien zeigen, dass in der Schweiz immer mehr Menschen psychische Belastungen kennen. Was denken Sie als Fachfrau Gesundheitsförderung und Prävention, wenn Sie von diesen Studien hören?

Wittek: Zuerst möchte ich betonen, dass sich die meisten Menschen wohl und sicher fühlen, sozial gut in einem familiären, beruflichen und nachbarschaftlichen Umfeld eingebettet sind. Bei auftauchenden Problemen kommen sie vielleicht für eine gewisse Zeit «ausser Tritt», verfügen aber über genügend Ressourcen, um mit Schwierigkeiten und Herausforderungen umzugehen. Das bedeutet jedoch nicht, dass alles bestens ist, denn mehrere Studien zeigen, dass die psychischen Belastungen zunehmen.

I&I: Gibt es Menschen, die besonders von psychischen Belastungen betroffen sind?

Wittek: Bei jungen Menschen sind die psychischen Belastungen eindeutig gestiegen. Besonders erwähnenswert ist die Zunahme bei Mädchen und jungen Frauen im Alter von 15 bis 24 Jahren. Die Tendenz der Zunahme wurde übrigens schon vor der Pandemie festgestellt

I&I: Können die digitalen und sozialen Medien unsere Psyche beeinflussen?

Wittek: Inzwischen gibt es Studien, die zum Ergebnis kommen, dass die sozialen Medien einen Einfluss ausüben. Mädchen und junge Frauen sind in sozialen Medien oft mit einem übersteigerten Schönheitsbild konfrontiert. Alle sind schlank, geschminkt, gefiltert und es werden schädliche Tipps und Trends verbreitet, die beispielsweise Essstörungen fördern.

Das führt vor allem dann zu Problemen, wenn Jugendliche soziale Medien übermässig und ohne Begleitung konsumieren. Bei den Jungs und jungen Männern führt eher ein zu intensives Gamen zu Problemen. Egal, wie alt man ist, ein extremer Gebrauch von sozialen und anderen digitalen Medien, die uns 24/7 zur Verfügung stehen, kann zu psychischen Problemen, vermindertem Selbstwertgefühl und sozialer Isolation führen. Schwierig und belastend kann auch die dauernde Über-

Die Suchtprävention ist sehr eng mit der psychischen Gesundheit verbunden. Die Suchterkrankungen zählen zur Gruppe der psychischen Erkrankungen. Wer sich psychisch schlecht fühlt und mit einem Berg an beruflichen und privaten Problemen zu kämpfen hat, ist gefährdet, sich über Substanzen wie Alkohol oder Cannabis eine vermeintliche Erleichterung zu verschaffen.

flutung mit schlechten Nachrichten über Kriege, Terrorattacken, Klimawandel und so weiter sein. Da merke ich an mir selbst, dass mich die täglichen schlimmen Nachrichten beelenden und ich sehr bewusst überlege, wann ich mich informieren will und wann genug ist.

I&I: Warum befasst sich die Suchtprävention mit dem Thema psychische Gesundheit?

Wittek: Die Suchtprävention ist sehr eng mit der psychischen Gesundheit verbunden. Die Suchterkrankungen zählen zur Gruppe der psychischen Erkrankungen. Wer sich psychisch schlecht fühlt und mit einem Berg an beruflichen und privaten Problemen zu kämpfen hat, ist gefährdet, sich über Substanzen wie Alkohol oder

Cannabis eine vermeintliche Erleichterung zu verschaffen. Leider erhöht diese Bewältigungsstrategie die Gefahr, dass sich die psychischen Probleme verschärfen.

I&I: Was will die Suchtprävention vermitteln?

Wittek: Eine wichtige Aufgabe der Suchtprävention ist, die Bevölkerung über die Auswirkungen von Substanzen, die süchtig und krank machen, mit wissenschaft-

lich exakten Fakten zu informieren und aufzuklären. Als genauso wichtig erachte ich es, zu sensibilisieren, wie man einerseits seine gesunden Ressourcen stärken und andererseits schädliche Risikofaktoren mindern kann. Zusammengefasst bieten wir mit unseren Informationen, Dienstleistungen und Angeboten Hilfe zur Selbsthilfe an.

I&I: In welchen Bereichen bietet die Suchtprävention Angebote für die psychische Gesundheit?

Wittek: Die Stellen für Suchtprävention bieten vielseitige Leistungen für die Bevölkerung im Kanton Zürich an. Wer regelmässig dieses Magazin liest, hat erfahren, dass wir für Familien, Schulen, Jugendorganisationen, Gemeinden und

Der Volksmund sagt es schon, geteiltes Leid ist halbes Leid. Wenn wir uns jemanden mitteilen können, ist schon das Formulieren und Erklären von Problemen hilfreich.

Senior:innen Dienstleistungen wie Beratungen, Ausbildungen für Multiplikator:innen bis zu digitalen Angeboten wie Apps und Selbsttest – massgeschneidert auf bestimmte Zielgruppen – zur Verfügung stellen. Seit längerem entwickeln wir Angebote, die die Lebenskompetenzen und die psychische Gesundheit stärken.

I&I: Gibt es konkrete Warnsignale, auf die beispielsweise Angehörige, Freunde oder Lehrpersonen achten sollten?

Wittek: Im Gegensatz zu einem Beinbruch, bei dem ein Gips oder Krücken eindeutig zeigen: Jemand hatte einen Unfall, ist das mit psychischen Erkrankungen um einiges schwieriger. Es leuchtet auf der Stirn ja nicht ein rotes Signal «Ich habe eine Depression!». Die Betroffenen realisieren meist selbst lange nicht, dass sie von einer psychischen Erkrankung betroffen sind. So zeigt sich beispielsweise eine posttraumatische Störung erst Jahre nach dem erlebten Trauma. Obwohl schwierig erkennbar, möchte ich doch einige Warnsignale bei Kindern und Jugendlichen aufführen, die Eltern und Lehrpersonen erkennen können und sie veranlassen sollten, genauer hinzuschauen. Ein plötzlicher sozialer Rückzug, ein offensichtliches Nachlassen der schulischen Leistungen oder häufiges aggressives Verhalten können auf psychische Schwierigkeiten hindeuten. Und dann möchte ich noch auf die einfache Frage «Wie geht's dir?» hinweisen.

I&I: Sprechen Sie die Kampagne «Wie geht's dir» an?

Wittek: Ja genau. Diese Kampagne liegt mir besonders am Herzen, war ich doch bei meinem früheren Arbeitgeber im Kanton Schwyz seit 2014 an der Entwicklung dieser Kampagne beteiligt. Auch der Kanton Zürich gehörte neben den Kantonen Luzern und Bern sowie der Stiftung Pro

Mente Sana zu den ersten Projektbeteiligten. Toll finde ich, dass diese Kampagne ein Bottom-up-Projekt ist, also von Fachleuten entwickelt wurde, die in der Gesundheitsförderung arbeiten. Zuerst gab es eine allgemeine Broschüre zum Thema psychische Gesundheit, dann eine weitere für Kinder, Arbeitnehmende und so weiter. Es folgten die Impulse zur Stärkung der Psyche und das Emotionen-Alphabet, welches 16- bis 30-Jährige ansprechen soll, da diese Zielgruppe schwierig mit Präventionsbotschaften zu erreichen ist. Es stellte sich heraus, dass das Emotionen-Alphabet in den Schulen ebenfalls gut und gerne angewendet wird. Die Kampagne «Wie geht's dir?» wird seit 2018 im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz weitergeführt.

I&I: Welche Information von «Wie geht's dir» finden Sie besonders empfehlenswert?

Wittek: Sich über die eigenen Emotionen Gedanken zu machen und mit einer vertrauten Person darüber zu reden, wirkt psychisch entlastend. Impulse wie Beziehungen pflegen, Lebensstil beachten, Neues entdecken, Unterstützung annehmen, ein Gespräch suchen und seinen Selbstwert erkennen, können ohne fachliche Unterstützung und ohne grossen Aufwand im Alltag umgesetzt werden. Dabei geht es nicht darum, dass wir immer alle Impulse diszipliniert umsetzen. Sondern die Impulse geben Ideen und Hinweise, wie wir unsere psychische Gesundheit stärken können.

I&I: Warum meinen Sie, dass die Frage «Wie geht's dir?» und ein Gespräch entlastend wirken können?

Wittek: Der Volksmund sagt es schon, geteiltes Leid ist halbes Leid. Wenn wir uns jemandem mitteilen können, ist schon das Formulieren und Erklären von Problemen

hilfreich. Oft befinden wir uns im Hamsterrad, im Kopf herrscht Chaos, und wir verlieren die Übersicht. Damit wir verstanden werden, versuchen wir unsere Gedanken zu ordnen und suchen nach den passenden Worten. In der Diskussion und im Austausch erhalten wir eventuell neue Impulse, wie wir ein Problem anders angehen könnten. Vor allem tut es uns gut, wenn wir spüren, dass man uns mit unseren Sorgen ernst nimmt.

I&I: Dies bedeutet aber, dass die Frage «Wie geht's dir?» nicht oberflächlich als Smalltalk gestellt wird.

Wittek: Um ein vertieftes Gespräch zu führen, braucht es die Bereitschaft, sich Zeit zu nehmen und empathisch zuzuhören. Es geht bei solch einem Gespräch nicht darum, sofort eine Lösung vorzuschlagen oder mit simplen Lebensweisheiten wie «es kommt wieder besser» zu trösten. Wichtig sind vor allem das aufmerksame Zuhören und eine wahrhafte Anteilnahme. Es kann vorkommen, dass wir von Lebenssituationen hören, für die es keine einfachen und schnellen Lösungen gibt.

I&I: Wie soll man sich verhalten, wenn man beispielsweise besorgt ist über den Alkoholkonsum einer Freundin und versucht, über die Frage «Wie geht's dir?» ins Gespräch zu kommen, diese aber abweisend reagiert?

Wittek: Dann gilt es, dieses Abblocken des Angebots eines vertieften Gesprächs zu akzeptieren. Vielleicht ist der Zeitpunkt dafür noch nicht da oder die Atmosphäre für ein längeres Gespräch nicht gegeben, oder die Freundin hat jetzt keine Zeit dafür. Ich empfehle, der Freundin zu signalisieren, dass für sie die «Türen offenstehen», und zudem die Frage zu einem späteren Zeitpunkt zu wiederholen. So erhält die Freundin die Botschaft, dass Ihnen ihr Wohlergehen viel bedeutet.

I&I: Psychische Gesundheit ist für uns alle wichtig. Wie kann eine Gemeinde diesen Aspekt in ihr Gemeinwesen integrieren?

Wittek: Da möchte ich das Projekt «Communities That Care» (CTC) erwähnen, welches sich mit den tatsächlichen Ursachen von Jugendproblematiken befasst. Frei übersetzt bedeutet CTC: «Gemeinden, die sich kümmern». Die Stellen für Suchtprävention begleiten mit dieser wirksamen Methode Gemeinden und Städte durch einen fünfstufigen Prozess. Kernelement ist eine Jugendbefragung, die die Risiko- und Schutzfaktoren in allen Lebenswelten der Kinder und Jugendlichen identifiziert: Familie, Schule, Wohnumgebung und Peergroup. Anhand der Daten und in Zusammenarbeit mit den Fachleuten der Suchtprävention werden bewährte Angebote gestärkt und neue entwickelt.

I&I: Was hilft Ihnen im Alltag?

Wittek: Ich finde es wichtig, dass wir wegkommen von einem defizitären Denken hin zum Schönen und Guten. Jeder von uns besitzt Fähigkeiten, die wir positiv einsetzen können. Lachen und Freude am Leben haben bestärkt mich und die Menschen, mit denen ich täglich in Kontakt bin. Mir hilft eine dankbare und zuversichtliche Haltung in guten wie in schlechten Zeiten.



Jana Wittek studierte Gesundheitsförderung und -management und war elf Jahre bei «gesundheit schwyz» als Programmleiterin psychische Gesundheit tätig. Seit Juli 2022 ist sie Bereichsleiterin Suchtprävention Bezirk Bülach.

Brigitte Müller, Texterin und Redaktionsleiterin «laut & leise», stellte die Fragen.

Infos im Internet

- wie-geht's-dir.ch
- Communities That Care: radix.ch > Gesunde Gemeinden > Angebote
- Kantonales Aktionsprogramm für psychische Gesundheit (KAP) bei Kindern und Jugendlichen: gesundheitsfoerderung-zh.ch/pgkj



Hilfe annehmen ist eine Stärke

Gute Zeiten, schlechte Zeiten. Kennen wir alle. Deshalb ist es hilfreich, zu wissen, was einem gut tut. Nicht nur körperlich. Sondern es ist auch wichtig, auf die psychische Gesundheit zu achten.

Von Gabriela Hofer

Marlena ist vor ein paar Wochen zum ersten Mal Mutter geworden. Der Alltag mit dem kleinen Elia gestaltet sich schwieriger, als sich Marlena das vorgestellt hat. Die Nächte sind streng und tagsüber ist Marlena ständig auf den Beinen. Dabei hat sich die frischgebackene Mutter auf eine schöne Auszeit von ihrem anspruchsvollen Job gefreut. Stattdessen kämpft sie sich mit wenig Energie durch den Tag, fühlt sich einsam und unverstanden. Wie Marlena geht es auch vielen anderen Müttern. Der Alltag wird grösstenteils fremdbestimmt und ziemlich auf den Kopf gestellt. In einer veränderten Lebenssituation wie der Familiengründung ist es besonders wichtig, der psychischen Gesundheit Sorge zu tragen. Dabei sind soziale Kontakte von grosser Bedeutung. Gespräche mit dem Partner und der Austausch mit anderen Müttern können helfen, sich in der neuen Rolle besser zurechtzufinden. Genauso wichtig ist die Selbstfürsorge. Was braucht die Mutter in dieser herausfordernden Zeit? Wie kann sie neue Energie tanken? Was hilft ihr, sowohl körperlich wie psychisch gesund zu bleiben?

Darüber reden

Kürzlich hat sich Marlena nach dem Rückbildungsturnen mit zwei Müttern zum Kaffee getroffen. Der Austausch hat ihr gutgetan. Sie konnte über Missgeschicke lachen und hat gemerkt, dass nicht nur sie in der neuen Rolle verunsichert ist. Auch die Hilfe ihres Vaters hat Marlena dankend angenommen. Sie ermöglicht ihr, ab und zu etwas durchzuatmen. Von ihrem Partner fühlt sie sich besser verstanden, seit sie ihre eigenen Bedürfnisse

äussert und das Bild der perfekten Mutter abgelegt hat.

Peters Alltag hat sich nach der Pensionierung ebenfalls stark verändert. Er hat schon immer gerne gearbeitet und nach 65 nochmals fünf Jahre weitergemacht. Zwar nur noch mit einem Arbeitspensum von 70 Prozent, doch die Arbeit hat sein Leben weiterhin dominiert. Nun hat er plötzlich nichts mehr zu tun. Kontakte ausserhalb seiner Arbeit hat er kaum. Er fühlt sich nutzlos und von der Gesellschaft nicht mehr gebraucht.

Die Pensionierung ist für viele Menschen ein einschneidendes Ereignis. In unserer Gesellschaft werden wir grösstenteils über die Arbeit definiert. Fällt diese weg, kann dies zu einer Sinnkrise führen. Neben einer guten Vorbereitung auf die Pensionierung ist es wichtig, weiterhin aktiv zu bleiben, sowohl körperlich wie geistig. Ersteres ist gut für den Kreislauf und schützt vor Übergewicht. Körperliche Bewegung ist erwiesenermassen auch gut für die Psyche. Geistig in Bewegung zu bleiben, heisst, immer wieder Neues zu entdecken. Dies kann eine neue Sprache sein oder eine kreative Tätigkeit. Genauso wichtig ist es, soziale Kontakte zu pflegen und sich mit lieben Freunden und Familienmitgliedern zu treffen.

Neue Wege

Vor einiger Zeit hat Peter durch seinen Nachbarn vom Projekt «Generationen im Klassenzimmer» der Pro Senectute erfahren. Peter hatte schon immer gerne Kinder. Seit kurzem ist er nun regelmässig im Schulhaus anzutreffen. Er unterstützt Kinder einer Primarklasse im Unterricht. Die Lehrerin ist um den Senior sehr dank-

bar. Die Kinder mögen Peter gerne. Sie freuen sich immer, wenn er montags in der Schule ist. Auch für Peter sind diese Stunden eine Bereicherung. Sie bereiten ihm Freude und er fühlt sich wieder gebraucht. Zudem hat Peter wieder seine Kamera hervorgeholt, ein altes Hobby, das er vor Jahren an den Nagel gehängt hatte. Und er hat sich der lokalen Laufgruppe angeschlossen. Die regelmässigen Kontakte in der Gemeinde tun ihm gut und die Bewegung genauso.

Hilfe annehmen

Psychische Gesundheit kann präventiv gestärkt werden. So, wie wir unsere Zähne täglich pflegen oder zur Vorsorgeuntersuchung gehen, können wir auch unsere seelischen Abwehrkräfte stärken. Wer auf sich hört und seine Bedürfnisse ernst nimmt, Beziehungen pflegt und körperlich wie auch geistig aktiv und offen bleibt, investiert in die psychische Gesundheit.

Doch nicht alle Menschen schaffen es, wie Marlena und Peter, Übergänge und einschneidende Veränderungen im Leben aus eigener Kraft zu meistern. Hilfsangebote sind unzählige vorhanden, aber der Schritt dahin ist oft ein grosser. Hilfe anzunehmen, bedeutet für viele Menschen noch immer, sich die eigene Schwäche einzugestehen. Dabei ist das Gegenteil der Fall. Zu merken, dass man alleine nicht mehr weiterkommt und Hilfe braucht, ist eine Stärke. Denn so können Krisen frühzeitig erkannt und sinnvoll bewältigt werden.

■
Gabriela Hofer leitet die Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon. Sie ist für die Bereiche Frühe Kindheit und Alter zuständig.

Mehr Infos: wie-geht-s-dir.ch > Impulse für die Psyche

Lebenskompetenzen im freien Spiel stärken

Im Projekt «Spielzeugfreier Kindergarten» findet der Unterricht während acht bis zwölf Wochen ohne Spielzeug und Spielangebote der Lehrperson statt. Damit werden die Lebenskompetenzen der Kinder trainiert und gefördert.

Von Sandra Walter

Mit ernster Stimme erklärt mir ein Mädchen beim Betreten des Kindergartens: «Heute könnte bei uns ein Vulkan ausbrechen.» Der besagte Vulkan ist nicht zu übersehen – ein grosser, der mit grünen Tüchern eingekleidet ist, steht mitten im Raum. Rund um den Vulkan herrscht geschäftiges Treiben, die Dorfbewohnenden bauen sich ein Lavafloss, das Wolfsrudel schnüffelt den Vulkan ab und ein Wachtposten betrachtet mit besorgter Miene den Vulkan.

Ferien fürs Spielzeug

Während des Projekts «Spielzeugfreier Kindergarten» befinden sich keine Spielzeuge mehr im Kindergarten. Diese weilen gerade in den Ferien. Das Feuerwehrauto sonnt sich am Strand von Mexiko. Die Puppen schauen sich mit dem Wohnmobil Paris an. Die Kinder zeigen mir die Postkarten, die ihnen die jeweiligen Spielsachen geschickt haben. Diese scheinen ihre Ferien wirklich zu geniessen. Im Kindergarten geblieben sind Stühle, Tische, Tücher, Kissen, Sandsäckli, Naturmaterialien – also alles, was nicht schon eine konkrete Spielidee vorgibt. Zusammen kreieren die Kinder jeden Tag aufs Neue, was sie mit welchen Materialien spielen und wer welche Rolle in diesem Spiel übernimmt. Die Lehrperson gibt – bis auf die Schlusssequenz des Tages – nichts vor. Sie lässt die Kinder von Anfang an selbst bestimmen und greift nur dann ein, wenn die Sicherheit oder das Wohlbefinden gefährdet sind oder die Kinder alleine nicht weiterkommen. Das Projekt «Spielzeugfreier Kindergarten» dauert acht bis zwölf Wochen und verfolgt die Stärkung der Lebenskompetenzen nach der Weltgesundheitsorganisation WHO:

Im Besonderen gefördert werden kreatives Denken, Selbstwirksamkeit, Lösungen in Konfliktsituationen finden, Emotionen benennen und regulieren können. Diese Kompetenzen helfen aus der Warte der Suchtprävention später, schädlichem Suchtmittelkonsum und Verhaltensweisen mit Suchtpotenzial verantwortungsvoll und kompetent zu begegnen. Zudem wirkt sich die Förderung von Lebenskompetenzen positiv auf das Sozialverhalten, die Lernmotivation sowie die körperliche und psychische Gesundheit der Kinder aus.

Lehrperson benötigt Gespür für Kinder

Die Lehrperson tritt in den Hintergrund. Sie gibt keine aktiven und angeleiteten Sequenzen mehr, sondern beobachtet einzelne Kinder oder Kindergruppen und hält diese Beobachtungen schriftlich fest. Die Evaluation der Pädagogischen Hochschule in Zusammenarbeit mit der Pädagogischen Hochschule Thurgau/Universität Konstanz aus dem Schuljahr 2020/21 konnte aufzeigen, dass das Projekt die Lebenskompetenzen der Kinder stärkt. Dies umso mehr, je sensitiver Lehrpersonen in ihrer beobachtenden Rolle auf die Kinder eingingen und je mehr sie die Kinder bei der Regulierung von Emotionen und Verhalten förderten.

Projektbegleitung

Jährlich im Herbst bieten die Suchtpräventionsstellen während zwei Nachmittagen eine Weiterbildung für Lehrpersonen an. An einem Elternabend erklären die Fachpersonen der Suchtprävention den Hintergrund des Projekts und welches Verhalten der Eltern sich positiv auf die Entwicklung ihres Kindes auswirkt.

Während des Projekts führen Fachmitarbeitende mit den Lehrpersonen mehrere Erfahrungsaustauschtreffen durch. Die Zusammenarbeit zwischen den Kindergärten und den Suchtpräventionsstellen dient der Qualitätssicherung des Projekts.

Der Vulkan bricht aus

Gegen Ende des Morgens ist es dann plötzlich so weit, der Vulkan bricht aus. Kissen und Sandsäckli fliegen aus dem Schlot. Wer kann, rettet sich auf das Lavafloss, das pünktlich zum Ausbruch fertiggestellt wurde – welch ein Glück! Die Wölfe retten sich in die Höhe der anliegenden Berge in Form von Gestellen. Die Wache tippt in ihr Holzklötz-Handy, um den Helikopter zu bestellen. Die Vorbereitungen und die Ablaufpläne, die im Voraus geschmiedet wurden, scheinen zu funktionieren.

«Das war der beste Vulkanausbruch, den ich je erlebt habe!», tönt es plötzlich neben mir. «Wenn die Lava ein bisschen abgekühlt ist, gehen wir drin baden!» Grosse Zustimmung von allen – doch das muss auf den nächsten Tag verschoben werden. Beim Rausgehen wird noch diskutiert, welche Badehosen sich fürs Lava-baden am besten eignen.

Schmunzelnd verlasse ich den Kindergarten, wohlwissend, weshalb das Projekt von vielen Kindergartenlehrpersonen regelmässig umgesetzt wird.

■
Sandra Walter, Fachmitarbeiterin Prävention und Frühintervention Winterthur, Projektleiterin «Spielzeugfreier Kindergarten»



Achtsamkeit und Freundschaft

Schulen setzen mit dem Präventionsprogramm «MindMatters» gezielt auf die Förderung der Lebenskompetenzen ihrer Schülerinnen und Schüler. MindMatters wird durch die regionalen Suchtpräventionsstellen angeboten.

Von Simone Walker

Studien belegen eine klare Verbindung zwischen Gesundheit und Lernfähigkeit: Das Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern und Lehrpersonen ist eine grundlegende Voraussetzung für effektives Lernen und Lehren (vgl. Argumentarium «Gesundheit stärkt Bildung»). Zudem führt eine respektvolle und partizipative Schulkultur zu einem gesteigerten Gesundheitsbewusstsein und Wohlbefinden aller Beteiligten. Kinder und Jugendliche befinden sich in einem psychisch gesunden Zustand, wenn es ihnen gelingt, die täglichen Herausforderungen zu bewältigen und ihre individuellen Lebensvorstellungen und -wünsche zu verwirklichen. Ereignisse von globaler Bedeutung wie die Corona-Pandemie, die Klimakrise, Kriege oder der familiäre, soziale und schulische Leistungsdruck führen häufig zu vielfältigen Belastungen bei Kindern und Jugendlichen. Die vermehrten psychischen Auffälligkeiten, darunter Lern- und Leistungsstörungen, sozialer Rückzug, depressive Verstimmungen, psychosomatische Beschwerden, Aggression, Gewalt und nicht zuletzt Suizidversuche, sind ernsthafte Anzeichen dafür, dass das Leben einiger Kinder und Jugendlicher aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Respekt und Wertschätzung

Gemäss dem bekannten Leitspruch der WHO «There is no health without mental health» nehmen psychische Faktoren eine entscheidende Rolle bei der Förderung und Stärkung der Gesundheit ein. «MindMatters ist viel mehr als nur Unterrichtsmaterial. Es ist eine Haltung, eine Lebenseinstellung!», sagt eine Projektleiterin. MindMatters fördert das Sprechen über

eigene und fremde Gefühle, Partizipation, Achtsamkeit und Freundschaft mit Gleichaltrigen sowie die Verbundenheit mit der Klasse und der Schule.

Eine respektvolle und wertschätzende Einstellung jedes einzelnen Mitglieds der Schulgemeinschaft ist von entscheidender Bedeutung, damit eine gesundheitsfördernde Schulkultur entsteht. Die Schule wird zu einem Ort, an dem sich alle sicher und wohl fühlen. Die Schule wird dabei als ein ganzheitliches System betrachtet und nach dem Prinzip des Empowerment begleitet.

Unterstützung durch Fachpersonen

Die Einführung, Umsetzung und Verankerung des Programms wird durch eine externe Fachperson unterstützt. Während des zirka einjährigen Prozesses begleitet diese Fachperson eine interne Projektgruppe der Schule. Aufbauend auf bewährten Materialien und Instrumenten werden interne Ressourcen und Strukturen der Schule gestärkt, beispielsweise durch die Einbindung der Schulsozialarbeit. Zusammen werden Massnahmen für den Unterricht, die Förderung einer gemeinsamen Haltung im Schulteam sowie die Verankerung im Schulalltag erarbeitet.

Im Kanton Zürich bieten die regionalen Suchtpräventionsstellen diese Unterstützung und Begleitung für Schulen an. Damit die erarbeiteten Massnahmen und Werte nachhaltig wirken, gibt es den Zugang zur MindMatters-Community, einem Netzwerk von MindMatters-Schulen in der gesamten Deutschschweiz – ein weiterer Baustein. Die Mitglieder dieses Netzwerks treffen sich jährlich zu einem

Input- und Erfahrungsaustausch. Zudem werden regelmässig kostenfreie digitale Inputs zu spannenden Themen organisiert, die weitere Anregungen für die Praxis bieten und dazu beitragen, die Förderung der psychischen Gesundheit von Schülerinnen und Schülern im oft hektischen Schulalltag im Auge zu behalten. Schulen, die sowohl die körperliche wie die mentale Gesundheit fördern, erfahren, dass zufriedene Schülerinnen, Schüler und Lehrpersonen gerne in die Schule kommen.

■
Simone Walker, Projektleiterin des Präventionsprogramms MindMatters und Fachexpertin bei RADIX – Schweizerische Gesundheitsstiftung

Infos und Veranstaltung

Die Website von MindMatters enthält Informationen u. a. über Umsetzung, Nutzen und Wirkung. Berichte aus der Praxis und über aktuelle Veranstaltungen.

- **Kontakte für die einzelnen Bezirke im Kanton Zürich:** mindmatters.ch > Kontakte
- **Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz** hat im Zeitraum von 2022 bis 2023 eine Evaluation von MindMatters durchgeführt. Der Evaluationsbericht wird im Frühling 2024 auf der Website www.mindmatters.ch veröffentlicht.
- **Das diesjährige Input- und Erfahrungsaustauschtreffen** findet am Mittwoch, 29. Mai, in Zürich zum Thema «Mit Stress umgehen – im Gleichgewicht bleiben» statt. Zusätzlich zu den MindMatters-Schulen dürfen dieses Jahr auch interessierte Schulen an MindMatters teilnehmen. Weitere Informationen auf www.mindmatters.ch > Veranstaltungen.

Der Verbund der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

Die Suchtprävention ist im Kanton Zürich in einem Stellenverbund organisiert. Wir sind neun regionale Suchtpräventionsstellen mit einem breiten Angebot und sieben spezialisierte kantonsweit tätige Fachstellen. Alle Stellen arbeiten eng zusammen. Auf unserer Webseite finden Sie:



- Unsere Angebote
- Bestellmöglichkeit von Broschüren
- Selbsttests
- Infos zum risikoarmen Umgang mit Suchtmitteln

www.suchtpraevention-zh.ch

Regionale Suchtpräventionsstellen

Die Suchtpräventionsstelle in Ihrer Region ist Ihr Ansprechpartner. Nehmen Sie unsere Beratung in Anspruch und nutzen Sie unsere Präventionsangebote. Suchtprävention lohnt sich für Lernende wie für Betriebe. Wir sind gerne für Sie da.

Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon
Grabenstr. 9, 8952 Schlieren
044 733 73 65
supad@sd-l.ch
www.supad.ch

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Andelfingen
Zentrum Breitenstein
Landstr. 36, 8450 Andelfingen
043 258 46 11
suchtpraevention.andelfingen@ajb.zh.ch
www.zh.ch/zentrum-breitenstein

Suchtprävention Bezirk Bülach
Bahnhofstrasse 3, 8180 Bülach
044 872 77 33
info@praevention-fabb.ch
www.praevention-fabb.ch

Suchtprävention Bezirk Dielsdorf
Brunnwiesenstr. 8a, 8157 Dielsdorf
043 422 20 36
suchtpraevention@sdbd.ch
www.sdbd.ch/suchtpraevention

Suchtpräventionsstelle für den Bezirk Horgen
Samowar
Bahnhofstr. 24, 8800 Thalwil
044 723 18 18
info@samowar.ch
www.samowar.ch

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Meilen
Samowar
Hüniweg 12, 8706 Meilen
044 924 40 10
meilen@samowar.ch
www.samowar.ch

Prävention und Frühintervention Winterthur
Technikumstrasse 1, 8403 Winterthur
052 267 63 80
praevention@win.ch
www.stadt.winterthur.ch/praevention

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland (Bezirke Hinwil, Pfäffikon und Uster)
Gerichtsstr. 4, Postfach, 8610 Uster
043 399 10 80
info@sucht-praevention.ch
www.sucht-praevention.ch

Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich
Röntgenstr. 44, 8005 Zürich
044 412 83 30
suchtpraevention@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention

Kantonsweit tätige, spezialisierte Fachstellen für Suchtprävention

ASN, Am Steuer Nie Unfallprävention im Strassenverkehr
Hotzestr. 33, 8006 Zürich
044 360 26 00
info@amsteuernie.ch
www.amsteuernie.ch

FISP, Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung
Kehlhofstr. 12, 8003 Zürich
043 960 01 60
fisp@bluewin.ch
www.fisp-zh.ch

Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung
Ausstellungsstr. 80, Postfach, 8090 Zürich
043 259 78 49
infosuchtpraevention@mba.zh.ch
www.suchtpraevention-zh.ch/MBA

Pädagogische Hochschule Zürich Fachstelle Suchtprävention Volksschule
Lagerstr. 2, 8090 Zürich
043 305 68 00
suchtpraevention@phzh.ch
http://suchtpraevention.phzh.ch

Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte, Radix
Pfungstweidstr. 10, 8005 Zürich
044 360 41 18
spielsucht-praevention@radix.ch
www.spielsucht-radix.ch

ZFPS, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs
Schindlersteig 5, 8006 Zürich
044 271 87 23
info@zfps.ch
www.zfps.ch

Koordination des Verbundes:

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich
Hirschengraben 84, 8001 Zürich
044 634 49 99
praevention@ebpi.uzh.ch
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch



ZUFRIEDEN?

Wie
geht's
dir?



GESTRESST?

SPRICH ÜBER GEFÜHLE.

Mehr Tipps und Selbst-Check auf wie-gehts-dir.ch



Angebote der Stellen für Suchtprävention

Psychische Gesundheit stärken

Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich sind wichtige Umsetzungspartner der kantonalen Aktionsprogramme für psychische Gesundheit. Diese leitet «Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich» im Auftrag der Gesundheitsdirektion.

Kantonales Aktionsprogramm für Kinder und Jugendliche

Das Programm umfasst eine breite Palette an Projekten. Die Suchtpräventionsstellen bieten im Rahmen des Programms u.a. an:

- Elternabende zur Stärkung der Lebenskompetenzen
- Spielzeugfreier Kindergarten
- Lebenskompetenztraining für Jugendliche
- MindMatters: Begleitung für Schulen
- Früherkennungs- und Frühintervention: Veranstaltungen und Projektbegleitung
- SmartCoach: SMS-Coach für Sek I

Alle Projekte für Schulen, Familien, Frühbereich, Gemeinden, Jugendarbeit und mehr unter:
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/pgkj

Kantonales Aktionsprogramm für ältere Menschen

Auch dieses Programm umfasst viele Projekte. Einige Suchtpräventionsstellen begleiten Gemeinden im Projekt «Lokal vernetzt älter werden».

Alle Projekte unter: www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/pga

Kampagne «Wie geht's Dir?»

Damit die breite Bevölkerung mehr über die psychische Gesundheit erfährt, gibt es die Kampagne «Wie geht's dir?»

- Für alle Altersgruppen: Gesprächstipps, Selbstcheck.
- Schulen: Unterrichtsmaterial
- Junge Menschen: App mit Tipps und einem Gefühlstagebuch.

Alles und mehr: www.wie-gehts-dir.ch

Plakate und Broschüren kostenlos bestellen: www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/wgd

In diesem Heft und auf unserer Website www.suchtpraevention-zh.ch finden Sie weitere Angebote der Suchtprävention. Wenden Sie sich einfach an Ihre regionale Stelle für Suchtprävention. Adressen Seite 19.