



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion  
Prävention und Gesundheitsförderung

# Magazin P&G

## Dezember 2021



### Auftanken

Was uns stark und glücklich macht – S. 4

Superpower soziale  
Ressourcen – S. 8

Forum BGM Zürich – S. 16

Sportsfreunde – S. 18

Schwerpunkt: Auftanken

- 4 **Was uns stark und glücklich macht**
- 8 **Superpower soziale Ressourcen**
- 10 **Partizipation wirkt doppelt**

- 12 Aktuelle Studie  
**Stress bei Kindern und Jugendlichen im Kanton Zürich**

- 14 Auf einen Blick  
**Kurzmeldungen**

- 16 Panorama ZH  
**Forum BGM Zürich**

- 18 Vor Ort in Niederhasli  
**Sportsfreunde**

- 20 Interview  
**Paarbeziehungen stärken**

## Impressum



**Universität  
Zürich** UZH

**Magazin P&G**  
Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

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

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

**Redaktionsleitung:** Sibylle Brunner, Abteilungsleiterin, EBPI, Abt. Prävention und Gesundheitsförderung, Beauftragte des Kantons Zürich für Prävention und Gesundheitsförderung

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

**Auflage:** 4'300 Exemplare

**Layout:** Crafft AG, Zürich

**Druck:** Schellenberg Druck AG, Pfäffikon

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

## Liebe Leserin, lieber Leser



Belastungen stark zu bleiben? Was nährt uns, damit uns Herausforderungen nicht aus der Bahn werfen?

In dieser Ausgabe erfahren Sie, wie wir alle unsere Ressourcen stärken können und weshalb Sinnhaftigkeit und Verstehbarkeit im eigenen Leben und auch in der Arbeitswelt zentral sind. Zusätzlich wird beleuchtet, welches Potenzial soziale Ressourcen haben – in guten, wie auch in schwierigen Zeiten.

Auch im betrieblichen Gesundheitsmanagement geht es um die Balance von Ressourcen und Belastungen. Im Interview erklärt Petra Keel, Geschäftsführerin des neuen Forums BGM Zürich, wie Unternehmen gesundheitsfördernde Massnahmen umsetzen können und wie das Forum BGM Zürich sie dabei unterstützt und berät.

Sie halten in Ihrer Hand übrigens eine ganz besondere Ausgabe des Magazin P&G, nämlich die 50.! In der allerersten Ausgabe sprach sich die damalige Regierungsrätin Verena Diener im Editorial dafür aus, «weg von einer substanz- und krankheitsbezogenen, hin zu einer lebensorientierten Prävention und Gesundheitsförderung» zu finden. Nicht nur mit dieser Jubiläumsausgabe zum Thema Ressourcen, Resilienz und Salutogenese ist uns dies gelungen. Auch in unseren Programmen und Angeboten ist die Ressourcenstärkung ein wichtiger Fokus. Wir freuen uns auf die Produktion weiterer Magazinausgaben und bedanken uns bei unserer treuen Leserschaft.

Ich wünsche Ihnen eine stärkende Lektüre!

Sibylle Brunner  
Beauftragte des Kantons Zürich  
für Prävention und Gesundheitsförderung

Der Tod eines nahestehenden Menschen, eine Krankheit, der Jobverlust, eine globale Pandemie: Viele Ereignisse können eine persönliche Krise auslösen. Wer über genügend Ressourcen verfügt, ist in der Krise resilienter, dies zeigt die Wissenschaft. Doch was hilft uns, trotz

Belastungen stark zu bleiben? Was nährt uns, damit uns Herausforderungen nicht aus der Bahn werfen?

In dieser Ausgabe erfahren Sie, wie wir alle unsere Ressourcen stärken können und weshalb Sinnhaftigkeit und Verstehbarkeit im eigenen Leben und auch in der Arbeitswelt zentral sind. Zusätzlich wird beleuchtet, welches Potenzial soziale Ressourcen haben – in guten, wie auch in schwierigen Zeiten.

Auch im betrieblichen Gesundheitsmanagement geht es um die Balance von Ressourcen und Belastungen. Im Interview erklärt Petra Keel, Geschäftsführerin des neuen Forums BGM Zürich, wie Unternehmen gesundheitsfördernde Massnahmen umsetzen können und wie das Forum BGM Zürich sie dabei unterstützt und berät.

Sie halten in Ihrer Hand übrigens eine ganz besondere Ausgabe des Magazin P&G, nämlich die 50.! In der allerersten Ausgabe sprach sich die damalige Regierungsrätin Verena Diener im Editorial dafür aus, «weg von einer substanz- und krankheitsbezogenen, hin zu einer lebensorientierten Prävention und Gesundheitsförderung» zu finden. Nicht nur mit dieser Jubiläumsausgabe zum Thema Ressourcen, Resilienz und Salutogenese ist uns dies gelungen. Auch in unseren Programmen und Angeboten ist die Ressourcenstärkung ein wichtiger Fokus. Wir freuen uns auf die Produktion weiterer Magazinausgaben und bedanken uns bei unserer treuen Leserschaft.

Ich wünsche Ihnen eine stärkende Lektüre!

Sibylle Brunner  
Beauftragte des Kantons Zürich  
für Prävention und Gesundheitsförderung

# Fünf Termine die Sie sich merken müssen:

27. JANUAR

## Marketing in der Gesundheitsförderung

### 23. Nationale Gesundheitsförderungs-Konferenz

An der Konferenz wird gezeigt, wie Social Marketing und Nudging funktionieren und in welchem Zusammenhang sie zur Neuropsychologie stehen. Mit Vorträgen und praktischen Beispielen wird zum Nachdenken darüber angeregt, wie eine ethische Kommunikation aussehen kann, damit unterschiedliche Bevölkerungsgruppen ein dauerhaftes gesundheitsförderliches Verhalten annehmen.

**Zeit/Ort:** 9.15–15.30 Uhr, Kursaal Bern, weitere Infos und Anmeldung unter [konferenz.gesundheitsfoerderung.ch](http://konferenz.gesundheitsfoerderung.ch)  
**Veranstalter:** Gesundheitsförderung Schweiz in Kooperation mit der Schweizerischen Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektoren und -direktorinnen (GDK)

22. MÄRZ

## Forum Healthy Body Image

Unter dem Motto «Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Umgehen» findet das Forum Healthy Body Image statt. Mit vielseitigen Inputs regen Fachpersonen zum Austausch unter den Teilnehmenden an. Praxisbeispiele veranschaulichen, wie das Thema in Massnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit eingebettet werden kann. Das Forum schafft Raum für einen abwechslungsreichen Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmenden. Der Event richtet sich an alle KAP-Leitenden und Verantwortlichen für Massnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit und eines positiven Körperbilds.

**Zeit/Ort:** 9–16 Uhr mit anschliessendem Apéro, Stiftung PROGR, Waisenhausplatz 30, Bern, weitere Informationen und Anmeldung online unter [gesundheitsfoerderung.ch/hbi-forum](http://gesundheitsfoerderung.ch/hbi-forum)  
**Veranstalter:** Gesundheitsförderung Schweiz mit PEP, pepinfo.ch

4. FEBRUAR

## Wie läuft's bei der Arbeit?



### Zürcher Präventionstag 2022

Im betrieblichen Gesundheitsmanagement spielen Führungskräfte eine zentrale Rolle. Ein Team zu führen und dabei Gesundheit und Ressourcen aller im Auge zu behalten, ist herausfordernd – gerade in Anbetracht der sich wandelnden Arbeitswelt. Der Präventionstag 2022 widmet sich daher der gesunden Führung und vermittelt Wissen und Know-how rund um das Führen 4.0. Der Tag vereint theoretische mit praktischen Inputs und richtet sich an Führungspersonen aus KMU aller Branchen, HR-Fachleute und BGM-Interessierte.

**Zeit/Ort:** weitere Informationen und Anmeldung unter [gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://gesundheitsfoerderung-zh.ch)  
**Veranstalter:** Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, Tel. 044 634 46 29, [info@gesundheitsfoerderung-zh.ch](mailto:info@gesundheitsfoerderung-zh.ch)

3. JUNI UND 24. JUNI

## Öffentliche Räume gestalten



Wie können öffentliche Räume gestaltet werden, damit sie zum Zufussgehen, 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. Sie richtet sich an Personen, die sich in ihrem beruflichen Umfeld mit der Planung und Gestaltung öffentlicher Räume auf Gemeindeebene beschäftigen. Die Themen sind vielfältig: nachhaltige Mobilität, Kinderfreundlichkeit, Begegnungsmöglichkeiten, Barrierefreiheit, Spielplätze, Sportanlagen, Walkability, Bewegungsförderung und vieles mehr.

**Zeit/Ort:** ZHAW Soziale Arbeit, Hochschulcampus ToniAreal, Pfingstweidstr. 96, Zürich, Fr. 800.–, Anmeldung bis 6. Mai unter [zhaw.ch/de/sozialearbeit/weiterbildung](http://zhaw.ch/de/sozialearbeit/weiterbildung) > Weiterbildung nach Thema > Community Development und Migration  
**Veranstalter:** ZHAW Departement Soziale Arbeit in Kooperation mit Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, [weiterbildung.sozialearbeit@zhaw.ch](mailto:weiterbildung.sozialearbeit@zhaw.ch)

18. JUNI

## Mad Pride

Die Mad Pride zielt auf die gesellschaftliche Enttabuisierung rund um psychische Krankheiten und die Sensibilisierung für psychische Gesundheit ab. Sie will Betroffene sichtbar machen und ihnen eine Stimme geben.

**Zeit/Ort:** Umzug durch die Berner Altstadt mit anschliessendem Fest auf dem Bundesplatz, weitere Informationen unter [madpride.ch](http://madpride.ch)  
**Veranstalter:** Verein Mad Pride in Zusammenarbeit mit zahlreichen Träger- und Unterstützermittgliedern

# Partizipation wirkt doppelt

Wie soll der neue Kinderspielplatz im Quartier aussehen? Meist entscheiden über diese Frage Erwachsene. Was aber, wenn auch Kinder mit am Tisch sitzen?

Autor: Carlo Fabian



Partizipieren bereitet Freude und steigert die Selbstwirksamkeit.

Mit dem Programm QuAKTIV gingen wir dieser Frage auf den Grund. Konkret setzten wir an drei Standorten Pilotprojekte um. Im Kern standen umfassende partizipative Prozesse und Methoden, um mit den Kindern, aber auch mit weiteren Stakeholdern, wie Gemeinderat, Verwaltung, Schule, Kinderförderung, Landschaftsarchitektur und anderen, Freiräume wie Spielplätze oder Grünanlagen kindergerecht und naturnah zu entwickeln und zu realisieren.

Kinder erlebten dank der Partizipation, dass ihre Rechte, Anliegen und Ideen ernst genommen werden und dass sie dadurch eine Einflussmöglichkeit bei der Gestaltung der sie betreffenden Lebensbereiche haben. Sie erlebten und lernten,

was demokratierelevante Werte sind, konnten diese ausprobieren und dabei verschiedene Rollen einnehmen. Auch Begegnungen zwischen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen wurden gefördert.

Diese Austausch- und Mitarbeitserfahrungen sind gleichzeitig Lernerfahrungen. Die wissenschaftliche Literatur zu Partizipation und Gesundheit zeigt, dass grosse Wirkungen erzielt werden können. Durch partizipative Prozesse können verschiedene gesundheitsrelevante Faktoren gefördert werden:

- Empowerment und Autonomie
- Selbstwirksamkeit: die Überzeugung, dass man in einer herausfordernden Situation adäquat und zielorientiert handeln kann und dass diese Handlung wie gewünscht wirksam ist

- Attribution und Kontrollüberzeugung: die Überzeugung, dass man selbstbestimmt handeln und mitgestalten kann und nicht ausgeliefert ist

- Kohärenzgefühl: Verstehbarkeit, Handhabbarkeit, Sinnhaftigkeit im Sinne der Salutogenese

Diese Faktoren überschneiden sich teilweise, sind aber alle erwiesenermassen für eine gute Gesundheit wichtig und durch gut geführte partizipative Prozesse förderbar.

Somit zeigt sich der doppelte Beitrag der Partizipation für die Gesundheit: Einerseits haben die Prozesse selbst und die gemachten Erfahrungen eine direkte Wirkung auf die genannten Faktoren. Andererseits sind die partizipativ gestalteten Freiräume für die Kinder be-

sonders attraktiv, da sie diese mitgestalten konnten. Die Identifikation und somit auch die Nutzung steigen dadurch, was wiederum physische Aktivität und sozialen Austausch fördert.

## Das richtige Modell finden

Partizipationsmodelle gibt es zahlreiche. Im Grundsatz zeigen sie alle, dass Partizipation zu verschiedenen Momenten und zu verschiedenen Frage- oder Aufgabenstellungen stattfinden kann. Für QuAKTIV haben wir das abgebildete Modell entwickelt. Es umfasst zu-

auch als Recht verankert ist (siehe UN-Kinderrechtskonvention von 1989). Nimmt man Projekte unter die Lupe, fällt auf, dass «Partizipation» in den Konzepten zwar erwähnt wird, diese in den Umsetzungen aber oft marginal ist und bei der Anhörung endet. Das Potenzial, Partizipation zu fördern und zu ermöglichen, ist entsprechend gross und beeinflusst die Gesundheit der Kinder positiv.



Abbildung 1: Partizipationsschritte (Fabian, Huber, Käser & Schmid 2016)

gleich ein theoretisches Konzept, gesellschaftliche Werthaltungen sowie konkrete Arbeitsmethoden. Entscheidend für das gute Gelingen der Partizipation war, dem Prozess genügend Zeit und Raum zu geben. In QuAKTIV haben die Kinder ihre Ideen mit verschiedenen partizipativen Methoden entwickelt, untereinander diskutiert und mit Zeichnungen, Plänen oder 3-D-Modellen zum Ausdruck gebracht. Diese wurden den weiteren Stakeholdern präsentiert und mit ihnen diskutiert. Planungsfachpersonen haben dann Umsetzungspläne entworfen und diese wiederum den Kindern vorgelegt, um zu prüfen, ob die Anliegen und Ideen der Kinder gut aufgenommen waren. Diese «Rückkopplung», die durchaus mehrere Runden einnehmen kann, ist mitunter entscheidend für die positive Erfahrung der Kinder in partizipativen Prozessen.

Die Herausforderungen für ein gutes Gelingen liegen in erster Linie in der Haltung der Entscheidungsträger und -trägerinnen in Planungsprozessen. Diese müssen anerkennen, dass Partizipation nicht lediglich Mehrarbeit bedeutet, sondern einen relevanten Nutzen mit sich bringt und gerade bei Kindern



**Prof. Carlo Fabian**  
Leiter Institut Soziale Arbeit und Gesundheit HSA FHNW  
carlo.fabian@fhnw.ch  
fhnw.ch/de/personen/carlo-fabian

## QuAKTIV

Das Programm «QuAKTIV – Naturnahe, kinder- und jugendgerechte Quartier- und Siedlungsentwicklung im Kanton Aargau» wurde von der Hochschule für Soziale Arbeit FHNW erarbeitet. Anhand von drei Pilotprojekten wurden Prozesse und Methoden entwickelt und evaluiert, um die partizipative und naturnahe Quartier- und Siedlungsentwicklung zu fördern. Daraus ist eine Praxishilfe für die Planung und Umsetzung partizipativer Projekte auf Gemeindeebene entstanden.

→ [quaktiv.ch](http://quaktiv.ch)

## Partizipation in der Gesundheitsförderung

Gesundheitsförderung Schweiz hat diesen Sommer ein Arbeitspapier zur Partizipation in Projekten der Gesundheitsförderung herausgegeben. Darin werden ein theoretischer Rahmen abgesteckt, die typischen Etappen eines partizipativen Prozesses skizziert und anhand verschiedener Praxisbeispiele veranschaulicht, wie partizipative Methoden in Projekten der Gesundheitsförderung Anwendung finden können.

→ [gesundheitsfoerderung.ch/AP\\_48](http://gesundheitsfoerderung.ch/AP_48)

## PartiZHipation

Mit dem Projekt «PartiZHipation» der kantonalen Kinder- und Jugendförderung okaj Zürich soll die Kinder- und Jugendpartizipation in den Zürcher Gemeinden gefördert werden. In einem ersten Schritt werden die Partizipation auf Gemeindeebene thematisiert sowie die vorhandenen Strukturen geprüft und bewertet. Gemeinsam werden Umsetzungsansätze ausprobiert und sinnvolle Strukturen und Angebote realisiert. Gemäss der Vision sollen sich alle Kinder und Jugendliche ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten entsprechend einbringen können. Interessierte Gemeinden finden weitere Informationen auf der Projektseite.

→ [okaj.ch/projekte/partizhipation](http://okaj.ch/projekte/partizhipation)