



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion
Prävention und Gesundheitsförderung

Magazin P&G

Juli 2019



Sagen Sie
uns Ihre Meinung
zum Magazin:
123x.ch

Übergänge

Von der Schule in die Arbeitswelt – S. 8

Biografische Übergänge
als Chance – S. 4

Paare im Übergang zur
Elternschaft – S. 12

Selbstbestimmt und
gesund älter werden – S. 16

Schwerpunkt: Übergänge

4 **Biografische Übergänge:
Herausforderungen
und Chancen**

8 **Von der Schule in
die Arbeitswelt**

12 **Paare im Übergang zur
Elternschaft**

14 Auf einen Blick
Kurzmeldungen

16 Panorama ZH
**Selbstbestimmt und gesund
älter werden**

18 Fokus Gemeinde: Mettmenstetten
Wieder mal nach draussen

20 Interview
**Paarberater Viktor Arheit
über Trennungen**

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, Tel. 044 634 46 33, thomas.neumeyer@uzh.ch

Auflage: 3900 Exemplare

Layout: Crafft Kommunikation AG, Zürich

Druck: Schellenberg Druck AG, Pfäffikon

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

Liebe Leserin, lieber Leser



Schuleintritt, Lehrbeginn, erste Arbeitsstelle, Familiengründung, berufliche Neuorientierung, Pensionierung: Lebensübergänge, ob selbst angestossen oder nicht, sind immer eine Chance. Der Abschied von Gewohntem gibt Anlass, das eigene Leben neu

auszurichten, unbekannte Rollen zu erproben, neue Fähigkeiten oder Verhaltensweisen zu entwickeln. Wir wachsen an Veränderungen.

Übergänge sind auch vulnerable Phasen. Sie fordern uns heraus und bergen die Gefahr des Stolperns. Ob wir Übergänge erfolgreich bewältigen, hängt von äusseren Umständen wie auch von eigenen Ressourcen ab. Die Aufgabe der Prävention und Gesundheitsförderung ist es, Ressourcen zu stärken, die es braucht, um nach dem Sprung ins kalte Wasser nicht in Panik zu geraten, sondern loszuschwimmen. Und darüber hinaus: Übergangssituationen können wir nutzen, um uns günstige Gewohnheiten anzueignen. Geschickt gesetzte Impulse helfen dabei.

Die Artikel in diesem Heft zeigen an verschiedenen Beispielen und Lebensbereichen, wie Präventions- und Beratungsmassnahmen zum Gelingen von Übergängen beitragen. Zusätzlich stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe unser neues kantonales Programm «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter» vor, das zur Erhaltung der Selbstständigkeit und Gesundheit unserer älteren Bevölkerung beitragen soll.

Ich wünsche Ihnen eine erfrischende Lektüre!

Sibylle Brunner

Beauftragte des Kantons Zürich
für Prävention und Gesundheitsförderung

**Evaluation
Magazin P&G:
Mitmachen
auf 123x.ch**

Fünf Termine

die Sie sich merken müssen:



17. AUGUST 2019

Limmat-schwimmen

Tauchen Sie ein und treiben Sie auf der Limmat durch Zürichs historische Altstadt bis zur Werdinsel – eine Strecke, auf der sonst das ganze Jahr ein Schwimmverbot besteht.

Zeit/Ort: 12.00 bis 16.30 Uhr, Start Frauenbad Stadthausquai, Fr. 25.-, Anmeldung online ab 14. August 2019.

Veranstalter: Zürileu Schwimmveranstaltungen www.limmat-schwimmen.ch

28. AUGUST 2019

BGM für Körper und Geist

Nationale Tagung für betriebliches Gesundheitsmanagement 2019

An der Tagung werden die Wechselwirkungen der psychischen und der physischen Gesundheit gemeinsam betrachtet. Insbesondere soll beleuchtet werden, wie Betriebe im Rahmen der Umsetzung von BGM-Massnahmen Synergien aus den beiden Themenbereichen nutzen können. Durch die ganzheitliche Ansprache von Körper und Geist entstehen erfolgversprechende und innovative Ansätze.

Zeit/Ort: 9.20 bis 16.00 Uhr, Seedamm Plaza, Pfäffikon SZ, Anmeldung unter www.bgm-tagung.ch bis 16. August 2019

Veranstalter: Gesundheitsförderung Schweiz in Kooperation mit der Suva und dem SECO, Tel. 031 350 0404, office.bern@promotionsante.ch

28. OKTOBER 2019

Ganz konkret – Früherkennung und Frühintervention

Für Primarschule

Lernen Sie Probleme von Schülerinnen und Schülern frühzeitig wahrnehmen und darauf reagieren, bevor die Situation aus dem Ruder läuft. Eine systematische Vorgehensweise an der Schule entlastet die Lehrpersonen und stärkt die Kinder. Die Schulung richtet sich an Schulleitende, Schulsozialarbeitende und Kontaktpersonen.

Zeit/Ort: 13.30 bis 17.00 Uhr, Kulturpark Zürich, kostenlos, Anmeldung bei der Suchtpräventionsstelle Ihrer Region

Veranstalter: Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich, 044 634 4999, www.suchtpraevention-zh.ch > Über uns > Regionale Stellen

8. – 10. NOVEMBER 2019

Zürcher Präventionsmesse

Was können Sie tun, um gesund zu bleiben? Am Stand von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich erhalten Sie Informationsmaterial, können Selbsttests machen und sich kostenlos beraten lassen.

Zeit/Ort: 11.00 bis 19.00 Uhr, Hauptbahnhof Zürich, Haupthalle, kostenlos, ohne Anmeldung. Messeorganisation apv communications, www.praeventionsmesse.ch

Stand: Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, Tel. 044 634 4629, praevention@ebpi.uzh.ch



25. NOVEMBER 2019

Gesundheitskompetenz

Zürcher Forum P&G

Gesundheitskompetenz ist die Fähigkeit, wesentliche Informationen finden, verstehen und nutzen zu können, um im Alltag

Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Wie lässt sich in der Bevölkerung diese Kompetenz fördern? Und wie können Organisationen und Fachpersonen ihre Kommunikation verbessern, um gesundheitsbezogene Informationen verständlicher zu vermitteln? Am Zürcher Forum P&G präsentieren Expertinnen und Experten Studienergebnisse und informieren über Massnahmen.

Zeit/Ort: 17.15 bis 19.15 Uhr, Zentrum Liebfrauen, Zürich, kostenlos, ohne Anmeldung
Veranstalter: Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, Tel. 044 634 4629, info@gesundheitsfoerderung-zh.ch



Biografische Übergänge: Herausforderungen und Chancen

Die zunehmend flexible Gestaltung von Lebensläufen führt dazu, dass Übergänge häufiger und weniger gut vorhersehbar geworden sind. Um Übergänge erfolgreich zu meistern, ist eines besonders wichtig – die gesunde Hoffnung auf das Gelingen.

Text: Pasqualina Perrig-Chiello

Biografische Übergänge beschreiben Perioden des Umbruchs und der Veränderung im Leben eines Menschen. Sie sind gekennzeichnet durch das Aufgeben alter Rollen und die Auseinandersetzung mit neu zu definierenden Selbstbildern und sozialen Rollen. Je nach Art sind biografische Übergänge kleinere oder grössere Herausforderungen, jedenfalls aber Entwicklungsaufgaben, welche auch mit Chancen verbunden sind. Das Ausmass der Herausforderung hängt primär von den verfügbaren körperlichen, psychischen und sozialen Ressourcen ab. Die Bewältigung ist aber auch abhängig von externen Faktoren, wie etwa vom Grad der Vorhersagbarkeit oder auch vom auslösenden Faktor des Übergangs. So sind altersnormierte Übergänge wie etwa Pubertät, Menopause oder Pensionierung besser voraussehbar und damit auch planbar. Dies im Gegensatz zu nicht altersnormierten, sogenannten stillen (d.h. gesellschaftlich weniger sichtbaren) Übergängen, wie Scheidung, schwere Erkrankungen oder Arbeitsplatzverlust, die weit weniger kontrollierbar und daher umso stressvoller und psychisch belastender

sind. Und gerade diese externen Faktoren haben sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert.

Veränderte Lebensläufe

Der demografische und gesellschaftliche Wandel hat menschliche Lebensläufe grundlegend verändert. Über Jahrhunderte hinweg waren sie plan- und antizipierbar. Nach dem Motto «alles zu seiner Zeit» waren Lebenszyklen gesellschaftlich getaktet und reguliert. Diese Regulierung bot Orientierung und Sicherheit, schränkte aber auch Freiheiten ein. In der postmodernen Gesellschaft sind altersnormierte Übergänge weniger klar umreissbar, da Lebensläufe flexibler und individuell gestaltbar geworden sind.

Die Liberalisierung von Werten ist mit vielen Freiheiten verbunden, hat aber auch eine Kehrseite. Denn eine Gesellschaft, die den Wandel als einzige Konstante kennt, generiert unweigerlich auch eine Vielzahl «stiller» biografischer Übergänge, die entsprechend als eine Privatangelegenheit angesehen



Der Übergang in die Pensionierung ist flexibler geworden.

Individuelle Wege ins Rentenalter

Die zunehmend individuelle Gestaltung von Lebensläufen widerspiegelt sich in den unterschiedlichen Gestaltungsmustern des Übergangs in die Pensionierung der Babyboom-Generation (Jahrgänge 1946–1964). Gemeinsam ist ihr, dass sie bezüglich Bildung und Gesundheit bedeutsam besser da steht als frühere Generationen und dass sie sich weniger an lineare Lebens- und Berufsverlaufsvorstellungen sowie starre sozialpolitische Regelungen hält. So ging ein gutes Fünftel der 64- bis 74-Jährigen in der Schweiz 2016 einer Erwerbstätigkeit nach. Es sind dies zum einen selbstständig Erwerbstätige und/oder Leute mit einer höheren Bildung. Zum anderen sind es Männer und insbesondere Frauen, die eine prekäre finanzielle Lage geltend machen. Eine weitere Gestaltungsform ist das nachberufliche Engagement vor allem in Form von Freiwilligenarbeit. So stellen die 65- bis 75-Jährigen gemäss Freiwilligen-Monitor Schweiz 2016 im Altersgruppenvergleich die grösste Gruppe der informell Freiwilligen dar. Andere Pensionierte holen in dieser Phase Aktivitäten nach, die sie aufgrund ihres beruflichen Engagements hintanstellen mussten. Letztlich gibt es noch diejenigen, die die Pensionierung als Befreiung sehen und in ihrem Alltag auf Selbstrealisierung und Selbstgestaltung setzen. Die Gestaltungsmöglichkeiten sind sowohl von persönlichen Ressourcen (Gesundheit, Charaktereigenschaften, Familie) als auch von gesellschaftlichen, betrieblichen und sozialen Faktoren abhängig.

«Die Liberalisierung von Werten hat auch eine Kehrseite.»

werden. Wechselnde Partner, Wohnorte, Arbeitsstellen und berufliche Betätigungen gehören zu heutigen Biografien und sind das Ergebnis des Primats von Mobilität, Flexibilität, Selbstbestimmung und Recht auf persönliches Glück. Der einstige gesellschaftliche Druck wurde von einem Originalitätsdruck abgelöst, der nicht selten zu einer Überforderung der Selbststeuerungskompetenz führt. Auch die Tatsache, dass biografische Übergänge primär eine individuelle Angelegenheit geworden sind, macht die Sache nicht einfacher: Man ist letztlich für das Gelingen oder Misslingen der Lebensgestaltung einzig und allein verantwortlich.

Biografische Übergänge bewältigen

Warum gehen bei vergleichbaren Bedingungen gewisse Menschen unbeschadet durch biografische Übergänge und andere nicht? Mögen die äusseren Bedingungen einen Rahmen setzen, der für den Einzelnen häufig schwer zu ändern ist, so sind Einstellungswerte und Bewältigungsstrategien entscheidend für einen guten Übergang. Menschen mit einer hohen Bewältigungskompetenz zeichnen sich durch eine ausgeprägte Handlungsorientierung aus. Im Gegensatz zu lageorientierten Menschen, die stark auf den Ist-Zustand fixiert sind und sich als Opfer der Umstände sehen, sind handlungsorientierte Menschen eigenverantwortlich und zukunftsbezogen. Sie haben ihr Ziel vor Augen und versuchen es, unbeirrt von misslichen Umständen, zu erreichen. Hierbei spielt insbesondere eine Charakterstärke eine wichtige Rolle: die Hoffnung. Mit Hoffnung ist nicht passives, schicksalhaftes Abwarten gemeint. Vielmehr bezeichnet die Positive Psychologie damit einen dispositionellen positiven emotionalen Status, der aus zwei Elementen besteht: Das eine umfasst das bewusste Wahrnehmen der eigenen Fähigkeit, Lebensziele zu setzen und Wege der Realisierung zu finden (Pathways). Das andere fokussiert den Willen, diese Lebensziele zu verfolgen sowie die Überzeugung, diese auch zu erreichen (Agency). Empirische Befunde zeigen eindrücklich die positive Wirkung von Hoffnung auf das psychische Wohlbefinden über alle Altersgruppen hinweg. Dabei ist nicht primär das strategische Wissen über mögliche Wege zum Erreichen der Lebensziele entscheidend, sondern der Wille und der Glaube, gute Lösungen zur Überwindung von Hindernissen und Unsicherheiten zu finden.

Da biografische Übergänge aber auch von sozialen Rahmenbedingungen abhängen, müssen präventive Massnahmen sowohl auf individueller als auch auf gesellschaftlicher Ebene ansetzen. Ein wichtiger Punkt hierbei ist die Identifikation solcher Übergangsphasen sowie die Schaffung günstiger Kontextbedingungen für Früherkennung und Beratung. Eine gezielte Früherkennung ist aber nur möglich, wenn niederschwellig über Prozesse und Hilfsmöglichkeiten informiert wird. Bei der Beratung geht es primär um resilienzfördernde Strategien sowie um die Stärkung sozialer Netze über alle Altersstufen hinweg.

Wege zur Resilienz

1. Wechsel als Teil des Lebens akzeptieren.
2. Krisen nicht als unüberwindliches Problem betrachten.
3. Opferrolle verlassen, aktiv werden.
4. Realistische Ziele setzen.
5. An die eigene Kompetenz glauben/ Lösungs-, Handlungsorientierung.
6. Langzeitperspektive einnehmen, langer Atem, Zukunftsorientierung.
7. Für sich selbst sorgen/Verantwortung für sich selbst übernehmen.
8. Soziale Kontakte aufbauen und erhalten (Familie, Freunde, Gemeinde, Kirche...)

Quelle: www.apa.org/helpcenter/road-resilience



Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello
pasqualina.perrigchiello@psy.unibe.ch

Von der Schule in die Arbeitswelt

Im Übergang von der Schule in die berufliche Grundbildung sind Jugendliche mit grossen Veränderungen und neuen Erwartungen konfrontiert. Damit sie diesen Übergang erfolgreich meistern, brauchen sie Anerkennungs- und Wirksamkeitserfahrungen.

Text: Corinne Joho

Spätestens während der zweiten Oberstufenklasse werden Jugendliche mit der Frage nach der persönlichen Bildungs- und Berufswahl konfrontiert. Im Rahmen der schulisch organisierten «Beruflichen Orientierung» ermitteln sie ihre Interessen und setzen sich mit ihren Stärken und Schwächen auseinander. Sie treffen ihre erste eigenständige bildungsbiografische Entscheidung und versuchen diese dann zu realisieren.

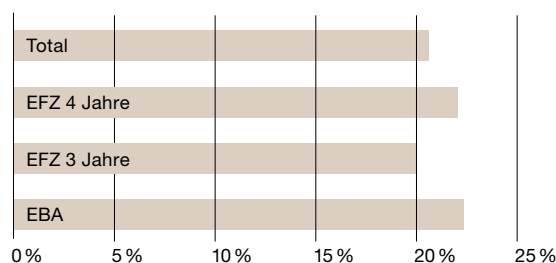
Entscheidungszeit

Die Auseinandersetzung mit der Berufswahl und das Absolvieren einer Ausbildung sind zentrale Erwartungen, die unsere Gesellschaft an Jugendliche richtet. Doch der Zeitpunkt, an dem von Jugendlichen erwartet wird, dass sie eine berufliche Entscheidung fällen, unterscheidet sich je nach Ausbildungsweg. Während die Berufswahl und Lehrstellensuche um das 15. Lebensjahr erfolgen, muss die Entscheidung für eine Studienrichtung erst um das 18. Lebensjahr gefällt werden. Jugendlichen in allgemeinbildenden Ausbildungsgängen wird demnach eine längere Phase zugestanden, in der sie sich selbst kennenlernen und ihre Möglichkeiten erkun-

den können. Der vergleichsweise frühe Entscheidungszeitpunkt bei Lernenden, die ins Berufsbildungssystem übertreten, lässt vermuten, dass Abbrüche und Wechsel hier häufiger vorkommen als bei Studierenden.

Lehrvertragsauflösungen

Quote nach Standardausbildungsdauer



Quelle: Bundesamt für Statistik (2017): Lehrvertragsauflösung, Wiedereinstieg, Zertifikationsstatus. Resultate zur dualen beruflichen Grundbildung (EBA und EFZ). Neuchâtel: BFS.

LVA: Lehrvertragsauflösung
EFZ: Eidgenössisches Fähigkeitszeugnis
EBA: Eidgenössisches Berufsattest



Abbrüche und Wechsel

Derzeit werden 21% der Lehrverträge aufgelöst, wobei sich die Zahlen nach Branche stark unterscheiden (vgl. Grafik). Die überwiegende Mehrheit der betroffenen Jugendlichen steigt jedoch zeitnah wieder in eine berufliche Grundbildung ein. Hinter einem vermeintlichen Abbruch der Ausbildung verbirgt sich also in aller Regel ein Wechsel des Betriebs oder des Lehrberufs. Im Vergleich dazu sind es gemäss Bildungsbericht 2018 bei jungen Erwachsenen in universitären Bildungsgängen 25%, die ihr Studienfach wechseln oder ihr Studium ganz aufgeben. Überraschenderweise liegt die Anzahl der Studienfachwechsel und -abbrüche an den Universitäten damit etwas höher als die Anzahl der Lehrvertragsauflösungen.

Wie sich diese hohe Dynamik erklären lässt, ist noch weitgehend unklar. Es ist aber naheliegend, dass Jugendliche in einer Gesellschaft aufwachsen, die ihnen viele Wahl- und Entscheidungsmöglichkeiten in ganz unterschiedlichen Bereichen bietet. So sind sie sich gewohnt, dass zahlreiche Optionen verfügbar sind, und sie jene wählen können, die im Moment am besten zu ihnen passt. Dazu gehört offenbar auch, dass Jugendliche über den Mut und die Zuversicht verfügen, getroffene Berufs- und Bildungsentscheidungen wieder rückgängig zu machen.

Erfahrungen prägen

Jugendliche im Übergang können einerseits Entscheidungen treffen und erfahren andererseits durch die Rückmeldungen, welchen Wert sie aus Sicht des Betriebs für den Arbeitsmarkt haben. Die Jugendlichen machen tiefgreifende neue Erfahrungen, die sie individuell unterschiedlich wahrnehmen und bewerten und die ihre weitere Persönlichkeitsentwicklung nachhaltig beeinflussen. Der Übergang von der Schule zum Beruf setzt also auch

«Eine Gefahr stellen diffuse berufliche Vorstellungen dar.»

einen innerpsychischen Veränderungsprozess in Gang, der sich je nach Feedback günstig oder weniger günstig auf die Umgestaltung und die Verortung des jugendlichen Selbst auswirken kann.

Gefährdungsfaktoren

Im Übergang müssen Jugendliche die vertrauten Strukturen, Abläufe, Rollen und Bezugspersonen aus der Schule hinter sich lassen und neuen betrieblichen Leistungs- und Verhaltenserwartungen gerecht werden. Dabei sind insbesondere jene Jugendlichen, die wenig entwickelte Sozial- und Selbstkompetenzen mitbringen und in der Schule viele (unentschuldigte) Absenzen haben, gefährdet, den Einstieg in eine berufliche Grundbildung nicht zu schaffen. Gewisse Verhaltensweisen, die im schulischen Kontext dank pädagogischen Fachpersonen und vertrauten Strukturen aufgefangen und in zielführendere Bahnen gelenkt werden konnten, erschweren den Übergang ins Berufsbildungssystem. Insbesondere dann, wenn sich die in der Familie gemachten Sozialisierungserfahrungen stark von der Betriebskultur unterscheiden. Betriebe können den pädagogischen Bedürfnissen dieser Jugendlichen nur in einem begrenzten Masse Rechnung tragen, denn im Zentrum stehen die Unternehmensziele.

Eine Gefahr für das Gelingen des Übergangs in die Berufswelt stellen diffuse berufliche Vorstellungen dar, die das zielgerichtete Handeln und Aktivwerden erschweren. Auch können eine zu starke Fixierung auf einen einzigen Beruf und mangelnde Flexibilität zur Stolperfalle beim Berufseinstieg werden. Jugendliche, die solchermassen gefährdet sind, tendieren dazu, den Problemen auszuweichen und auf Belastungen emotional zu reagieren. Sie nutzen also eher kontraproduktive regulatorische Strategien, um mit den an sie gerichteten Anforderungen umzugehen. Oftmals kommt eine mangelnde oder nur geringe elterliche Unterstützung hinzu.

Wann gelingt es?

Übergangsprozesse gelingen bei gefährdeten Jugendlichen insbesondere dann, wenn sie während des Übergangs von einer Bezugsperson begleitet werden, die hilft, neue Erfahrungen realistisch einzuordnen und Emotionen problemorientiert zu regulieren; also beispielsweise Kritik als Lernchance statt als Angriff zu sehen. Dann braucht es unmittelbare Erfahrungen von Anerkennung und Wirksamkeit im beruflichen Kontext, die Jugendliche als belohnend und wertschätzend erleben. Wichtig ist

«Es braucht unmittelbare Erfahrungen von Anerkennung und Wirksamkeit.»

zudem, dass Jugendliche auf Berufsbildende treffen, die sie mögen, die präsent sind und die selber über hohe regulatorische, soziale und integrative Fähigkeiten verfügen. Hilfreich ist es auch, wenn Jugendliche freundliche Arbeitskolleginnen und -kollegen haben sowie einen gut organisierten Ausbildungseinstieg erfahren.

Die Berufsbildenden tragen also entscheidend dazu bei, dass Jugendliche den Übergang in die berufliche Grundbildung meistern. Sie sind Vorbild, Vorgesetzte und Begleitung beim Einstieg in die Arbeitswelt. Genauso wichtig ist es aber, dass es Unterstützungsangebote und alternative Wege für jene Jugendliche gibt, die für den Übergang von der Schule in den Beruf besondere Unterstützung benötigen.

Mit Coach zum Schulabschluss

Netz2, das Case Management Berufsbildung, gehört zum Angebot der Bildungsdirektion des Kantons Zürich. Es wird in den regionalen Berufsinformationszentren (biz) und im Laufbahnzentrum der Stadt Zürich angeboten.

Ziel der Case Manager ist es, Jugendlichen mit einer Mehrfachproblematik einen Ausbildungsabschluss auf Sekundarstufe II zu ermöglichen. Netz2 versteht sich nicht als zusätzliches Angebot, sondern verknüpft die bestehenden Fachstellen, Angebote und Akteure. Dabei werden gemeinsam mit den Jugendlichen und den Fachleuten Ziele und Massnahmen erarbeitet. Diese werden bis zum erfolgreichen Ausbildungsabschluss regelmässig überprüft und angepasst.

Anmeldungen sind über Fachstellen möglich, welche bereits mit den Jugendlichen in Verbindung stehen.

→ www.netz2.zh.ch



Corinne Joho

Dozierende für Erziehungswissenschaften
Pädagogische Hochschule FHNW
Co-Leitung, Berufsbildungsangebot Berufslauf
corinne.joho@berufslauf.ch
www.berufslauf.ch

Paare im Übergang zur Elternschaft

Werden Paare zu Eltern, kommen grosse Veränderungen auf sie zu. Präventionsprogramme können helfen, diese Herausforderungen zu meistern und die Zufriedenheit in der Partnerschaft zu stärken.

Text: Valentina Rauch-Anderegg

Viele Paare erleben die Geburt ihres Kindes als ein Ereignis der Erfüllung, der Freude und des Glücks. Paare berichten aber auch von zahlreichen Herausforderungen und Belastungen im Übergang zur Elternschaft. In der Folge werden viele Paare unzufriedener in ihrer Beziehung. Diese Abnahme der Partnerschaftszufriedenheit ist steiler als bei Paaren ohne Kinder und die negativen Effekte können bis zu sieben Jahre nach der Geburt nachweisbar sein.

Schlafmangel und Zusatzarbeit

Als mögliche Ursachen für die reduzierte Partnerschaftszufriedenheit werden in der Forschung u.a. folgende Faktoren diskutiert:

- Schlafmangel und Schlafentzug ist aufgrund der zeitintensiven Säuglingsbetreuung bei fast allen jungen Eltern anzutreffen.



Verbringen Eltern weniger Zeit zu zweit als Paar, kann die Partnerschaftszufriedenheit sinken.

- Mit einem Baby fallen ca. 40 Stunden an zusätzlicher Arbeit im Paarhaushalt an; die Zusatzarbeit wird häufig von den Frauen übernommen, während Männer ihrem Beruf nachgehen.
- Diese Traditionalisierung der Rollen wird v.a. für Mütter oft als Enttäuschung erlebt.
- Paare sprechen eher über kindbezogene Themen statt über gemeinsame Zukunftspläne oder Träume.
- Die Partner verbringen weniger Zeit als Paar, was das Gefühl der Entfremdung verstärken kann.
- Auch physisch können sich die Partner entfremden, da Sexualität und Intimität oft reduziert sind.

Risikofaktoren für Unzufriedenheit

Während diese Ursachen eher universeller Natur sind, gibt es spezifische Faktoren, die grundsätzlich das Risiko einer verminderten Partnerschaftszufriedenheit erhöhen, wie z.B. soziale Benachteiligung, Scheidung der eigenen Eltern, erhöhte Neurotizismuswerte, viel Stress, wenig Unterstützung in der Partnerschaft und Gewalt in der Beziehung. Risikofaktoren spezifisch für die Partnerschaftsunzufriedenheit bei werdenden Eltern sind z.B. eine ungeplante Schwangerschaft, pränatale Depressionen, Geburtskomplikationen oder finanzielle Belastungen (insbesondere geringes Einkommen des Mannes). Diese Risikofaktoren betreffen nicht alle Paare, was auch eine Erklärung dafür sein könnte, dass Studien im Zusammenhang mit der Beziehungszufriedenheit zu unterschiedlichen Befunden gelangen.

Partnerschaftliche Interventionen

Diesen Veränderungen sind Paare glücklicherweise nicht einfach ausgeliefert. Vorhandene Paarkompetenzen können helfen, die Herausforderungen im Übergang zur Elternschaft erfolgreich zu meistern. Diese Kompetenzen können gestärkt werden.

Paarpräventionsprogramme für werdende Eltern fokussieren in der Regel auf folgende Bereiche:

- Realistische Erwartungen an die Elternschaft verhindern mögliche Streitigkeiten und Enttäuschungen. Denn

Streitigkeiten zwischen den Partnern werden oft durch unrealistische und unausgesprochene Erwartungen an die Beziehung und Elternschaft begünstigt.

- Organisation der Kinderbetreuung und der Hausarbeit hilft Paaren, eine für sie stimmige Aufteilung der neuen Aufgaben zu etablieren. Sie sollten bereit sein, diese Organisation regelmässig zu hinterfragen und neu auszuhandeln.
- Bessere Kommunikation in der Partnerschaft. Die Umsetzung von Kommunikationsregeln befähigt Paare, angemessen miteinander sprechen zu können.
- Dank Problemlösungsstrategien lernen Paare, eine für beide Partner passende Lösung zu finden, hinter der beide stehen können.
- Informationen zur Babypflege sind gerade bei Ersteltern wichtig, die oft noch nicht wissen, wie sie mit einem Säugling umgehen und ihn versorgen sollen.

Partnerschaftliche Präventionsprogramme für den Übergang zur Elternschaft scheinen besonders dann zu wirken, wenn sie schon vor der Geburt einsetzen. Ein Grund dafür könnte sein, dass Paare zu diesem Zeitpunkt mehr Ressourcen haben, um Neues zu lernen und zu verarbeiten. Untersuchungen konnten zeigen, dass partnerschaftliche Präventionsprogramme bei werdenden Eltern die Partnerschaftszufriedenheit im Vergleich zu Kontrollgruppen stabilisieren. Ausserdem zeigten Resultate, dass Interventionen die negative Kommunikation und Depressionen in der Phase nach der Geburt reduzieren sowie die Selbstregulation und die positive Kommunikation in der Beziehung erhöhen können.

Neue Befunde liefern Hinweise dafür, dass Paare, die besonders viele Risikofaktoren für Unzufriedenheit aufweisen, überproportional von Präventionsprogrammen profitieren. Es lohnt sich also, solche Paare für Präventionsprogramme zu gewinnen. Denn, wenn es gelingt, die Abnahme der Partnerschaftszufriedenheit abzufedern, entsteht auch wieder Raum, das Glück mit dem neuen Familienmitglied zu geniessen.

Fachtagung «Familiengründung als vulnerable Phase»

Psychisch gesund im Spannungsfeld zwischen Glück und Überforderung

Am 22. und 23. August 2019 werden an der Tagung «Familiengründung als vulnerable Phase» aktuelle Forschungsergebnisse, theoretische Erkenntnisse und praktische Erfahrungen aus verschiedenen Fachbereichen kritisch reflektiert. Im Fokus stehen die Fragen, was heutige Familien auf psychologischer, mikrosozialer und gesellschaftlicher Ebene benötigen, damit alle Familienmitglieder den Entwicklungsschritt zur Familiengründung gesund bewältigen können.

Die gemeinsame Fachtagung organisieren der Lehrstuhl Klinische Psychologie (Kinder/Jugendliche und Paare/Familien) der Universität Zürich (Prof. Dr. Guy Bodenmann), das Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz und der Dachverband männer.ch

→ www.psychologie.uzh.ch/tagung-2019



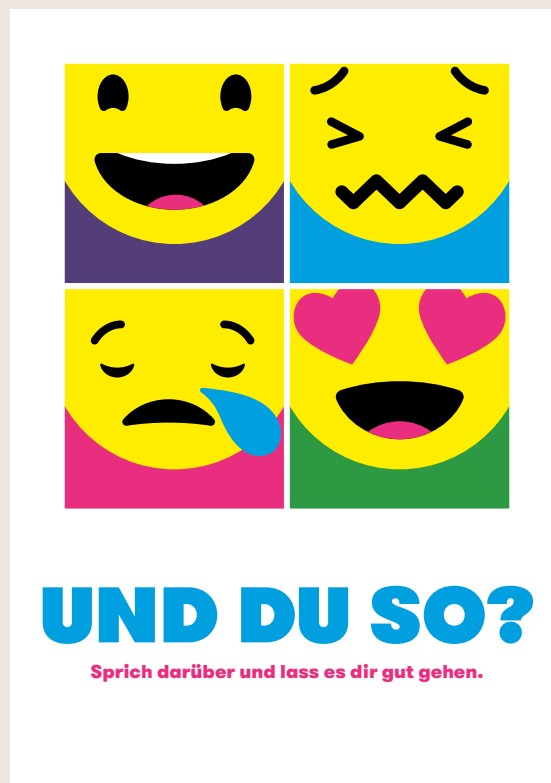
Dr. phil. Valentina Rauch-Anderegg
PostDoc an der Harvard Medical School in Boston (USA)
Psychotherapeutin in eigener Praxis mit Schwerpunkt Übergang zur Elternschaft
Tel. 044 730 1070, info@psychologie-anderegg.ch

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Angebote für Kinder und Jugendliche

In den Jahren 2019/2020 werden zusätzliche Angebote zur Stärkung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen unterstützt. Die bisherigen Angebote wurden durch den neuen Fokus auf den Vorschul- und Jugendfreizeitbereich erweitert: Für Fachpersonen im Frühbereich werden Weiterbildungen zu aktuellen Empfehlungen zur Stärkung der psychischen Gesundheit angeboten, im Bereich sexuelle Vielfalt und Geschlechtsidentität Weiterbildungen zu LGBTQ+ für Bezugs- und Fachpersonen sowie peer-to-peer-Beratungen für Jugendliche. Die unterstützten Projekte in der Jugendarbeit sollen Lebenskompetenzen fördern und soziale Stabilität vermitteln. Ein Beispiel für ein solches Projekt ist die Plattform www.undduso.ch.

→ www.gesundheitsfoerderung-zh.ch
> Psychische Gesundheit > Kinder und Jugendliche



EVALUATION

Helfen Sie uns, noch besser zu werden



Was vermissen Sie im Magazin P&G? Was gefällt Ihnen? Was nicht?

Wir möchten noch besser werden und unser Magazin auf Ihre Bedürfnisse ausrichten. Dafür sind wir auf Ihre Rückmeldung angewiesen. Machen Sie mit bei der Evaluation. Entweder mit dem beigelegten Fragebogen oder bequem online unter www.123x.ch

Mitmachen lohnt sich: Unter den Teilnehmenden wird ein Eintritt für zwei Personen für das Irisch-Römische Spa-Ritual im Thermalbad Zürich verlost.

→ www.123x.ch

SUIZIDPRÄVENTION

Fortbildungen für Fach- und Führungspersonen

Im Rahmen des Schwerpunktprogramms Suizidprävention werden auch im Jahr 2019 Fortbildungen für Fach- und Führungspersonen aus den Bereichen Gesundheitswesen, Bildung, Soziales und Unternehmen durchgeführt. Teilnehmende lernen, Suizidalität früh zu erkennen und adäquat darauf zu reagieren. Die Fortbildungen können in verschiedenen Varianten gebucht werden: Von einem einstündigen Referat bis zu einer ganztägigen Fortbildung. Für Unternehmen gibt es auch massgeschneiderte Lösungen.

→ www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/suizidpraevention-fortbildungen

NATIONALER PREIS

Preisausschreibung Gesunde Gemeinde

Im Jahr 2020 wird der nationale Preis «Gesunde Gemeinde» bzw. «Gesunde Stadt» vergeben. Der Preis versteht sich als Anreiz für vorbildliche Konzepte kommunaler und städtischer Gesundheitsförderung und Prävention. Er dient der Anerkennung für beispielhafte und multiplizierbare Programme und Massnahmen. Mit der Preisverleihung und Dokumentation werden nachahmenswerte Beispiele landesweit bekannt gemacht und gewürdigt. Einreichfrist ist der 31. August 2019.

→ www.preis-gesunde-gemeinde.ch

BUCHTIPP

Zwischen Verbot, Befreiung und Optimierung

Das neueste Buch von Brigitte Ruckstuhl und Elisabeth Ryter widmet sich dem Thema Sexualität und Reproduktion in der Schweiz seit 1750. Zahlreiche Aspekte wie beispielsweise Homosexualität, Prostitution und Sexualaufklärung werden im jeweiligen gesellschafts-historischen Kontext beleuchtet. Im Zentrum der Darstellung stehen die sich wandelnden Vorstellungen von Sexualität und wie die Schweiz als Gesellschaft diese in Politik und Recht diskutiert, normiert und gestaltet hat, wie sie institutionalisiert wurden und heute Handlungsfelder der sexuellen Gesundheit bilden.



→ www.interact-verlag.ch

NEUES PROGRAMM

Gesundheitskompetenz Zürich

Die Careum Stiftung und die Gesundheitsdirektion Kanton Zürich spannen zusammen in einer Initiative zur Verbesserung der Gesundheitskompetenz. Das Programm «Gesundheitskompetenz Zürich» will mit Praxisprojekten und Kampagnen dazu beitragen, die Gesundheitskompetenz der Zürcher Bevölkerung und der Gesundheitsversorger zu stärken.

→ www.gesundheitskompetenz-zh.ch

Public Health – Weiterbildungs- programm

Informationen über unten stehende 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

25.–27. Sept. Grundlagen der Gesundheitswissenschaft und Sozialepidemiologie

Modul-Nr.: B201.20.19
Ort: Bern
Kosten: 1600.–
Anmeldeschluss: bis 25. Juli

28.–29. Okt. und 14. Nov. Umwelt und Gesundheit

Modul-Nr.: A001.10.19
Ort: Basel
Kosten: 1600.–
Anmeldeschluss: bis 28. August

7.–8. Nov. From Evidence to Imple- mentation and Evaluation in Public Health

Modul-Nr.: B104.10.19
Ort: Basel
Kosten: 1100.–
Anmeldeschluss: bis 7. September

25.–27. Nov. Qualität und Sicherheit im Gesundheitswesen

Modul-Nr.: 2270.19
Ort: Bern
Kosten: 1600.–
Anmeldeschluss: bis 25. September



Selbstbestimmt und gesund älter werden

Wer wünscht sich nicht, bis ins hohe Alter ein selbstständiges Leben zu führen? Das neue Programm «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter» trägt diesem Wunsch Rechnung: Es stärkt die Gesundheit der über 65-jährigen Menschen im Kanton Zürich.

Text: Manuela Kobelt

Zürcher und Zürcherinnen werden so alt wie nie zuvor. Die durchschnittliche Lebenserwartung steigt kontinuierlich und liegt bei über achtzig Jahren. Die Zahl der über 80-Jährigen und auch jene der 65- bis 79-Jährigen wird in Zukunft stark wachsen. Dies hängt unter anderem mit den geburtenstarken Jahrgängen zusammen, die ins Rentenalter kommen.

Knackpunkt Gesundheit

Die gute Nachricht zuerst: Ältere Menschen weisen eine bessere psychische Gesundheit auf als jüngere. Die weniger gute Nachricht: Fast ein Fünftel der Zürcher Bevölkerung ab 65 Jahren äussert starke körperliche Beschwerden. An erster Stelle stehen Gelenk- und Glieder- sowie Rücken- und Kreuzschmerzen. Zusätzlich weisen drei Viertel einen oder mehrere der folgenden Risikofaktoren auf: Bluthochdruck, hohes Cholesterin, Übergewicht und Adipositas oder Rauchen.

Ältere Menschen sind ausserdem stärker sturzgefährdet. Gemäss einer Befragung im Jahr 2012 stürzte im Kanton Zürich rund ein Viertel der über 65-Jährigen mindestens einmal in den vorangegangenen zwölf Monaten – oft

mit schwerwiegenden Folgen für ihre Gesundheit und Selbstständigkeit.

Selbstständigkeit und Lebensqualität stärken

Damit Menschen im dritten Lebensalter (65 bis 79 Jahre) und im vierten (ab 80 Jahren) bei möglichst guter Gesundheit und hoher Lebensqualität selbstständig zu Hause leben können, entwickelt und unterstützt das neue kantonale Programm «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter» (2019–2021) Massnahmen zur Bewegungsförderung und Sturzprävention, zur ausgewogenen Ernährung, zur psychischen Gesundheit und zur sozialen Teilhabe. Es wird massgeblich von Gesundheitsförderung Schweiz mitfinanziert.

Das Programm soll dazu beitragen, die beschwerdefreie Zeit im Alter möglichst lange auszudehnen und die Pflegebedürftigkeit zu verringern sowie vorzeitige Heimeinweisung zu vermindern. Denn wer gesund ist, kann sein Leben länger selber in seinen eigenen vier Wänden gestalten.

Die Massnahmen richten sich an aktive, selbstständige sowie fragile ältere Menschen ab 65 Jahren, die noch zu Hause leben. Bezugspersonen sowie be-

treuende Angehörige unterstützen und entlasten wir durch Informationen und Angebote. Personen aus einkommensschwachen Haushalten oder mit Migrationshintergrund werden gezielt angesprochen.

Massnahmen zur Bewegungsförderung im Alter wirken sich positiv auf die Gesundheit und die Selbstständigkeit aus. Sie können das Risiko für das Auftreten und Fortschreiten funktioneller Einschränkungen im Alltag um fast die Hälfte verringern. So erhöhen beispielsweise Rhythmiklektionen nach Jacques-Dalcroze die Gangsicherheit und reduzieren das Sturzrisiko um über 50 Prozent. Der Kurs ist Teil des Programmangebots «Café Balance».

Eine gute psychische Gesundheit ermöglicht, die Herausforderungen des Alterns besser zu meistern sowie mit körperlichen Erkrankungen, Verlusten und anderen kritischen Lebensereignissen positiver umzugehen.

Kosten reduzieren

Mit zunehmendem Alter steigen die durchschnittlichen Gesundheitskosten pro Person stark an. Eine wirksame Gesundheitsförderung im Alter kann die steigenden Kosten für Krankheit, Pflege



Gesundheitsförderung im Alter stärkt die Lebensqualität.

und Infrastrukturen massgeblich senken. Wenn eine Person ein Jahr länger selbstständig zu Hause leben kann, lassen sich im Kanton Zürich gut zehn Prozent der Kosten einsparen. Dies entspricht knapp zwei Milliarden Franken.

In unserem Programm arbeiten wir mit Gemeinden und Organisationen zusammen, die im Altersbereich tätig sind. Wir stärken dort Schlüsselpersonen in den Themen Ernährung, Bewegung, Sturzprävention und soziale Teilhabe. Durch Vernetzung und Koordination sollen Synergien bestmöglich genutzt werden. Wir prüfen vorhandene Angebote im Kanton und unterstützen sowie multiplizieren sie bei Bedarf. In zwei Pilotregionen soll die Sturzprävention gefördert werden. Dabei nutzen wir internationale Evaluations- und Forschungsergebnisse sowie Erfahrungen aus weiteren Schweizer Kantonen.

Die Öffentlichkeit informieren

Damit die Bevölkerung sowie Fachpersonen über gesundheitsförderliche Themen informiert sind, unterstützen wir Veranstaltungen sowie Schulungen und erstellen und vertreiben Informationsmaterial. Eine Übersicht der gesundheitsfördernden Angebote wird älteren Menschen, ihren Angehörigen sowie Fachpersonen Orientierung bieten. Zusätzlich fördern wir die kantonale Verbreitung von nationalen Kampagnen, wie «sicher stehen – sicher gehen» zur Sturzprävention oder «Wie geht's Dir?» zur Förderung der psychischen Gesundheit.

Weitere Informationen

Mehr zu den einzelnen Massnahmen des Programms «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter» im Kanton Zürich erfahren Sie unter

→ www.gesundheitsfoerderung-zh.ch



Manuela Kobelt

Programmkordinatorin Prävention und Gesundheitsförderung im Alter
Tel. 044 634 47 84
manuela.kobelt@uzh.ch

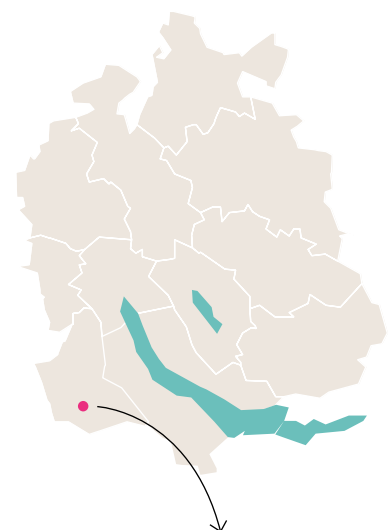


Robert Rubin (links) und Max Ryser auf dem Weg ins Café Mättmi.

Wieder mal nach draussen

«va bene» ist ein Kursangebot für Freiwillige, die ältere Menschen besuchen. Diese bleiben dank den Besuchen länger in ein soziales Netz eingebunden.

Text: Maja Sidler Foto: Anina Lehmann



Die Gemeinde **Mettmenstetten** zählt 5093 Einwohner. 17,5% davon sind 65-jährig oder älter.

Es ist ein ruhiger, sonniger Tag in Mettmenstetten. Das Ehepaar Ryser freut sich heute auf einen speziellen Gast. Sie erhalten Besuch von Robert Rubin, der sich als Freiwilliger beim Besuchsdienst der reformierten Gemeinde Mettmenstetten engagiert. Er holt Max Ryser ab, um mit ihm ins nahegelegene Café Mättmi zu gehen. Max Ryser, der im Frühling seinen 80. Geburtstag gefeiert hat, sitzt im Rollstuhl und kommt nur noch selten an die frische Luft. Umso mehr freut er sich auf den Ausflug: «Ich gehe gerne ins Café Mättmi, endlich wieder mal nach draussen!»

Abwechslung und Entlastung

Max Ryser ist seit einem Schlaganfall vor 15 Jahren halbseitig gelähmt. Lange hat ihn seine Frau alleine betreut. Seit eineinhalb Jahren kommt zur Unterstützung zwei Mal täglich die Spitex vorbei. Den Besuchsdienst haben sie aber erst seit Kurzem. Dabei geht es nicht um Pflege, sondern um die Begegnung und Abwechslung. «Dank Robert Rubin kann mein Mann wieder öfters nach draussen: ein wertvoller Tapetenwechsel! Diese Abwechslung tut uns beiden gut und ist auch eine Entlastung für mich», erzählt Renate Ryser. So kann sie, die sonst immer alles organisiert, auch mal zur Ruhe kommen und Verantwortung abgeben. Die Entlastung von betreuenden und pflegenden Angehörigen ist ein wichtiges Ziel des Besuchsdiensts.

Krankheiten verstehen

Robert Rubin hat den Kurs «va bene – besuchen begegnen begleiten» absolviert. Dort lernen Freiwillige, wie sie im Rahmen von Besuchsdiensten auf ältere und hochbetagte Menschen zugehen können. Zusätzlich erhalten sie auch gerontologisches Grundwissen. «Bei va bene lernt man nicht, wie man jemanden pflegt, sondern wie man älteren Menschen begegnen kann, um sie zu unterstützen und ihnen eine Freude zu machen», berichtet Robert Rubin. An der Ausbildung hat er besonders den Praxis-

bezug geschätzt: «Dank dem Kurs verstehe ich das Verhalten von Personen, die beispielsweise Demenz haben, besser. Die spinnen nicht, wie manche meinen, sondern sind krank. Ich kann das Verhalten nun besser einordnen.»

Vertrauen aufbauen

In der Gemeinde Mettmenstetten wird das Kursangebot «va bene» von der reformierten Kirchgemeinde getragen. Unabhängig von der Religionszugehörigkeit können Interessierte am Kurs teilnehmen. «Der Kurs vermittelt neues Wissen und beleuchtet das Thema Altern aus verschiedenen Perspektiven. Er regt zur Reflexion an und kann so auch auf das eigene Älterwerden vorbereiten», sagt Eva Niedermann, die für das Projekt «va bene» bei der reformierten Landeskirche Zürich verantwortlich ist. Eine Stärke von «va bene» ist, dass die Teilnehmenden lernen aktiv auf ältere Menschen zuzugehen. Durch die regelmässigen Besuche können sie eine Beziehung aufbauen und auch unkompliziert mit Rat zur Seite stehen. Die Besuchenden werden so zu Vertrauenspersonen. Bei einem unerwarteten belastenden Ereignis wie dem Tod einer nahestehenden Person oder einer Krankheit helfen sie, diesen Übergang zu meistern. «Die älteren Menschen schätzen es sehr, mit jemandem reden zu können, der nicht die Fachbrille auf hat wie beispielsweise das Pflegepersonal, sondern einfach ein Mitmensch ist, der zuhört, sich Zeit nimmt und da ist.» Gerade für Menschen, die keine Angehörigen haben und nur noch von Fachpersonen betreut werden, ist dies besonders wertvoll. Auch die Freiwilligen lernen viel: Wie ist es in

«Besuchende werden zu Vertrauenspersonen.»

einer Beziehung zu sein mit einem älteren Menschen? Was nehme ich fürs eigene Altern mit? Auch Robert Rubin hat neue Perspektiven gewonnen: «Ich habe gelernt, dankbar zu sein, dass ich gesund bin.»

Im Café Mättmi besprechen Rubin und Ryser bereits den nächsten Ausflug. Max Ryser wünscht sich, wieder einmal eine Schifffahrt zu machen. Den nächsten gemeinsamen Kaffee werden die beiden wohl auf dem See geniessen.

va bene

«va bene – besuchen begegnen begleiten» ist ein Kursangebot und Besuchsdienst. Freiwillige werden in einem mehrteiligen Kurs ausgebildet und auf den Besuch von älteren Menschen vorbereitet. Die Kurse werden regional durchgeführt und mit interessierten Gemeinden oder Vereinen abgesprochen.

Kontaktperson: Eva Niedermann
 evang.-reformierte Landeskirche Zürich
 eva.niedermann@zh.ref.ch
 Tel. 044 258 92 95

→ www.zhref.ch
 > Behörden und Mitarbeitende
 > Besuchsdienst



Foto: Jorma Müller

«Mit einer Trennung sind die Konflikte nicht gelöst.»

Viktor Arheit ist Berater bei «Paarberatung & Mediation im Kanton Zürich». Im Interview erzählt er, wie man gestärkt aus einer Trennung hervorgehen kann.

Gibt es ein Rezept, um eine Trennung gut zu meistern?

Eine Trennung führt zu grossen Unsicherheiten. In dieser Situation ist es wichtig zu vermeiden, dass Gefühle verdrängt werden und man blindlings vorwärts rennt. Es hilft, den Gefühlen Raum zu geben und anzuerkennen, wenn man traurig oder wütend ist. In einem nächsten Schritt geht es um die Neuorientierung.

Was braucht es dazu?

Man muss sich Zeit nehmen und überlegen: Wo stehe ich jetzt? Was will ich? Wohin soll es gehen? Was tut mir gut? Dabei wird eine neue Perspektive entwickelt und es gibt Platz für Freundschaften. Hingegen sollte man sich nicht gleich in die nächste Zweierbeziehung stürzen.

Welche Faktoren erschweren die Übergangphase?

Mit einer Trennung sind die Konflikte nicht gelöst. Sie müssen aufgearbeitet und ad acta gelegt werden. Sonst kämpft man noch Jahre später mit

den Emotionen. Erleichternd ist es, wenn man auf ein soziales Umfeld wie Freunde oder Familie und eine berufliche Stabilität zurückgreifen kann. Ein zusätzliches Standbein neben einer Beziehung ist hilfreich – ein Ort, an dem Wertschätzung und Anerkennung erlebt werden können.

Hat eine Trennung auch etwas Gutes?

Für sehr viele führt die Trennung zu einem Bewusstseinsschub. Man setzt sich mit sich selber auseinander und orientiert sich neu. Es öffnen sich neue Türen. Zentral ist auch, dass trotz der Trennung die Beziehung gewürdigt und respektiert wird. Man sollte sich und der Person, von der man sich getrennt hat, Fehler verzeihen und akzeptieren, dass es nicht geklappt hat. Dies kann zu einer Stärkung der eigenen Person führen. Man weiss dann: Ich habe eine der schwierigsten Situationen gemeistert. Es war schlimm, aber ich habe es geschafft und wieder zu Lebensfreude und Sinn gefunden.

«Paarberatung & Mediation im Kanton Zürich» ist ein Kompetenzzentrum für alle Beziehungsfragen und berät alle Menschen unabhängig von kultureller oder religiöser Herkunft, sexueller Orientierung oder gelebter Beziehungsform. Der Beratungstarif ist einkommensabhängig und deshalb für alle erschwinglich.

→ www.paarberatung-mediation.ch

→ Möchten Sie das Magazin P&G abonnieren?

Nichts ist einfacher. Falls dieses Heft nicht an Sie adressiert wurde, schicken Sie eine E-Mail an praevention@ebpi.uzh.ch oder eine Karte an die Bestelladresse im Impressum. Ihre Meldung genügt, und Sie werden das Magazin P&G regelmässig kostenlos erhalten.



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

■ **Prävention und Gesundheitsförderung**