



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion  
Prävention und Gesundheitsförderung



# Magazin P&G

## Dezember 2017

### Jugend #esistkompliziert

Der ungesunde Traum vom  
perfekten Körper - S. 4



Let's talk about sex!  
Nur wie? - S. 8

Gesundes Aufwachsen  
fördern - S. 12

Finde deinen  
Sport - S. 14



Schwerpunkt: Jugend

- 4 **Der ungesunde Traum vom perfekten Körper**
- 8 **Let's talk about sex! Nur wie?**
- 
- 10 Auf einen Blick  
**Kurzmeldungen**
- 12 Panorama ZH  
**Gesundes Aufwachsen fördern**
- 14 Fokus Gemeinde: Uster  
**Finde deinen Sport**
- 16 Interview  
**Ivica Petrusic zu Jugendarbeit**

#### 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, 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:** Thomas Neumeyer, EBPI, Abt. Prävention und Gesundheitsförderung, Tel. 044 634 46 33, thomas.neumeyer@uzh.ch **Auflage:** 3800 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



Die Pubertät ist eine stürmische Zeit, die von grossen Gefühlen, aber auch von Unsicherheiten geprägt ist. Die Suche nach der eigenen Identität und nach Anerkennung in der Clique prägen den Alltag. Die erste Liebe verfliegt so schnell, wie sie kam. Und in diesem ganzen Chaos spielen auch noch die Hormone verrückt, und der Körper verändert sich.

Dieses Heft widmet sich dem Thema Jugend und zeigt an einigen Beispielen, warum es gar nicht so einfach ist, gesund erwachsen zu werden – und wie es doch gelingen kann. Lesen Sie auf Seite 4, warum immer mehr Jugendliche unzufrieden sind mit ihrem Körper. Wöchentlich sind wir bis zu 5000 Bildern von idealisierten und digital manipulierten Körpern ausgesetzt. Umso schwieriger ist es, ein gesundes Körperbild aufrechtzuerhalten und mit Selbstvertrauen durch die Welt zu gehen.

Mit der Pubertät erwacht auch die Sexualität. Damit drängen sich viele Fragen auf. Doch oftmals trauen sich Jugendliche nicht, diese Erwachsenen gegenüber auch zu stellen. Im Artikel «Let's talk about sex! Nur wie?» erklärt Sexualpädagoge Martin Bernhard, wie es gelingt, in Workshops mit Jugendlichen eine gesunde Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität anzuregen (S. 8).

Wir haben uns dem Thema aber nicht nur aus fachlicher Sicht genähert, sondern auch bei einigen Zürcher Teenagern nachgefragt, was sie im Alltag beschäftigt. Die Antworten der Jugendlichen auf die Frage «Was macht dein Leben kompliziert?» finden Sie in pinker Schrift an verschiedenen Stellen im Heft.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre und hoffe, Sie haben viele positive Erinnerungen an Ihre eigene Jugend.

Thomas Neumeyer  
Redaktor Magazin P&G

**«Es ist schwer, den Mut zu finden, um auf der Lehrstellensuche mit fremden Leuten Kontakt aufzunehmen.»**

**Diego, 14**

# Fünf Termine die Sie sich merken müssen:

18. Januar 2018

## Gesundheit für alle

### 19. Nationale Gesundheitsförderungs-Konferenz

Die Konferenz findet zum Thema «Gesundheit für alle – neue Erkenntnisse zur Chancengerechtigkeit» statt. In zahlreichen Präsentationen und Workshops erfahren Sie, wie vulnerable Personen besser in die kantonalen Aktionsprogramme der Gesundheitsförderung, in die Gemeindepolitik und in verschiedene Projekte von Nichtregierungsorganisationen und Privatunternehmen integriert werden können.

**Zeit/Ort:** 9.00 bis 17.00 Uhr, Eventfabrik Bern  
Anmeldung online bis 8. Januar 2018 unter [www.konferenz.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.konferenz.gesundheitsfoerderung.ch)

**Veranstalter:** Gesundheitsförderung Schweiz,  
Tel. 021 345 15 15, [office.bern@promotionsante.ch](mailto:office.bern@promotionsante.ch)

6. Februar 2018

## Fachtagung Menschenwürde und Scham

Scham ist eine oft übersehene Emotion, die besonders in der Beratung und Pädagogik zu sexueller Gesundheit zum Vorschein kommt. Daher ist es wichtig, Scham zu erkennen und konstruktiv damit umzugehen. Die Weiterbildung vermittelt grundlegende Informationen und richtet sich an Fachpersonen der sexuellen Gesundheit in Beratung und Bildung.

**Zeit/Ort:** 9.00 bis 16.15 Uhr, aki, Hirschengraben 86, 8001 Zürich, Anmeldung bis 8. Januar 2018 per E-Mail an [aguschi@gmx.net](mailto:aguschi@gmx.net)

**Veranstalter:** Fachverband sexuelle Gesundheit in Beratung und Bildung, [www.faseg.ch](http://www.faseg.ch)



4.–6. Mai 2018

## Zürich tanzt

Tanzen macht Spass und sorgt für Bewegung. Mitmachen wird grossgeschrieben. Am Wochenende von «Zürich tanzt» gibt es neben vielen Vorführungen kostenlose Crashkurse in Lindyhop, Salsa oder Rock'n'roll. Genau das Richtige, um sich für eine Weile aus dem Alltag zu tanzen.

**Zeit/Ort:** 4.–6. Mai 2018, Programm unter [www.zuerichtanzt.ch](http://www.zuerichtanzt.ch), Verschiedene Standorte in Zürich

**Veranstalter:** Verein Zürich tanzt,  
Tel. 043 255 0674, [info@zuerichtanzt.ch](mailto:info@zuerichtanzt.ch)



16. März 2018

## Suizidprävention

### Zürcher Präventionstag 2018

Wohin können sich Menschen in einer suizidalen Krise wenden? Wie sind suizidale Impulse bei Jugendlichen einzuordnen? Suizidalität im Alltag erkennen und ansprechen – Wie geht das? Am Präventionstag geben Expertinnen und Experten Antworten auf diese Fragen. Auch Angebote und erste Erkenntnisse

des Schwerpunktprogramms Suizidprävention Kanton Zürich werden vorgestellt.

**Zeit/Ort:** 9.00 bis 16.30 Uhr, Zentrum Liebfrauen, Zürich, Anmeldung online ab Mitte Januar bis 2. März 2018 unter [www.gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch)

**Veranstalter:** Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, Tel. 044 634 46 29, [praevention@ebpi.uzh.ch](mailto:praevention@ebpi.uzh.ch)

25. Juni 2018

## Zürcher Forum P&G

### Ferien und Gesundheit

Ferien sollen der Erholung der Arbeitnehmenden dienen. Doch was sind die Voraussetzungen, damit sie diese Funktion auch erfüllen können? Am Zürcher Forum Prävention und Gesundheitsförderung erläutern Fachleute die Zusammenhänge von Arbeit, Ferien und Stress, informieren darüber, wie man sich auf Reisen vor Krankheiten schützt, und geben Tipps, wie man sich gut erholt.

**Zeit/Ort:** 17.15 bis 19.15 Uhr, Zentrum Liebfrauen Zürich, kostenlos, ohne Anmeldung

**Veranstalter:** Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, Tel. 044 634 46 29, [praevention@ebpi.uzh.ch](mailto:praevention@ebpi.uzh.ch)





**«Über Selfies lege ich immer einen Graufilter, wenn ich sie verschicke. Dann sieht man meine unreine Haut nicht so gut.»**

**Tamara, 14**



# Der ungesunde Traum vom perfekten Körper

Befragungen zeigen: Viele junge Frauen halten sich für zu dick. Junge Männer fühlen sich häufig zu wenig muskulös. Die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper kann zur ernsthaften psychischen Belastung werden. Es lohnt sich daher, sich gezielt für ein positives Körperbild bei Jugendlichen einzusetzen.

Text: Franziska Widmer Howald

**D**as körperliche Schönheitsideal hat sich im Laufe der Geschichte immer wieder gewandelt: Im Mittelalter galt ein üppig sinnlicher weiblicher Körper als attraktiv. Heute wird für Frauen vorwiegend das Ideal von Schlankheit propagiert. Von Männern wird zunehmend verlangt, ebenfalls schlank, gleichzeitig aber auch muskulös zu sein. Die aktuell geltenden Schönheitsideale sind weitgehend unrealistisch und für die meisten Menschen nicht erreichbar. Sie lassen sich mehrheitlich nur über digitale Bildbearbeitung herstellen.

## Bedenklicher Trend

Um dieser Entwicklung auch in der Schweiz nachzugehen, führte die Zür-

cher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW 2015 unter der Leitung von Prof. Marcel Schär eine Studie in der Deutschschweiz durch. Im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz wurden 371 Jugendlichen zwischen 13 und 16 Jahren zur Selbsteinschätzung ihres Körperbildes befragt. Bis zu diesem Zeitpunkt waren die Jungen analog zu den Mädchen explizit nur zu ihrem Körpergewicht und ihrer Körperform, jedoch nicht zusätzlich auch zu ihrer Muskelmasse befragt worden. In der Befragung gaben 78% der jungen Männer an, weniger muskulös zu sein, als sie es gerne wären. 54% der Jungen gaben an, auch wirklich etwas für den Muskelaufbau zu tun. Bei den Mädchen stand vor allem das Gewicht im Zentrum, wobei

60% der Mädchen schlanker sein wollten und gleich viele bereits eine Diät gemacht hatten.

## Unrealistische Medienbilder

Ergänzende Daten aus der Romandie von 2016 bestätigen diesen Trend: Die jungen Männer in der französischsprachigen Schweiz haben tendenziell sogar ein noch negativeres Körperbild als die Jungen in der Deutschschweiz (vgl. Tabelle S. 6).

Im Rahmen der Studien wurde auch untersucht, wie gut sich die Jugendlichen von unrealistischen Medienbildern distanzieren können und ob sie glauben, dass sie mit ihrem Wunschkörper besser akzeptiert wären. Die Studie aus der Romandie 2016 bestätigte die Resultate



## Konzept Körperbild

Das Körperbild beschreibt die subjektive Einstellung und die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper unabhängig von objektiven Voraussetzungen wie Gewicht, Körperform oder weiteren äusseren Merkmalen wie beispielsweise Hautfarbe, Augenabstand und Nasenform. Es bildet sich immer aufgrund von Wechselwirkungen zwischen der Person und ihrem Umfeld. Das Körperbild ist ein wichtiger Bestandteil unserer Identität und unseres Selbstkonzepts.

### Negatives Körperbild

Faktoren eines negativen Körperbildes sind:

- Starke Unzufriedenheit, negative Gedanken und negative Gefühle gegenüber dem eigenen Körper.
- Starker Druck aufgrund des kulturellen Schönheitsideals, der sozialen Botschaften und der individuellen Persönlichkeitsmerkmale.

Problematisch ist ein negatives Körperbild dann, wenn der Wunsch, seinen Körper zu verändern, zu einem gesundheitsgefährdenden Verhalten führt oder wenn es die psychische Gesundheit ernsthaft beeinträchtigt.

### Positives Körperbild

Die Fachwelt ist sich einig, dass Personen mit einem positiven Körperbild:

- zufrieden sind mit ihrem Körper,
- die in der Gesellschaft vorherrschenden Schönheitsideale kritisch reflektieren,
- sorgsam mit ihrem Körper umgehen können.



78 Prozent der jungen Männer wären gerne muskulöser.

### Zufriedenheit der Jugendlichen mit dem eigenen Körper (Angaben in Prozent)

Zufriedenheit	Deutschschweiz (2015)		Romandie (2016)	
	Junge Männer	Junge Frauen	Junge Männer	Junge Frauen
<b>Zu dünn</b>	3,0	0,7	7,1	3,8
<b>Etwas zu dünn</b>	19,3	5,8	15,7	8,3
<b>Wunschfigur</b>	56,0	34,8	37,1	39,4
<b>Etwas zu dick</b>	14,5	50,7	23,2	17,6
<b>Zu dick</b>	6,6	6,5	8,6	27,2
<b>Viel zu dick</b>	0,6	1,4	8,3	3,5

Datenquelle: Gesundheitsförderung Schweiz, Faktenblatt 25, Oktober 2017

der ZHAW von 2015: Es konnte gezeigt werden, dass sowohl mediale Bildwelten als auch die Hoffnung auf persönliche und gesellschaftliche Akzeptanz das eigene Körperbild prägen. Bilder und über die Medien vermittelte Werte und Normen beeinflussen das Körperbild stark. Die psychische Gesundheit ist in beiden Sprachregionen signifikant besser, wenn es den Jugendlichen gelingt, den Einfluss der Medien gering zu halten. Jugendliche geben deutlich weniger oft an, sich einen anderen Körper zu wünschen, je besser sie sich von den Medienbildern abschirmen können.

**«Ich gehe täglich ins Fitness. Ich fühle mich besser mit viel Muskulatur, weil ich klein bin und mich viele nicht ernst nehmen.»**

**Fabian, 17**

### Massnahmen entwickeln

Wie kann vonseiten der Prävention und Gesundheitsförderung auf die beschriebene Entwicklung reagiert werden? Die folgenden Handlungsempfehlungen fassen zusammen, worauf bei der Planung von Massnahmen zur Förderung des positiven Körperbilds von Jugendlichen geachtet werden muss:

- Zukünftige Sensibilisierungs- und Kommunikationsmassnahmen müssen zwingend unter Einbezug der sozialen Medien und der wichtigsten Bezugspersonen entwickelt werden.
- Die Angebote zur Stärkung des positiven Körperbildes, und damit verbunden der Selbstakzeptanz und des Selbstwertes als wichtige Ressourcen, müssen für die Jugendlichen selber, aber auch für ihre Eltern, Lehrpersonen und Sporttrainer in unterschiedlichen Settings (Schule, Freizeit) geplant, in Pilotversuchen getestet und evaluiert werden.

- Eine fachlich breit abgestützte Expertengruppe soll die zu entwickelnden Massnahmen für die Praxis von Beginn weg begleiten und kritisch reflektieren.
- Um das Körperbild der Jugendlichen regelmässig zu überprüfen und auch zukünftige Trends in die Handlungsempfehlungen und Massnahmen zu integrieren, müssen die Fragen zum positiven Körperbild langfristig in nationale Monitorings eingebunden werden.

Es wäre zudem zeitgemäss, glaubhafte Botschafter/Blogger der anvisierten Zielgruppen in den sozialen Netzwerken als Informationsträgerinnen und -träger zu gewinnen und innerhalb der Entwicklung von neuen Massnahmen als fachliche Multiplikatoren zu coachen.

### Nicht nur der BMI zählt

Für Fachleute ist es wichtig, sich vor Augen zu halten, dass ein gesundes Körpergewicht mehr beinhaltet als ein Body-Mass-Index im Normalbereich. Zu einem gesunden Körpergewicht gehört auch ein positives Verhältnis zum eigenen Körper.



**Franziska Widmer Howald**  
Projektleiterin Ernährung,  
Gesundheitsförderung Schweiz  
Tel. 031 350 04 02,  
franziska.widmer@promotionsante.ch



### Drei Fragen an Roland Müller

Projektleiter bei der Fachstelle PEP

#### 1. Jungs wollen mehr Muskeln. Ist das ein Problem?

Grundsätzlich nicht. Dass Jungs im Zuge der Entwicklung ihres Selbstbildes einen männlich-starken Körper anstreben, ist sogar normal. Es kann aber zu einem Problem werden. Und zwar dann, wenn jemand ständig denkt, nicht genug Muskeln zu haben.

#### 2. Wann wird Training schädlich?

Krafttraining wird dann schädlich, wenn es zu intensiv, zu häufig oder schlichtweg falsch betrieben wird. Auch eine zu rigide und einseitige, zu proteinreiche Ernährungsweise sowie der Missbrauch von Medikamenten sind schädlich.

#### 3. Wie fördert man ein positives Körperbild?

Indem man die Medienkompetenz von Jugendlichen fördert. Wer Bildmanipulationen erkennt, lässt sich von Fotos mit genormten und bearbeiteten Körpern weniger beeinflussen. Wichtig ist auch, die zwischenmenschliche Vielfalt zu betonen und wertzuschätzen. So lernt man, den Selbstwert nicht nur aus dem Körperbild abzuleiten.

### Zum Thema

Aktuelle Projekte zur Förderung eines positiven Körperbildes im Kanton Zürich

#### PEP – gemeinsam essen

→ [www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch)

#### Bodytalk PEP

→ [www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch)

#### FemmesTische

Modul Positives Körperbild  
→ [www.femmetische.ch](http://www.femmetische.ch)

# Let's talk about sex! Nur wie?

Die Beratenden von liebesexundsoweiter sprechen mit Jugendlichen über Sex. Das Ziel: Fragen beantworten und die Auseinandersetzung mit eigenen Haltungen fördern.

Text: Martin Bernhard

**«Meine Freundin muss nicht superschön sein. Ich will lieber über alles mit ihr reden können.»**

**Raphael, 16**

**D**ie sexualpädagogische Fachstelle liebesexundsoweiter arbeitet mit Schulklassen im ganzen Kanton Zürich. Im letzten Jahr waren die Fachleute mit mehr als 6000 Jugendlichen im Gespräch. Im Volksschulalter, d.h. vom 5. bis 9. Schuljahr, sind diese Einsätze geschlechtergetrennt. Sie erfolgen immer auf Anfrage der Schule und ergänzen den sexualkundlichen Unterricht. liebesexundsoweiter arbeitet aber vor allem an Mittel- und Berufsschulen. In dieser Stufe werden die Auffrischungsmodule zu sexueller Gesundheit flächendeckend durchgeführt.

## **Neugier, Zurückhaltung, Ernstfall**

Das Gespräch und die Informationen über Sexualität müssen dem Alter und dem Entwicklungsstand der Kinder und Jugendlichen Rechnung tragen. Bei Sechstklässlern steht dabei die Neugier im Vordergrund: «Tut es weh, wenn die Periode kommt?», «Wie lange geht Sex?» und «Wie lange muss man Sex haben, bis es ein Kind gibt?» Die Kinder fragen spontan nach, und eine Antwort löst

meist die nächste Frage aus. Die Kinder haben ein Recht darauf zu wissen, wie die Welt funktioniert. Und erst recht, was mit dem eigenen Körper passiert.

Jugendliche im Oberstufenalter sind meist zurückhaltender. Man weiss doch schon alles. Und wenn man es nicht weiss, dann soll niemand wissen, dass man es nicht weiss. Einen guten Zugang kann hier das Gespräch über Verhütungsmittel oder sexuell übertragbare Infektionen bieten. «Wie würde ich verhüten? Wo würde ich Kondome kaufen, und wie weiss ich, welche Grösse?» Oder: «Eine Geschlechtskrankheit – könnte mir das überhaupt passieren?» Diese Fragen führen dann rasch zum Gespräch über eigene Vorstellungen. Was wäre einem wichtig, wenn man mit jemandem Sex hätte? Welche Bedingungen müssten erfüllt sein? Wäre es vor allem eine Frage des Alters? Oder der eigenen Lust? Oder des Vertrauens? Oder der Liebe?

In der Lehre oder im Gymnasium stehen Jugendliche an einem anderen Punkt. Viele haben erste Beziehungen, oft auch erste sexuelle Kontakte oder sie stehen absehbar davor. Das Gespräch über Sexualität ist in diesem Alter viel konkreter. Und die Fragen auch. Immer kann jemand aus eigener Erfahrung mitreden. Sei es, weil die Verhütung nicht funktionierte, sei es, weil ein sexuelles Erlebnis bereut wird oder weil sich jemand Sorgen wegen einer Geschlechtskrankheit macht. Natürlich wird nicht alles im Klassenverband diskutiert, aber die Fragen sind da und damit auch das Interesse am Gespräch über sexuelle Gesundheit. In der Auswertung der Berufsschuleinsätze im letzten Schuljahr sagten 50% der Jugendlichen, sie hätten lieber länger als zwei Lektionen über diese Themen gesprochen.

## **Sexuelle Gesundheit – was heisst das?**

Wenn Jugendliche den Begriff «Sexuelle Gesundheit» definieren, kommt oft zuerst: «Aids» oder eben der Schutz davor. Bei Erwachsenen wäre das vermutlich nicht anders. «Gesund ist, wer nicht krank ist». Zur Aktualisierung des Wissens gehört vielfach auch eine Korrektur von Mythen oder von früher Gehörtem. Als Beispiel drei Fakten, die für viele neu sind: HIV-infizierte Personen sind heute





Brainstorming am Anfang einer sexualpädagogischen Lektion mit einer Mädchengruppe der 6. Klasse

meist nicht mehr ansteckend, wenn sie Medikamente nehmen; die «Pille danach» ist keine Hormonbombe mit schweren Nebenwirkungen; viele junge Menschen sind mit HPV (humane Papillomaviren) infiziert, meist ohne das selbst zu wissen.

Unser Gesundheitsbegriff geht über die Verhütung von Krankheiten und Schwangerschaft hinaus. Wir versuchen, die Diskussionen möglichst nahe an der Lebenswelt der Jugendlichen zu führen. Häufig prallen da unterschiedliche Meinungen und Haltungen aufeinander, beispielsweise bei der Frage: «Wie würde ich reagieren, wenn ein Kollege mir anvertraut, dass er schwul ist?» Oder beim Thema Pornografie. Vier von fünf Jugendlichen sagen, Pornografie habe einen Einfluss auf die Entwicklung von jungen Menschen. Ob es sich aber um einen guten oder schlechten Einfluss handelt, da gehen ihre Meinungen auseinander. Ähnlich, wenn es um Erwartungen und Verantwortung in sexuellen Beziehungen geht. «Wer sich zu Sex überreden lässt, ist selber schuld», sagen viele. Wenn man dann etwas tiefer geht,

sind die Haltungen dazu differenzierter. «Könnte ich wirklich immer nein sagen, wenn es nicht 100% ja ist?»

Eine echte Auseinandersetzung mit diesen Fragen ist nur möglich, wenn Jugendliche selbst zu Wort kommen, ihre Gedanken darlegen und diskutieren können und dabei ernst genommen werden. Genau da liegt die Chance, dass sie sich ihrer eigenen Haltungen bewusst werden und diese auch hinterfragen. Wenn das dazu beiträgt, dass junge Menschen einen selbstverantwortlichen und lustvollen Umgang mit ihrer eigenen Sexualität finden können, haben wir viel erreicht.



**Martin Bernhard**  
Geschäftsleiter  
Sexualpädagogische Fachstelle  
liebesexundsoweiter, Winterthur  
Tel. 052 212 81 41, mb@liebesexundsoweiter.ch

## Fünf Gesprächstipps

**Im Alltag über Sexualität reden** wie über anderes auch. Eine Schlagzeile aus einer Gratiszeitung kann da beispielsweise schon dienen.

**Sexualität wird zu oft problematisiert** (Krankheiten, Pornografie, Sexting, Übergriffe etc.). Schade! Die Lust, die positive Energie kommt da zu kurz.

**Man ist immer Vorbild.** Wie man mit Jugendlichen über Sexualität spricht – und ob man es überhaupt tut – hat einen Einfluss.

**Authentisch bleiben.** Eigene Haltung transparent machen.

**Junge ernst nehmen!** Möglichst nahe an der Lebenswelt der Jugendlichen sein bedeutet nicht, eine Jugendsprache zu übernehmen, sondern sie in ihren Fragen ernst zu nehmen.

ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG

# Tipps für Kindertagesstätten

Regelmässige Bewegung von klein auf ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für eine gesunde Entwicklung von Kindern. Der neu überarbeitete Leitfaden für Betreuungspersonen in Kindertagesstätten enthält Empfehlungen zur Bewegungsförderung in Kitas. Darin werden verschiedene Übungen vorgestellt und bewegungsfördernde Raumgestaltungen beschrieben. Auch der Leitfaden für gesunde und nachhaltige Verpflegung in Kitas wurde überarbeitet. Er enthält Anregungen zur Menüzusammensetzung und erläutert, wie eine angenehme Essatmosphäre gestaltet werden kann.

→ [www.gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch)  
> Publikationen



SUIZIDPRÄVENTION

# Checkliste für Medienschaaffende



Ungünstige Berichterstattung über Suizid kann Nachahmungstaten auslösen. Weniger bekannt ist: Gut gemacht, kann Berichterstattung dazu beitragen, dass künftig weniger Suizide begangen werden. An einer Infoveranstaltung für Medienschaaffende zeigte Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich auf, wie anhand weniger redaktioneller Regeln präventive Arbeit geleistet werden kann. Die wichtigsten Informationen sind in der Checkliste für Medienschaaffende «Über Suizid berichten» zusammengefasst.

→ [www.suizidpraevention-zh.ch](http://www.suizidpraevention-zh.ch)  
> Suizidprävention Kanton Zürich  
> Material bestellen

ONLINE

# Unsere Webseite im neuen Look

Auf der neuen Webseite von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich finden Interessierte rascher zu den gewünschten Informationen und Angeboten. Über die integrierte Warenkorbfunktion sind auch unsere vielfältigen Publikationen einfach auffindbar und können mit wenigen Klicks bestellt werden. In Zukunft wird zudem ein Newsletter über aktuelle Angebote und Veranstaltungen informieren.

→ [www.gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch)



## SUCHTPRÄVENTION

## Suchtttest für Freunde

Wer sich Sorgen macht um den Alkoholkonsum von Freunden, findet unter [www.suchtttest.ch](http://www.suchtttest.ch) einen kurzen Online-Test. Es gibt den Test für junge Erwachsene sowie neu auch für 31- bis 65-Jährige. Er wurde von ZüFAM, der Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs entwickelt. Die Selbsttests und Freundetests der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich werden regelmässig mit Bannerwerbung im Internet bekannt gemacht. Die Sujets sind auch als Postkarten oder Kleinplakate erhältlich.

→ [www.gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch)  
> Publikationen



## BUCHTIPP

## Die Seelentröster

Im Buch «Die Seelentröster» berichtet Franco Baumgartner, Geschäftsführer der Dargebotenen Hand, über die Entwicklung des Sorgentelefon und die Freiwilligenarbeit. Was motiviert Freiwillige zu einer derart anspruchsvollen Arbeit? Was bedeutet es, aktiv zuzuhören? Nebst diesen Fragen werden auch neue Erkenntnisse aus der neurowissenschaftlichen Forschung und Ergebnisse aus Studien zur Freiwilligenarbeit diskutiert. Das Buch ist beim Orell Füssli Verlag erschienen.



→ [www.143.ch](http://www.143.ch)

## Public Health – Weiterbildungsprogramm

### Informationen über untenstehende 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](mailto:mph@ebpi.uzh.ch)  
→ [www.public-health-edu.ch](http://www.public-health-edu.ch)

### 28. Feb. und 1.–2. März

#### Interventionen konzipieren und evaluieren

Modul-Nr.: V205.30.18  
Ort: Universität Zürich  
Kosten: Fr. 1600.–  
Anmeldung: bis 28. Dezember 2017

### 5.–7. März

#### Gesundheitsrecht

Modul-Nr.: B301.30.18  
Ort: Universität Zürich  
Kosten: Fr. 1600.–  
Anmeldung: bis 5. Januar 2018

### 11.–13. April

#### Gesundheitspolitik

Modul-Nr.: B302.30.18  
Ort: Universität Zürich  
Kosten: Fr. 1600.–  
Anmeldung: bis 11. Februar 2018

### 25.–27. April

#### One Health

Modul-Nr.: 1130.18  
Ort: Universität Basel  
Kosten: Fr. 1600.–  
Anmeldung: bis 25. Februar 2018

Public  
Health  
Weiterbildung



# Gesundes Aufwachsen fördern

Das neue Programm «Psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen im Kanton Zürich» stärkt Lebenskompetenzen von Schülerinnen und Schülern sowie die Handlungskompetenzen der Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen.

Text: Sibylle Brunner

**D**er Weg ins Erwachsenenleben verläuft nicht immer gradlinig und problemlos. Bis zu 20% der Kinder und Jugendlichen in der Schweiz sind psychisch belastet. Der Bericht «Psychische Gesundheit in der Schweiz» (2015) zitiert Studien, die davon ausgehen, dass innerhalb eines Jahres bei 10,4% aller Kinder und Jugendlichen eine Angststörung auftritt, 7,5% an einer Störung des Sozialverhaltens (dissoziale Störungen) und je 4,4% an einer affektiven (Depressionen) oder hyperkinetischen Störung leiden.

Um die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen nachhaltig zu stärken und einen niederschweligen Zugang zu Hilfs- und Unterstützungsangeboten zu gewährleisten, hat Prävention und Gesundheitsförderung Kanton



Zürich im Sommer 2017 das Programm «Psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen im Kanton Zürich» mit verschiedenen Projekten lanciert.

### Ressourcen stärken

Das Programm stellt die Ressourcenstärkung von Kindern und Jugendlichen und ihrem Lebensumfeld ins Zentrum und fördert so eine günstige psychische Entwicklung. Ein positiver Selbstwert, Beziehungsfähigkeit und erlebte Selbstwirksamkeit sind einige der Ressourcen, die für ein gesundes Aufwachsen und psychisches Wohlbefinden im Erwachsenenalter entscheidend sind. Tragfähige Beziehungen und ein günstiges Klima in Elternhaus, Schule und Freizeit helfen, diese Ressourcen auszubilden.

Das Programm wird mit der Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz umgesetzt. Im Rahmen des Programms werden bewährte Angebote weitergeführt und neue an bestehende Fachstellen und Organisationen angegliedert oder im ganzen Kanton verfügbar gemacht. Die Koordination durch Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich ermöglicht die Nutzung von Synergien und eine gezielte Qualitätskontrolle.

**«Mich stresst am meisten, wenn ich schlechte Noten habe und nicht weiss, wie ich es meinen Eltern sagen soll.»**

**Pablo, 15**

### Projekte im Schulbereich

Das Programm beinhaltet Massnahmen für verschiedene Zielgruppen und Settings. Für Schülerinnen und Schüler werden beispielsweise Workshops zu positivem Körperbild oder Lektionseinheiten zu den Themen Respekt, Eifersucht und Gewalt in Paarbeziehungen angeboten. Lehrpersonen und Schulso-

**«Nach einem Streit habe ich manchmal Angst, dass ich eine Freundin verliere. Dann kann ich nicht schlafen.»**

**Sophie, 15**

zialarbeitende werden in der Früherkennung von Auffälligkeiten geschult und in der Frühintervention gestärkt. So können sie dazu beitragen, gefährdete Schülerinnen und Schüler frühzeitig gezielt zu unterstützen oder rechtzeitig externe Hilfe beizuziehen.

### Auch für Eltern

Das Programm spricht auch Eltern an. Beispiele sind die «Femmes-Tische»- oder Väter-Gesprächsrunden. Dabei werden Eltern darin unterstützt, die Beziehung zu ihren Kleinkindern förderlich zu gestalten, ihren Kindern ein gesundes Körperbild zu vermitteln und ihre eigene psychische Gesundheit zu pflegen. Der Austausch in der Herkunftssprache gibt Sicherheit, sensibilisiert und ermöglicht es den Teilnehmenden, alltagstaugliche Tipps in Erziehungsfragen zu teilen. Im Freizeitbereich wird eine Bedarfserhebung durchgeführt, um darauf aufbauend neue, bewusst niederschwellig gehaltene Angebote zu entwickeln.

### Aufmerksam machen

Neben den zielgruppenspezifischen Angeboten wird auch Öffentlichkeitsarbeit geleistet. Die Kampagne «Wie geht's Dir?», die zur Enttabuisierung von psychischen Krankheiten und zur Sensibilisierung für die psychische Gesundheit beiträgt, wird mit dem Schwerpunkt Familie weitergeführt. Gemeinden im Kanton Zürich können Kampagnenmaterial wie Plakate oder Infobroschüren kostenlos beziehen, um im öffentlichen Raum auf die Thematik aufmerksam zu machen und sie mit weiteren Aktivitäten in der Gemeinde zu verknüpfen.

Beratungs- und Unterstützungsangebote für Kinder, Jugendliche und ihre Familien sind oft noch zu wenig be-

kannt. Hier bieten die Informationsbroschüren und die Webseite der Kampagne «Wie geht's Dir?» Orientierung.

### Mit gestärktem Rücken

Das Programm soll dazu beitragen, dass Kinder, Jugendliche und ihre Bezugspersonen in belastenden Situationen Unterstützung erhalten und wissen, wie sie Betroffene in ihrem Umfeld unterstützen können. Es ist ein Meilenstein auf dem Weg dazu, im Kanton Zürich eine Umgebung zu schaffen, in der Kinder zu selbstbewussten, gesunden Jugendlichen heranwachsen können, die auf sich selber vertrauen – im Wissen darum, dass bei Schwierigkeiten jemand da ist, der den nötigen Rückhalt gibt, um den Weg ins Erwachsenenalter weiterzugehen.

### Weitere Informationen

Mehr zu den einzelnen Massnahmen des Programms «Psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen im Kanton Zürich» erfahren Sie unter

→ [www.gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch)



**Sibylle Brunner**

Beauftragte des Kantons Zürich für Prävention und Gesundheitsförderung  
Tel. 044 634 46 29, [sibylle.brunner@uzh.ch](mailto:sibylle.brunner@uzh.ch)

# Finde deinen Sport

Ein lebendiges Vereinsleben trägt dazu bei, Bewegung und Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen zu fördern. Um Vereine bei der Organisation von Sportanlässen zu unterstützen, setzt die Stadt Uster auf die Webplattform fitforkids.

Text: Maja Sidler



En garde! Beim Fechten wird als Erstes die Grundstellung geübt

**A**uf der grosszügigen Sportanlage von Uster geht es in den Herbstferien lebendig zu und her. Überall tummeln sich Primarschülerinnen und Primarschüler, die am Sport und Fun Camp teilnehmen und täglich neue Sportarten kennenlernen. Im Hallenbad spielen die ältesten Kinder Wasserbasketball, während sich die jüngeren in der Sporthalle beim Fechten duellieren. Daneben übt eine Gruppe die ersten Würfe im Judo. Ein Junge zeigt stolz vor, wie er seinen Kollegen im Handumdrehen auf den Rücken legt.

## Fitforkids

Mit dem Sport und Fun Camp wird ein wertvoller Beitrag geleistet, um Sport und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen zu fördern. Diese tour de sport in Uster ist nur dank motivierten Leiterpersonen und guter Organisation möglich. Um den administrativen Aufwand zu senken, nutzt die Sportförderung Uster neuerdings die Webplattform fitforkids. Diese wurde für Sportvereine auf kommunaler Ebene konzipiert. Online werden Sportanlässe erfasst, für die sich die Kinder direkt anmelden können. Zusätzlich ist es möglich, Start- und Ranglisten, Helferbörsen oder Fotos hochzuladen.

## Weniger Administration

Sportförderung Uster wurde im Jahr 2016 vom Zürcher Kantonalverband für Sport und dem Sportamt Zürich auf die Plattform aufmerksam gemacht. Rasch wurde klar, dass sich so das gesamte Anmeldeverfahren stark vereinfacht. Die Sport und Fun Camps der Stadt wurden darauf in die Webseite integriert. Dank dem geringen administrativen Aufwand ist fitforkids auch für Vereine attraktiv. «Die Vereine von Uster sind bei der Organisation von Anlässen mit viel Aufwand konfrontiert, und die Suche nach engagierten Freiwilligen gestaltet sich oft schwierig», berichtet Annatina Poltera, die bei der Stadt Uster für den Bereich Sportanlagen und Sportförderung zuständig ist. Im September 2017 hat ihr Team daher ein Treffen organisiert, an dem alle interessierten Vereine aus Uster über die Vorteile von fitforkids informiert wurden.



**Uster** ist die drittgrösste Gemeinde des Kantons Zürich. In der Stadt am Greifensee gibt es über 40 Sportvereine.



Im Sport und Fun Camp lernen die Kids auch Wassersportarten kennen

### Polysportivität als Chance

Nicht nur die Administration wird erleichtert. Da auf einer einzigen Webseite viele unterschiedliche Events angeboten werden, nehmen auch mehr Kinder und Jugendliche an den Vereinsanlässen teil. Dies macht das Vereinsleben lebendiger und ist für all diejenigen eine Chance, die nicht Mitglied in einem Verein sind. «Es ist wichtig, dass die Anlässe für alle offen sind und eine Vereinszugehörigkeit keine Rolle spielt», betont Poltera. Durch die Diversität an aufgeschalteten Events werden Eltern und Kinder auf weitere Angebote aufmerksam. Für Poltera ist dies ein direkter Beitrag, um die Polysportivität zu fördern: «Kinder können dank fitforkids verschiedene Sportarten kennenlernen.»

### Überzeugungsarbeit nötig

Fitforkids bietet viel Potenzial. Momentan gilt es, mehr Vereine für die Plattform zu gewinnen und diese bei der Umstellung zu unterstützen. Denn oftmals braucht es einen Impuls von aussen, um die Freiwilligen in den Vereinen zu überzeugen, das Anmeldeverfahren umzustellen – selbst wenn das neue benutzerfreundlicher ist.

Seit dem Infotreffen haben sich bereits erste Vereine gemeldet und Anlässe aufgeschaltet. Um mehr Leben auf die Webseite zu bringen, wird bei anderen nochmals aktiv nachgefragt.

Zurzeit werden die Anlässe mit Flyern beworben, die alle Schülerinnen und Schüler der Primarschule erhalten. Sobald genügend Events gesammelt sind, werden auch Plakate gehängt.

### Sportpunkte sammeln

Ein weiteres Ziel ist es, alle Anlässe zu einem polysportiven Wettbewerb zu vereinen. Dabei sammeln die Kinder Punkte, wenn sie an den Events teilnehmen und können diese dann im Onlineshop für Geschenke wie Sportkleidung oder Gutscheine eintauschen. Dafür werden Partner notwendig, die Preise für die Gewinner sponsern. Die Gemeinden Winterthur und Wald, die fitforkids schon länger nutzen, haben diesen Shop bereits aufgebaut.

Poltera ist gespannt, wie sich das Projekt in Uster weiterentwickeln wird: «Wir haben es nicht eilig und treiben die Plattform Schritt für Schritt voran, um Qualität und Support zu gewährleisten.»

### Teilnahme fitforkids

Die Webplattform «fitforkids» begeistert seit 2010 Kinder und Jugendliche für Bewegung, Sport und das Vereinsleben. Sie unterstützt die Vereine bei der Publikation und Organisation von Sportanlässen in der Gemeinde. So schaffen Sportvereine, Gemeinden und Schulen attraktive Anreizsysteme zum Mitmachen.

#### Kontaktperson:

Herr Christoph Zarth,  
Zürcher Kantonalverband für Sport,  
czarth@zks-zuerich.ch, Tel. 044 802 33 73

→ [www.fitforkids.ch](http://www.fitforkids.ch)

**«Mein Leben ist eigentlich ganz entspannt.»**

**Gimo, 14**

«Wir müssen Jugendliche nicht abholen, wir müssen mit ihnen mitgehen.»



Foto: zVg

**Ivica Petrusic** ist Geschäftsführer der kantonalen Kinder- und Jugendförderung «okaj zürich» und arbeitet seit 15 Jahren mit Jugendlichen.

#### **Warum ist die Jugend eine verletzliche Zeit?**

Jugendliche sind sprunghaft, suchen Grenzen und bewegen sich dabei stärker zwischen den Extremen als Erwachsene. Das ist spannend, kann aber auch gefährlich sein. Jugendliche probieren aus und sind auch für aus unserer Perspektive gesehen, ungesunde Lebensentwürfe zu haben. Darum braucht es in dieser Zeit besondere Aufmerksamkeit, um ihnen in den entscheidenden Momenten Unterstützung geben zu können.

#### **Ist die Suche nach Grenzen die grösste gesundheitliche Gefahr für Jugendliche?**

Im Einzelfall ja. Im Allgemeinen ist es aktuell aber vielmehr der Druck, den gesellschaftlichen Erwartungen zu genügen, der für Jugendliche zur psychischen Belastung werden kann. Befragungen zeigen: Das Stressthema Nummer 1 ist weiterhin der Leistungsdruck in Schule und Arbeitswelt. Dieser ist meiner Meinung nach grösser geworden im digitalen Zeitalter. Jugendliche definieren ihre Identität heute stärker denn je über die Ausbildung, die Lehre oder den Job. Früher spielte der nonformale Rahmen bzw. die freie Zeit eine weitaus grössere Rolle.

#### **Wie verändern soziale Medien das Leben von Jugendlichen?**

Andere Jugendliche – die Peers – waren schon immer ein wichtiger, wenn nicht der wichtigste Vergleichspunkt. Über die sozialen Medien hat sich die Anzahl von Peergruppen, denen man sich zugehörig fühlen kann, aber vervielfacht. Gleichzeitig sitzt man dabei meist allein vor dem Bildschirm und kommuniziert von Bubble zu Bubble. Die grosse Herausforderung aus Sicht der Jugendarbeit ist es, hier einen adäquaten Zugang zu finden.

## **«Der Leistungsdruck ist stärker geworden.»**

#### **Was muss gute Jugendarbeit leisten?**

Das Wichtigste ist: Dran- bzw. in Beziehung bleiben. Wir müssen die Jugendlichen nicht abholen. Es geht ja auch nicht darum, sie irgendwo hinzuführen. Für uns ist und bleibt die Beziehungsarbeit das zentrale Anliegen. Jugendliche brauchen in turbulenten Zeiten auch erwachsene Bezugspersonen. Damit sie sich wenn nötig Hilfe holen, muss der Kontakt schon vorher stimmen.

#### **→ 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](mailto: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**