

laut & leise

Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich
Nr. 3, Oktober 2019, erscheint dreimal jährlich



**Ein Leben – mehrere
Rollen – viele Aufgaben**

**Sucht beginnt im Alltag.
Prävention auch.**

Die Stellen für **Suchtprävention**
im  **Kanton Zürich**



Alltag voller Aufgaben und Wünsche

Françoise Caraco fotografiert das Thema der Mehrfachbelastung. Dafür inszeniert sie Stilleben. Mit Objekten baut sie prekäre Zustände, die sich nur mit Mühe in der Balance halten können. Zum Beispiel auf der Titelseite: Sie rückt das Bügelbrett in Schiefelage, bügelt bedrucktes Papier, das Weinglas und der übervolle Ordner sind vom Absturz bedroht. Die Weltkarte im Hintergrund ermahnt an den Traum einer grossen Reise, die Uhr daran, dass der nächste Termin bald verpasst wird. Und der Kabelsalat – Sinnbild fürs ständige Multitasking? (francoise.caraco.ch)

Liebe Leserinnen und Leser



Den Lebens- und Arbeitsalltag flexibel gestalten können – das ist attraktiv. Die reale Umsetzung flexibler Zeitmodelle hat aber auch Kehrseiten. So funktionieren wir in den verschiedenen Lebenswelten häufig im Abrufmodus. Zusätzlich hält uns das durch den digitalen Wandel befeuerte Arbeitstempo auf Trab. Auch privat

investieren wir womöglich einiges an Zeit, um verschiedene Social-Media-Kanäle zu bespielen. Offline-Zeiten werden selten. Dies alles lässt uns schwer zur Ruhe kommen.

Im temporeichen, durchgetakteten Alltag leisten viele von uns – Frauen mehr als Männer – auch Care-Arbeit. Diese ist mitunter nicht planbar. Herausfordernde Mehrfachbelastungen entstehen insbesondere, wenn ein Mensch aus dem engen Umfeld erkrankt. Etwa wenn die eigenen Eltern Betreuung benötigen und gleichzeitig die Kinder noch zu Hause wohnen. Ein Spagat, der schwer zu schaffen ist und auf die Dauer an unserer Substanz nagen kann. Um gerade in solchen Situationen zwischendurch Verschnaufpausen einlegen zu können, braucht es zuweilen entlastende Angebote von aussen.

Dieses «laut & leise» befasst sich mit Mehrfachbelastungen. Unter anderem mit jenen, die durch unterschiedliche Rollen in Arbeitswelt und Familienalltag entstehen:

Alice Baldinger und Corinne Baumgartner zeigen auf, welche Bewältigungsstrategien sich bewähren und welche eher schädlich sind. Markus Theunert stellt Überlegungen dazu an, was auf struktureller Ebene entlasten könnte. Und Papablogger Markus Tschannen berichtet von seinen

«Ein Spagat, der auf die Dauer an der Substanz nagt.»

Erfahrungen mit der Aufgabenverteilung. Mehrfachbelastungen sind auch im Schulalltag häufig. Alexandra Mahning stellt ein Angebot zur Stressprävention in Schulen vor und Cathy Caviezel erzählt, was die Pädagogische Hochschule tut, um Lehrpersonen zu entlasten. Dass Mehrfachbelastungen auch den Schlaf stören können und was dann hilft, das zeigt der Beitrag von Reto Etterli und Petra Gartenmann.

Ich wünsche Ihnen anregende Lektüre.



Sibylle Brunner, Beauftragte des Kantons Zürich für Prävention und Gesundheitsförderung

Impressum

Herausgeber: Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

Zuschriften: info@suchtprevention-zh.ch. **Redaktions- und Produktions-**

leitung: Brigitte Müller, muellertext.ch. **Redaktionsteam:** Larissa Hauser,

Marlen Rusch, Domenic Schnoz (Vorsitz), Esther Vogler. **Redaktion Meldungen**

aus der Suchtprävention: Annett Niklaus, Maja Sidler. **Mitarbeiter/in-**

nen dieser Nummer: Alice Baldinger, Corinne Baumgartner, Cathy Caviezel,

Reto Etterli, Petra Gartenmann, Alexandra Mahning, Markus Theunert,

Markus Tschannen. **Fotos:** Françoise Caraco. **Gestaltung:** Fabian Brunner.

Druck: FO-Fotorotar.

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

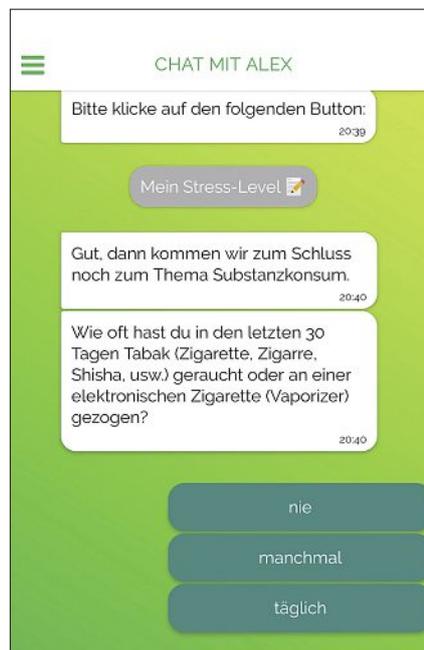
Publikationen > laut&leise

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

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

Inhalt

- 4 **Meldungen**
- 7 **Viel los im Elternkopf**
Essay
- 8 **Zeit ist Geld? Zeit ist Gesundheit!**
Mehrfachbelastungen strukturell abfedern
- 11 **Ein Leben – mehrere Rollen – viele Aufgaben**
Individuelle Belastungen
- 13 **Weniger Perfektion – mehr Gelassenheit**
Interview mit Cathy Caviezel
- 17 **Ressourcen und Belastungen im Lehrberuf**
Stressprävention am Arbeitsort Schule
- 19 **Schlaf dich fit!**
Genügend Erholung bei Mehrfachbelastung



In eigener Sache

«laut & leise» abonnieren

Unser Magazin erscheint dreimal jährlich und ist jeweils einem Schwerpunktthema gewidmet. Bleiben Sie stets auf dem Laufenden in Sachen Suchtprävention im Kanton Zürich – abonnieren Sie das «laut & leise».

Abo unter:

www.suchtpraevention-zh.ch > Publikationen > Magazin laut&leise

Factsheet für Schulen

Kinder aus suchtblasteten Familien



Mit einem suchterkrankten Elternteil aufzuwachsen, belastet Kinder. Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende und Fachleute Betreuung können für diese Kinder eine wichtige Rolle spielen. Etwa indem sie mit einer verlässlichen und zugewandten Beziehung, mit der Ermöglichung von Erfolgserlebnissen und Selbstwirksamkeitserfahrungen diese Kinder in ihren Ressourcen stärken. Oder wenn sie die Situation frühzeitig richtig einschätzen und wo nötig fachliche Begleitung vermitteln. Im neuen Factsheet wird aufgezeigt, wie schulische Fachpersonen gefährdete Kinder erkennen und unterstützen können. Im Durchschnitt sind schätzungsweise ein bis zwei Kinder pro Klasse betroffen. Das Factsheet enthält zusätzlich verschiedene Angebote und Hinweise zu Websites. (*Sucht Schweiz*)

Web: www.suchtschweiz.ch > Info-Materialien > Neuheiten

ready4life

Coaching-App für Lernende

Seit Mitte September gibt es die neue interaktive Coaching-App «ready4life» für Berufslernende. Sie möchte Lernende in ihren Gesundheits-, Sozial- und Lebenskompetenzen fördern. Die Teilnehmenden können in der App einen virtuellen Coach auswählen, der sie durchs Programm begleitet und ihnen Anregungen vermittelt. Über einen Zeitraum von vier Monaten erhalten sie vom Coach individualisierte Nachrichten und Videos. Etwa zu den Themen Umgang mit Konflikten, Stressbewältigung, Kommunikation, risikoarmem Alkoholkonsum oder Rauchstopp. Die Auseinandersetzung wird interaktiv gefördert, indem die Teilnehmenden Fragen beantworten und an einem Wettbewerb mitmachen können. Je aktiver sie die App nutzen, desto mehr Punkte können sie sammeln,

was ihre Gewinnchancen erhöht. Die App «ready4life» ist eine Weiterentwicklung des im letzten Jahr erfolgreich angebotenen SMS-Coaching-Programms «ready4life». Das Angebot wird im Kanton Zürich von der Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs ZFPS in Kooperation mit der Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung sowie Lunge Zürich umgesetzt. Die App kann kostenlos im Google Play Store und im App Store heruntergeladen werden. Das Programm startet jeweils am ersten Dienstag im Monat. Dabei gibt es fünf Startwellen: Oktober, November, Dezember, Januar und Februar. Anschliessend dauert das Programm vier Monate. (*ZFPS*)

Web: www.r4l.swiss

Sicher auf der Strasse

Schulungen in neuem Raum

Die Schulung «Sicher auf der Strasse» kann neu auch in einem Schulungsraum im Zentrum von Zürich gebucht werden. In der Schulung erleben die Teilnehmenden auf einem Wahrnehmungsparcours und während der Fahrt im Simulator hautnah die Gefahren im Strassenverkehr mit. Sie können selber Präventionsplakate entwerfen, alkoholfreie Drinks mixen und sich dabei über Verhaltensempfehlungen für eine sichere Fahrt unterhalten. Ideal ist eine Gruppe bis 16 Personen, die über keine eigenen Räumlichkeiten verfügt oder eine Schulung an zentraler Lage in Zürich, nahe Schaffhauserplatz, wünscht. Die Schulung richtet sich an Unternehmen, Organisationen und Vereine. Sie wird von zwei Mitarbeitenden von ASN betreut und dauert ca. 1,5 Stunden. Kosten (ohne Apéro): ab Fr. 500.-. (ASN)

Buchung: www.amsteuernie.ch > Prävention > Einsatz buchen

Kaufsucht

Neuer Selbsttest

Ab wann ist ein Kaufverhalten problematisch? Wo beginnt das unkontrollierte Kaufen? Mit dem neuen Selbsttest können sich Interessierte mit diesen Fragen auseinandersetzen. Studien gehen davon aus, dass die Häufigkeit von problematischem Kaufverhalten zwischen 6 und 8% liegt. Betroffene junge Frauen kaufen vorwiegend Kleider und Modeaccessoires. Die «stille» Sucht ist auch unter jungen Männern verbreitet. Diese kaufen eher technische Geräte oder auch Produkte mit Seltenheitswert wie limitierte Turnschuhe. Unkontrolliertes Kaufen tritt häufig im Zusammenhang mit der Beeinflussung durch soziale Medien auf. Produkte werden durch die Dauerpräsenz und den Vergleich attraktiv, sodass Kontrollverlust, Abhängigkeit und Schulden riskiert werden. Der Selbsttest vom Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte ist wissenschaftlich validiert. Die Auswertung enthält Hinweise zu Hilfsangeboten. (Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte)



Web: www.spielsucht-radix.ch/kaufsucht

HBSC-Befragung

Neue Broschüre



Die Broschüre «Alles klar?» fasst Ergebnisse der Schweizer Schüler/innen-Befragung (HBSC, Health Behaviour in School-aged Children) von 2018 zusammen. Darin werden Zahlen und Fakten zu folgenden Themen präsentiert: Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit, Stress bezüglich Schule sowie Umgang mit Alkohol, Tabak, E-Zigaretten und Cannabis. Befragt wurden 13- bis 15-jährige Schülerinnen und Schüler. (Sucht Schweiz)

Web: shop.suchtschweiz.ch > Rubrik Neuheiten

Resultate

Evaluation Magazin «laut & leise»

Wir bedanken uns bei allen Leserinnen und Lesern, die an der Evaluation des «laut & leise» mitgemacht haben! Unter allen Teilnehmenden wurde ein Eintritt für zwei Personen ins Irisch-Römische Spa-Ritual im Thermalbad Zürich ausgelost. Wir gratulieren der Gewinnerin Simone Urben. Die Evaluation zeigt, dass das Magazin sehr geschätzt wird. Besonders die Sprache und die Vielfalt der Themen werden als sehr gut bewertet. Das grösste Interesse gilt der Suchtprävention bei Kindern und Jugendlichen sowie den Erfahrungen aus der Praxis, die anhand von bewährten Präventionsprojekten gezeigt werden. Die Resultate helfen uns, das Heft noch gezielter auf die Bedürfnisse unserer Leserschaft auszurichten.

Asylbereich

Neue Broschüren



Die Broschüre «Schützen Sie Ihre Gesundheit» von Sucht Schweiz informiert über risikoreichen Suchtmittelkonsum und Abhängigkeit. Neben allgemeinen Informationen werden folgende Suchtmittel und -verhalten angesprochen: Alkohol, Tabak, Cannabis, Medikamente, Geldspiele und Drogen. Die Broschüre ist in zehn Sprachen erhältlich und richtet sich an Asylsuchende, Geflüchtete und Personen mit Migrationshintergrund. Passend dazu gibt es einen Leitfaden für Fachpersonen aus dem Asylbereich und ein Poster (A3) mit QR-Codes, welche direkt auf die PDF-Versionen der Broschüre in allen Sprachen verlinken. (Sucht Schweiz)

Web: www.suchtschweiz.ch > Info-Materialien > Zielgruppe: Migranten



Viel los im Elternkopf

Die Wäsche ist in der Schule, das Kind schleudert – endlich Zeit für ein Tässchen Kaffee. Nur kurz, denn das Recht auf lange Pausen habe ich damals im Kreissaal gegen den Brecht eingetauscht. Eltern gehen mit der Geburt ihres ersten Kindes einen zusätzlichen Vollzeitjob ein, den sie mit all ihren bisherigen Verpflichtungen zusammenkneten. Der ständige Pikettdienst und die Überstunden erschweren die Sache, aber bei einer Kündigungsfrist von 18 Jahren haben wir keine andere Wahl, als uns zu arrangieren. Der neue Job bringt viel Action. Es warten nicht längere, konzentrierte Einsätze, sondern tausend Miniaufgaben in rascher Folge: einen Schluck Erbrochenes aufwischen, Lego-Stolperfallen wegräumen, lustige Figürchen aus Kohlrabi schnitzen, Znüniböxli bestücken, verschollene, aber dringend benötigte Plüschtiere suchen.

Schön, wenn man sich den Aufwand teilen kann. Aber Obacht, im Haushalt und mit Kind gibt es zwei verschiedene Arten von Arbeit. Da sind die ausführenden Tätigkeiten. Wenn Mama Fränzi zum Beispiel Maximilian-Jason zu Noemis Geburtstagsfest fährt. Und es gibt die Denk- und Organisationsarbeit. Jemand muss alle Termine im Griff haben, damit Maximilian-Jason am Mittwoch um 14.00 Uhr nicht gleichzeitig am Geburifestli, bei der Logopädie und im Boulder-Schnupperkurs auftauchen muss. Jemand muss auch Kontakt zu Lehrpersonen und anderen Eltern pflegen, den Inhalt des Kleiderschranks, die Schuhgrösse und das aktuelle Lieblingsessen des Kindes ken-

nen. Diese geistige Leistung – der sogenannte «Mental Load» oder die «Mentale Last» – ist wichtig, anstrengend und oft unsichtbar.

Man kann im Haushalt viele Aufgaben übernehmen, ohne den Mental Load zu tragen. Erhalte ich eine Einkaufsliste, muss ich mir keine Gedanken machen, wie viel Klopapier noch da ist und was

Aufteilung der Verantwortung entscheiden, sondern Instinkte. So ist Reto vielleicht faul und gefällt sich in der Rolle des ungeschickten Handlangers: «Fränzi, was sölli jetzt mache?» Umgekehrt fällt es manchen Menschen schwer, Kontrolle abzugeben. Gatekeeping nennt man das, wenn Fränzi den Zugang zum Kind kontrolliert: «Näi Reto, ich lüüte am liebschte

Eltern gehen mit der Geburt ihres ersten Kindes einen zusätzlichen Vollzeitjob ein, den sie mit all ihren bisherigen Verpflichtungen zusammenkneten. Der ständige Pikettdienst und die Überstunden erschweren die Sache, aber bei einer Kündigungsfrist von 18 Jahren haben wir keine andere Wahl, als uns zu arrangieren.

wir in den nächsten Tagen essen werden. So läuft das auch in der Kinderbetreuung. Ich kenne Familien, da schreibt die Mutter dem Vater für seinen Papitag eine Liste mit Instruktionen. Sie packt am Vorabend die Schulsachen und legt den Kindern Kleider raus. Wer wie der Vater in diesem Beispiel «hilft» und Aufträge ausführt, statt selbstständig zu handeln, überlässt einen Grossteil der Belastung der Partnerin. Eltern sollten deshalb nicht nur über die Verteilung der ausführenden Arbeiten reden, sondern auch darüber, wer welchen Mental Load trägt.

Es gibt gute Gründe, den Mental Load ungleich zu verteilen. Zum Beispiel, wenn die Mutter Vollzeit arbeitet und der Vater reduziert, um sich um Haushalt und Kinder zu kümmern. In diesem Fall sollte er den Mental Load tragen. Oft sind es aber nicht sachliche Argumente, die über die

gad sälber aa.» Im Extremfall hält Fränzi sogar Informationen zurück. Sie sagt Reto nicht, wo die Medikamente liegen, weil sie ihm nicht zutraut, Maximilian-Jasons Augen zu tröpfeln.

Auch wenn der faule Reto und Gatekeeper-Fränzi gut zusammenpassen, sollten sie sich überlegen, ob sie diese Aufteilung wirklich wollen. Am besten bevor sie ein Burnout erleidet und er die schwache Bindung zu den Kindern bereut. Niemand ist perfekt. Ich persönlich neige eher zum Gatekeeping. Deshalb muss ich jetzt auch los – die Wäsche abholen und das Kind raushängen.

■
Markus Tschannen ist Papablogger, Kolumnist und Vater von Beebers (2 Monate) und dem Brecht (5).

Zeit ist Geld? Zeit ist Gesundheit!

Entsprechende Rahmenbedingungen können Mehrfachbelastungen nachhaltig abfedern. Dafür braucht es jedoch eine Politik der sozialen Gerechtigkeit, der echten Chancengleichheit – und eine gerechte Verteilung des knappen Guts Zeit.

von Markus Theunert

Mehrfachen Herausforderungen ausgesetzt zu sein, ist in unserer Kultur ja grundsätzlich normal, gilt als Zeichen der Leistungsfähigkeit, der sozialen Integration, als Ausdruck von Gesundheit. Wir müssen also fragen, wo die bewältigbare Mehrfachherausforderung zur riskanten Mehrfachbelastung wird, um zu eruieren, wie Politik diesen Übergang beeinflussen kann.

Doch zuerst einmal eine Definition: Mehrfachbelastung ist ein negatives Ver-

dienspaziergang. Er versuchte damit, den Begriff und das Konzept der Zeitpolitik in der Schweiz einzuführen. Leider bislang erfolglos.

Fachleute sind sich zudem zusehends bewusst, dass Lebenslage und Kontext Mehrfachbelastungen negativ beeinflussen. Zum Beispiel bei jungen Eltern: Es spielt für das Belastungserleben eine Rolle, ob der Blick aus dem Kinderzimmer auf einen Baum oder eine Autobahn führt, ob die Aufenthaltserlaubnis jährlich oder

nimmt, zum Beispiel durch Subventionierung familienexterner Tagesbetreuung. Die Reflexion dieses Spannungsfelds sprengt jedoch den Rahmen des vorliegenden Artikels.

Versorgungsgerechtigkeit? Leider nein

Die psychosoziale Grundversorgung in der Schweiz mag differenziert und weitgehend bedarfsgerecht sein. Dass ihre Leistungen gerecht verteilt werden, lässt sich aber nicht behaupten. Denn ausgerechnet die am stärksten Belasteten haben den schlechtesten Zugang zu Unterstützungs- und Entlastungsangeboten. Zwei Beispiele:

- Rund 80 Prozent der Familien in der Schweiz nehmen eine Wochenbettbetreuung durch eine Hebamme in Anspruch. Ausgerechnet psychosozial belastete Familien haben aber einen schlechteren Zugang zur Betreuung und nutzen diese Angebote seltener (zit. nach Dravta et al. 2018, 41).

- Familien in der Sozialhilfe «nutzen fast alle Unterstützungsangebote am seltensten, obwohl sie stärker belastet und daher dringender auf Unterstützungssysteme angewiesen sind», schreiben Meier-Magistretti et al. (2019, 53) in einer neuen Studie zur Nutzung von Angeboten der frühen Förderung in Schweizer Städten. Und weiter: «Als gesellschaftliches Armutszeugnis ist nicht nur der schlechte Zugang zu vielen Angeboten zu bewerten, sondern auch die Tatsache, dass das Bedürfnis nach Unterstützung (z.B. ein Spielgruppenbesuch) von Fachpersonen der Sozialhilfe teilweise aktiv abgelehnt wird. Die Sensibilität für die vielfältigen Belastungen in diesen Familien muss bei

Die psychosoziale Grundversorgung in der Schweiz mag differenziert und weitgehend bedarfsgerecht sein.

Dass ihre Leistungen gerecht verteilt werden, lässt sich aber nicht behaupten.

hältnis von tatsächlicher Beanspruchung, einem subjektivem Belastungsgefühl, zur Verfügung stehenden individuellen und strukturellen Bewältigungsressourcen und – das geht gern vergessen – der Menge an Zeit, die belastungsfrei bleibt. Denn häufig sind es nicht die Belastungen an sich, die krank machen, sondern die fehlende Zeit zur Regeneration.

«Politik muss ihre eigene Rolle neu definieren. Wir müssen damit umgehen, dass es für einen Teil der Menschen immer schwieriger wird, mit der Zeit mitzuhalten und mit der Beschleunigung zurechtzukommen. Konkret muss die Angst bekämpft werden, von der sich beschleunigende Zeit abgehängt zu werden. Der Staat muss in dieser Hinsicht Stabilisator sein und bleiben.» Diese weitsichtigen Gedanken formulierte der damalige Bundesrat Pascal Couchepin 2007 bei seinem traditionellen Petersinsel-Me-

nie erneuert werden muss, ob der Kühlschrank leer oder voll ist, ob eine Packung Windeln fünf Minuten Arbeit oder einen ganzen Stundenlohn kostet usw. 344 000 Kinder im Alter von 0 bis 4 Jahren leben in der Schweiz, davon sind 46 000 von ihnen von Armut betroffen (Dravta et al. 2018, 2).

Was kann die Politik leisten?

Es gibt drei Ansatzpunkte, an denen politisches Handeln ansetzen kann, um Mehrfachbelastungen solidarisch aufzufangen oder sogar zu verhindern:

- die psychosoziale Versorgung für Mehrfachbelastete;
- die politischen Rahmenbedingungen, die Lebenslagen und Bewältigungsressourcen beeinflussen – zum Beispiel frühe Förderung;
- die Zeitpolitik.

Die vierte Möglichkeit besteht darin, dass der Staat Privaten Aufgaben ab-

Eine neue Zeitpolitik müsste nicht Arbeitskräfte, sondern Menschen ins Zentrum ihres Handelns stellen. Sie müsste anerkennen, dass ein Erwachsenenleben Phasen höherer und tieferer Erwerbsorientierung durchlaufen muss, wenn zwischenmenschliche Verantwortung mehr als eine Floskel sein soll.

allen Fachpersonen geschult und gefördert werden.» Dem ist zuzustimmen – mit der Ergänzung, dass Kostenträger dafür die notwendigen Ressourcen zur Verfügung stellen müssen.

Frühe Förderung

Richten wir den Blick auf die weiteren Hebelkräfte. Den politischen Einfluss auf Lebenslagen und Bewältigungsressourcen und die damit verbundenen Forderungen sind aus fachlicher Sicht keineswegs neu: Es braucht Bildungs-, Arbeitsmarkt-, Sozial- und Wohnungspolitik, die tatsächliche Chancengleichheit gewährleisten. Dafür darf nicht allen gleich viel gegeben werden, wenn nicht bloss bestehende Ungleichheiten verwaltet und weiter zementiert werden sollen. Vielmehr müssen jene mehr erhalten, die schlechtere Startchancen haben. Hilfreich wäre ein programmatischer Perspektivenwechsel, damit diese Politik soziale Gerechtigkeit erreicht, was sie zu behaupten vorgibt. Sie müsste – um mit Karl Raimund Popper zu sprechen – nicht grösstmögliches Glück für möglichst viele, sondern geringstmögliches Leid für möglichst wenige zur Maxime ihres Handelns erklären.

Weil Ungleichheiten spätestens ab dem Zeitpunkt der Zeugung zu wirken beginnen, braucht es dafür eine kohärente Politik der frühen Förderung. Der bislang geringe politische Stellenwert der frühen Förderung lässt sich durch die zur Verfügung gestellten Mittel illustrieren. Die Schweiz investiert 0,2 Prozent des Bruttoinlandprodukts (BIP) – der Durchschnitt aller OECD-Staaten liegt bei 0,8 Prozent (BAG 2018, 14). Immerhin ist das Thema mittlerweile auf der politischen Agenda angekommen: In der Sommersession hat der Nationalrat ein Postulat seiner Kommission für Wissenschaft, Bildung und Kultur angenommen. Der Bundesrat hat nun zwei Jahre Zeit, eine Strategie zur

Stärkung der frühen Förderung auszuarbeiten.

Zeit gerecht verteilen

Bleibt die Frage, wie Politik Verteilungsgerechtigkeit bei der Ressource Zeit fördern kann. Zuerst braucht es dafür ein Bewusstsein, dass Zeitpolitik überhaupt ein Thema ist. Wie sehr wir in alten Mustern stecken, zeigt beispielsweise die politische Rede von der «Vereinbarkeit von Familie und Beruf», wie es der Bundesrat in seinen Stellungnahmen bis heute konsequent tut. Diese Stellungnahmen begrenzen Vereinbarkeit auf Erwerbs-Arbeit und Familien-Arbeit. Das ist zynisch. Denn Menschen brauchen auch Zeiten ohne Arbeit – sie brauchen Eigenzeit, Freundeszeit, Liebeszeit.

Eine neue Zeitpolitik müsste nicht Arbeitskräfte, sondern Menschen ins Zentrum ihres Handelns stellen. Eine neue Zeitpolitik müsste nicht in Zuständen, sondern in Phasen und Verläufen denken – und anerkennen, dass ein Erwachsenenleben Phasen höherer und tieferer Erwerbsorientierung durchlaufen muss, wenn zwischenmenschliche Verantwortung mehr als eine Floskel sein soll.

Wenn Rahmenbedingungen Mehrfachbelastungen mindern sollen, dann muss die Politik Zeitguthaben schaffen. Auch hier gibt es politische Bewegung. Diese beschränkt sich allerdings auf Zeitguthaben, die als Gegenleistungen verstanden werden:

- Beispiel Elternschaft: Eine Volksinitiative fordert 20 Tage Vaterschaftsurlaub, das Parlament will 10 Tage gewähren. Weitergehende Elternzeitmodell werden rege diskutiert.
- Beispiel Betreuungsurlaub: Der Bundesrat hat im Mai 2019 einen Gesetzesentwurf ans Parlament geschickt. Im Obligationenrecht soll ein Anspruch auf bezahlten Urlaub für die Angehörigenbe-

treuung verankert werden. «Der Urlaub darf jedoch drei Tage pro Ereignis und zehn Tage pro Jahr nicht übersteigen. Damit sollen für alle Erwerbstätigen die gleichen Voraussetzungen und Rechtssicherheit geschaffen werden. Die Mehrkosten für die Wirtschaft werden auf 90 bis 150 Millionen Franken geschätzt.»*

Das ist ein guter Anfang. Doch solange diese solidarisch zur Verfügung gestellten Zeitguthaben an erbrachte Leistungen geknüpft sind, bleiben sie im neoliberalen Marktdenken verankert. Zu fragen ist, ob bedingungslose Zeitguthaben letztlich nicht gerechter und gesünder wirken: sei es als Grundeinkommen oder als Anspruch auf Erholungszeit, zum Beispiel in Form eines Sabbaticals, auf das alle Menschen in der Schweiz alle 10 oder 15 Jahre Anspruch haben.



Markus Theunert leitet die Fachstelle des Dachverbands progressiver Männer- und Väterorganisationen männer.ch und ist Inhaber der Social Affairs GmbH, die sich auf Organisationsentwicklung und Prozessbegleitung im Gesundheits- und Präventionsbereich spezialisiert hat. In beiden Funktionen ist er mit der Frage konfrontiert, welche Rahmenbedingungen Menschen dabei unterstützen, Mehrfachbelastungen zu meistern und Vereinbarkeit gelingend zu gestalten.

Literaturhinweise

- Bundesamt für Gesundheit (2018). Gesundheitsförderung und Prävention in der frühen Kindheit. Bern
- Dravta J., Grylka-Bäschlin S., Volken T. und Zysset A. (2018): Wissenschaftliche Übersichtsarbeit frühe Kindheit (0–4j.) in der Schweiz: Gesundheit und Prävention. ZHAW, Winterthur (im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit)
- Meier Magistretti, C., Walter-Laager, C., Schraner, M. & Schwarz, J. (2019). Angebote der Frühen Förderung in Schweizer Städten (AFFIS)

* <https://www.edi.admin.ch/edi/de/home/dokumentation/medienmitteilungen.html.msg-id-75142.html>



Ein Leben – mehrere Rollen – viele Aufgaben

Von einer Sitzung zur nächsten hetzen, über Mittag ab in den Sport, nach der Arbeit direkt die Kinder von der Kita abholen, kochen und dann – endlich – komplett erschöpft aufs Sofa fallen: Der Alltag kann ganz schön hektisch sein.

Von Alice Baldinger und Corinne Baumgartner

Ob, wie Leonie, morgens Chefin und nachmittags Mutter, oder wie Marc, der gleichzeitig Student, Teilzeitarbeiter und Fussballcoach ist: Flexibilität und Schnelligkeit gehören zu unserem Leben. Und das bedeutet oft, dass wir zwischen verschiedenen sozialen, beruflichen und privaten Rollen hin und her springen müssen. Ein Kunststück, das auf Dauer anspruchsvoll sein kann.

Aufblühen in verschiedenen Rollen

Verschiedene Rollen können für uns wichtig sein, Abwechslung liefern und uns das Gefühl geben, gebraucht zu werden. Von diesen Vorteilen profitiert auch Leonie, unsere Teilzeit-Chefin und Mutter. Die verschiedenen Rollen stellen eine Bereicherung für sie dar und bereiten ihr grosse Freude. Gleichzeitig leidet Leonie manchmal unter ihrer Mehrfachbelastung: Ihre verschiedenen Rollen und Anforderungen verschlingen nicht selten Unmengen ihrer Energie und belasten sie zeitweise körperlich, sozial und psychisch. Wieso also nimmt sie all das trotzdem auf sich?

Die deutsche Psychologin Sabine Sonnentag liefert mit dem Fachbegriff «Mastery» einen möglichen Erklärungsansatz, wieso zahlreiche Menschen die anstrengenden Mehrfachbelastungen «freiwillig» auf sich nehmen. Sonnentag geht davon aus, dass Erholung nicht nur in einem pas-

siven Zustand stattfindet, sondern auch in einem aktiven Zustand. Marc beispielsweise trainiert in seiner Freizeitgerne eine Junioren-Fussballmannschaft. Obwohl diese Aufgabe neben dem Studium und

Wie sich Stress auswirkt, hängt von verschiedenen Faktoren ab: Es hilft, wenn wir unsere zahlreichen Aufgaben als sinnvoll und passend zu unseren Werten empfinden und wir Spass daran haben.

seiner Teilzeitarbeit viel von ihm abverlangt, hilft sie ihm dabei, neue Ressourcen aufzubauen, und hat einen positiven Einfluss auf seine Stimmung. Marc nimmt den zusätzlichen Zeitaufwand nicht als stressig wahr, da ihm die Aufgabe als Trainer sinnstiftend erscheint, Spass bereitet und im Einklang mit seinen Werten steht. Sind diese Voraussetzungen erfüllt, mögen wir so einiges an Stress aushalten. Noch mehr sogar: Begegnen wir in unserem Alltag Herausforderungen, die zu unseren Werten passen, uns Spass bereiten und sinnvoll erscheinen (z. B. ehrenamtliche Arbeit) wachsen wir daran, lernen Neues und stärken unseren Selbstwert.

Wenn zu viel zu viel ist

Natürlich können uns Mehrfachbelastungen und der dadurch entstehende Stress zu viel werden und schaden. Kritisch wird es, wenn unsere Ressourcen (Zeit, Energie, Unterstützung, Kompetenzen, persönliche Einstellung etc.) zur Erfüllung der einzelnen Aufgabenbereiche nicht ausreichend sind. Besonders belastend sind Rollen, die wir als nicht passend zu uns empfinden oder wenn wir uns in einer Rol-

le fremdbestimmt sehen. Der Spagat zwischen den einzelnen Rollen kann uns fast zerreißen und es macht sich das ungute Gefühl breit, keiner der Aufgaben wirklich gerecht zu werden. Die negativen Aspekte

der Mehrfachbelastung überschatten die positiven dann mehr und mehr. Halten die Mehrfachbelastungen über eine längere Zeit an, schlägt sich der Druck in Stresssymptomen nieder. Oftmals folgt die Vernachlässigung des eigenen Soziallebens. Freunde werden immer seltener getroffen oder Anlässe kurzfristig abgesagt. Das gedankliche Abschalten fällt schwerer. Ressourcen werden weniger. Fehlen in diesen Zeiten Pausen und Erholungsphasen, führt dies zu Erschöpfung. Ein Frühzeichen einer solchen Entwicklung ist das Gefühl, dem Stress hilflos ausgeliefert zu sein.

Betreuung von Familienangehörigen

Als besonders vulnerabel für negative Auswirkungen von Mehrfachbelastungen gelten alleinerziehende Eltern sowie Menschen, die Angehörigenpflege leisten. Durch das hohe geforderte Rolleninvestment und persönliche Engagement bleibt wenig Zeit für sich und das Familienleben übrig. Hinzu kommt oft die finanzielle Belastung. Frauen sind davon deutlich häufiger betroffen, weil sowohl der Anteil von Frauen in Einelternhaushalten als auch

Selbsttest

Mit diesem Selbsttest erfahren Sie mittels eines wissenschaftlich validierten Tests mehr über Ihre Persönlichkeit: <http://hexaco.self-assessment.ch/>

Schädliche Bewältigungsstrategien sind unter anderem ein erhöhter Suchtmittelkonsum, das passive Erdulden einer Situation, exzessives Konsumverhalten, das Vermeiden von Emotionen, ein Fokus auf Negatives und Fehler und der Rückzug von Sozialkontakten.

der Anteil von Frauen in der Angehörigenpflege viel höher ist.

Individuelle Unterschiede

Welche Dosis an Belastung für jemanden ungesund ist, lässt sich nicht pauschal sagen. Wie sich Stress auswirkt, hängt von verschiedenen Faktoren ab: Es hilft, wenn wir unsere zahlreichen Aufgaben als sinnvoll und passend zu unseren Werten empfinden und wir Spass daran haben. Unsere Persönlichkeit ist beim Empfinden von Belastungen entscheidend. Leonie beispielsweise ist gewissenhaft, extravertiert und offen. Diese drei Persönlichkeitsmerkmale gelten im Umgang mit Mehrfachbelastungen als vorteilhaft. Daher bewertet sie ihre Stressoren oftmals als weniger schwerwiegend im Vergleich zu anderen Personen. Marc hingegen profitiert vor allem von seinem Optimismus und seinem positiven Selbstwertgefühl, was ihm in stressigen Zeiten hilft und ihn die Belastungen weniger spüren lässt.

Insbesondere gewissenhafte Menschen unternehmen viel, um ihre Gesundheit zu schützen, wodurch sie im Schnitt gesünder und länger leben. Einerseits achten sie aufmerksamer auf ihre Belastungsgrenze, andererseits setzen sie vorwiegend aktive und gesundheitsförderliche Bewältigungsstrategien im Umgang mit Mehrfachbelastungen ein. So weiss Leonie beispielsweise, dass sie ihre Batterien gut füllen kann bei Spaziergängen, bei denen sie ihren Gedanken freien Lauf lässt. Sie versucht diese möglichst oft in ihren Tagesablauf einzubauen.

Umgekehrt verhält es sich mit Personen mit hoher Emotionalität, Ängstlichkeit und Abhängigkeit von anderen. Sie erleben vermehrt Stress und fühlen sich von belastenden Situationen häufiger bedroht.

Hinzu kommt, dass diese Personen oftmals Bewältigungsstrategien anwenden, die eher schädlich als hilfreich sind. Zu ihnen zählen unter anderem ein erhöhter Suchtmittelkonsum, das passive Erdulden einer Situation, exzessives Konsumverhalten, das Vermeiden von Emotionen, ein Fokus auf Negatives und Fehler und der Rückzug von Sozialkontakten.

Mute ich mir zu viel zu?

Unabhängig davon, wie viele Rollen wir innehaben und welche Persönlichkeit uns in die Wiege gelegt wurde, es hilft allen, immer wieder zu reflektieren: Stehen meine verschiedenen Aufgaben im Einklang mit meinen Werten und Prioritäten? Welche Aufgaben und Rollen bereiten mir Spass

und geben mir Energie? Welche nicht? Kann ich bestimmte Aufgaben delegieren? Und nicht zuletzt: Wie reagiere ich in stressigen Zeiten und unter Mehrfachbelastung? Gibt es eventuell alternative Reaktionsweisen, die vorteilhafter wären? Ein paar Empfehlungen dazu finden Sie in der Tipp-Box.

■ **Alice Baldinger** und **Corinne Baumgartner** arbeiten als Arbeitspsychologinnen und Fachspezialistinnen für Betriebliches Gesundheitsmanagement bei Conaptis GmbH. In ihrer Rolle als Beraterinnen für Fragen zu Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Motivation sind sie mit dem Thema Mehrfachbelastungen regelmäßig konfrontiert und suchen mit Organisationen gute Lösungen für einen gesundheitsförderlichen Umgang.

Gelassen mit Mehrfachbelastungen umgehen

- **Betreiben Sie aktives Zeitmanagement:** Planen Sie die einzelnen Aufgaben (inkl. Zeit für Unvorhersehbares), setzen Sie klare Prioritäten zwischen und innerhalb Ihrer Rollen und haben Sie Mut zur Lücke – Dinge, die weder besonders wichtig noch dringend sind, können getrost weggelassen werden.
- **Üben Sie sich in Gelassenheit:** Zu hohe eigene Ansprüche in den einzelnen Rollen erzeugen zusätzlich Druck und überfordern. Innere Gelassenheit ist die beste Medizin, um negative Folgen von Mehrfachbelastungen zu verhindern und entspannter durchs Leben zu gehen.
- **Planen Sie bewusst Zeit für Musse ein:** Suchen Sie sich Freizeitaktivitäten, die Ihnen Spass bereiten und beim Abschalten helfen (Gärtnern, Sport, gemeinsames Kochen etc.) – so können Sie Ihre Ressourcen fördern und Mehrfachbelastungen gestärkt entgegentreten.
- **Üben Sie sich im Neinsagen:** Sagen Sie öfter mal Nein, wenn es sich um Verpflichtungen handelt, die nicht zu Ihren Aufgaben gehören und weder Ihren Werten noch Ihren Interessen entsprechen.
- **Respektieren Sie Ihre persönliche Belastungsgrenze:** Seien Sie achtsam für Ihre Grenzen und respektieren Sie diese Ihrer Gesundheit zuliebe.
- **Treffen Sie Freunde:** Seien Sie sich bewusst, wer Ihre echten Freunde sind, und pflegen Sie diese Freundschaften.
- **Reden Sie über Gefühle:** Versuchen Sie Ihre Gefühle auszudrücken, statt sie hintertuscheln oder zu verdrängen.
- **Legen Sie den Fokus auf das Positive:** Werden Sie sich des «Gelungenen» bewusst und feiern Sie Erfolge.
- **Lächeln Sie häufiger:** Humor ist eine natürliche Ressource zur Stressbewältigung und hilft im Umgang mit Mehrfachbelastungen.

Weniger Perfektion – mehr Gelassenheit

Beruf, Familie und der normale Wahnsinn des Alltags fangen morgens an und enden eigentlich nie. Cathy Caviezel kennt Mehrfachbelastungen und beschäftigt sich beruflich mit den vielfältigen Belastungen von Lehrpersonen.

Von Brigitte Müller

laut & leise: Frau Caviezel, was fällt Ihnen ein, wenn Sie das Wort Perfektion hören?

Cathy Caviezel: Spontan denke ich an einen uneinlösbaren Anspruch. Perfektionismus entspringt einem inneren Antrieb und Qualitätsanspruch und ist sehr individuell, meistens geprägt durch das Elternhaus. Menschen, die gerne alles perfekt haben, hadern oft mit dem Scheitern, und es ist für sie anspruchsvoll, ihren inneren Anspruch zu regulieren. Auch im Zusammenleben kann dies zu Konflikten führen, wenn der innere Massstab an die Perfektion sich nicht mit jenem der Umwelt deckt. Es ist allerdings schwierig, diesen persönlichen Anspruch «runterzuschrauben». Es lohnt sich jedoch, nach realistischen Zielen zu suchen, um sich zu entlasten.

I & I: Was verstehen Sie unter Mehrfachbelastung?

Caviezel: Die Vereinbarkeit beispielsweise von Beruf, Familie und Alltag. Alle Lebensbereiche tragen viele Anforderungen in sich, die es nebeneinander zu bewältigen gilt. Sind wir für eine gewisse Zeit mit zu vielen Anforderungen konfrontiert, ist das zwar stressig, muss aber noch nicht gesundheitsgefährdend sein. Sind wir aber dauerhaft belastet und haben gleichzeitig das Gefühl, dem nicht genug entgegenzusetzen zu können, dann leidet unsere physische und psychische Gesundheit.

I & I: Welche Mehrfachbelastungen kennen Sie selbst? Welche empfinden Sie als positiv?

Caviezel: Ich bin Mutter eines bald neun-jährigen Sohnes und zu 60 Prozent an der Pädagogischen Hochschule Zürich angestellt. Ich erlebe den Wechsel zwischen meinen privaten und beruflichen Aufgaben bei allen Herausforderungen als sehr bereichernd. Wenn ich in der Hochschule bin, kann ich in all die spannenden Themen eintauchen. Bei der Arbeit tanke ich Energie für den Familienalltag. Dort hingegen geniesse ich die anders getakteten Aufgaben und natürlich das Zusammensein mit meiner Familie.

I & I: Kennen Sie das Gefühl, dass es Ihnen zu viel wird? Ihre Mehrfachbelastungen sich negativ auswirken?

Caviezel: Natürlich. Anspruchsvoll finde ich vor allem das «Switchen» zwischen

den Welten. Ich kann mich beispielsweise noch gut erinnern, als mein Sohn ein Kleinkind war. Es fiel mir manchmal schwer, mich vom schnellen Arbeitstakt auf das langsamere Tempo beim Spielen mit meinem Sohn einzustellen. Im Hinterkopf türmten sich die Pendenzen der Arbeit, ich aber sass auf dem Spielplatz und schaute ihm beim «Sändeleg» zu. Der Familienalltag hilft mir jedoch oft, im Hier und Jetzt anzukommen. Die Vereinbarkeit aller Aufgaben ist aber immer wieder eine Herausforderung und ich versuche – mal entspannter, mal chaotischer – allem gerecht zu werden.

I & I: Stellen Sie eine Zunahme oder Veränderung der Mehrfachbelastungen fest?

Caviezel: So generell kann ich diese Fra-

Angebote der Pädagogischen Hochschule Zürich

Beratung

Coaching für Einzelpersonen und Teams.
Kostenloses telefonisches Erstgespräch:
043 305 50 50, Mo–Fr, 15–18 Uhr.

Web: phzh.ch/beratung

Weiterbildung / Kurse

Kurse zu Themen wie Selbstmanagement, Umgang mit Belastungen und Ressourcen, Achtsamkeit u. a.

Web: phzh.ch/weiterbildungssuche

Kurse zu Stressprävention für Schulteams (SCHILW).

Web: phzh.ch/schilw

Berufseinführung

Kostenlose Begleitung beim Berufseinstieg

mit Weiterbildung/Kursen, Beratung und Fachbegleitung am Arbeitsort.

Web: phzh.ch/berufseinfuehrung

Intensivweiterbildung für erfahrene Lehrpersonen

Bildungsurlaub von 3 Monaten zur persönlichen Entwicklung für Lehrpersonen mit mind. 10 vollendeten Unterrichtsjahren.

Web: phzh.ch/iwb

«Schule handelt» – Stressprävention am Arbeitsplatz

Beratung und Begleitung von Schulen von der Standortbestimmung bis zur Massnahmenplanung.

Web: phzh.ch/schilw

Die Wahrnehmung von Stress und von Mehrfachbelastungen ist sehr individuell. Was für jemanden eine Belastung ist, ist für den anderen eine Herausforderung und für einen Dritten vielleicht sogar eine Unterforderung.

ge nicht beantworten. Die Wahrnehmung von Stress und von Mehrfachbelastungen ist sehr individuell. Was für jemanden eine Belastung ist, ist für den anderen eine Herausforderung und für einen Dritten vielleicht sogar eine Unterforderung. Speziell bei Lehrpersonen stelle ich unter anderem fest, dass die heterogenen Schulklassen sehr anspruchsvoll sind.

I & I: Warum?

Caviezel: Das Leistungsniveau und der individuelle Förderbedarf der Schülerinnen und Schüler sind sehr unterschiedlich. Die Spannbreite geht vom durchschnittlichen Schulkind bis zu jenen mit Schwierigkeiten und speziellen Belastungen, beispielsweise ADHS, oder zum traumatisierten Flüchtlingskind. Es ist ein riesiger Anspruch an eine Lehrperson, allen Kindern in der Klasse gerecht zu werden, die Klasse zusammenzuhalten, Respekt, Ruhe und Ordnung zu verlangen und erst noch den Lernstoff zu vermitteln. Als Lehrerin, Lehrer kann man sich nicht verstecken, wenn man einmal einen schlechten Tag hat. Man ist dauernd als Person gefordert und muss stets präsent, authentisch und empathisch sein. Besonders frisch in den Beruf einsteigende Lehrpersonen werden von diesen Anforderungen oft regelrecht überrollt. Plötzlich die volle Verantwortung für die Klasse übernehmen zu müssen und eine wichtige Bezugsperson für die Kinder zu sein, ist eine anspruchsvolle Aufgabe, mit der man erst in der Praxis wirklich konfrontiert wird.

I & I: Müssten junge Lehrpersonen besser unterstützt werden?

Caviezel: Für Berufseinsteigende gibt es in den ersten Jahren ein Programm mit Coaching und Weiterbildung an der PHZH im Auftrag des Volksschulamt (VSA). Dieses begleitet die Lehrpersonen auf dem Weg in die Praxis. Dies auch, um zu verhindern, dass junge Lehrerinnen und Lehrer ihren Beruf nach ein paar Jahren desillusioniert



Der Konsum von Suchtmitteln kann ein Ventil sein, um abzuschalten oder sich nach einem harten Tag zu belohnen. Gefährlich wird es, wenn es die einzige Bewältigungsstrategie ist, um sich kurzfristig Erleichterung zu verschaffen – und wenn sie dauerhaft eingesetzt wird.

an den Nagel hängen. Viele von ihnen setzen sich selber unter Druck und getrauen sich oft nicht, nach Unterstützung zu fragen. Dabei ist es hilfreich – und das nicht nur für junge Lehrpersonen – wenn in einem Schulhaus ein vertrauensvolles Klima herrscht, man über Probleme redet und Unterstützung einfordern kann. Das schwierige Kind in meiner Klasse ist nicht nur mein Problem, sondern eine Herausforderung für die ganze Schule.

I & I: In welchen Lebenssituationen können Mehrfachbelastungen eher als belastend erfahren werden?

Caviezel: Ob als Jugendliche, als Berufseinsteiger oder als ältere Person: Es sind vor allem die Übergänge, die spezielle Herausforderungen in sich bergen. Übergänge, wie eine Familie gründen oder in Pension gehen, können Krisen auslösen. Oder wenn es in mehreren Lebenswelten nicht mehr stimmt. Man hat Schwierigkeiten im Job, in der Beziehung kriselt es und die Eltern benötigen gleichzeitig vermehrt Pflege, dann fehlen einem Zeit und wichtige Zapfsäulen, um wieder aufzutanken.

I & I: Wer kann besser damit umgehen, Männer oder Frauen?

Caviezel: Grundsätzlich sind der Umgang mit und die Bewältigung von Stress und Mehrfachbelastungen abhängig von individuellen Faktoren. Es klingt zwar etwas klischiert, aber es ist wohl schon so, dass Frauen sich eher Unterstützung holen als Männer. Das ist eine sehr wichtige Ressource im Umgang mit Belastungen. Auch in der Beratung und in der Weiterbildung an der PHZH ist der Frauenanteil klar höher als der Männeranteil. Das kann aber auch heissen, dass Männer sich weniger belastet fühlen oder eher Zugang zu anderen Bewältigungsmustern haben, die ebenfalls hilfreich sein können.

I & I: Gibt es so quasi ein Diktat der Vielbeschäftigung?

Caviezel: Zu mir kommen Lehrpersonen in die Beratung, die sehr engagiert und mit viel Freude ihren Beruf zu 100 Prozent ausüben. Trotzdem spüren sie, dass sie überlastet sind, und spielen mit dem Gedanken an eine Reduktion ihres Pensums, damit sie mehr Zeit für ihre persönliche Erholung hätten. Gleichzeitig ist es in ihrem Selbstverständnis verankert, dass es «normal» ist, 100 Prozent zu arbeiten. Sie kommen sich also fast als Versager vor, wenn sie das Gefühl haben, dass sie den Beruf und alle anderen alltäglichen und persönlichen Anforderungen nicht ohne Probleme bewältigen können. Sie sagen sich dann, es muss doch möglich sein, ein 100-Prozent-Pensum zu meistern. Grundsätzlich haben Beruf und die Vielbeschäftigung sicher einen hohen Stellenwert in unserer Gesellschaft.

I & I: Mehrfachbelastungen und Sucht – können Sie einen Zusammenhang erkennen?

Caviezel: Der Konsum von Suchtmitteln kann ein Ventil sein, um abzuschalten oder sich nach einem harten Tag zu belohnen. Gefährlich wird es, wenn es die einzige Bewältigungsstrategie ist, um sich kurzfristig Erleichterung zu verschaffen – und wenn sie dauerhaft eingesetzt wird.

I & I: Welche einfachen Bewältigungsstrategien empfehlen Sie?

Caviezel: Wichtig ist es, sich bewusst zu sein, wo die persönlichen Grenzen sind, und darauf zu achten, dass diese Grenzen nicht überschritten werden. Und man sollte seine persönlichen «Tankstellen» kennen. Wie erhole ich mich? Bei welchen Aktivitäten kann ich runterfahren? Auf der anderen Seite: Was stresst mich? Welche Menschen entziehen mir Energie? Es kann sehr helfen, sich zu überlegen, ob man überhaupt einen Einfluss auf eine belastende Situation hat. Wenn Ja, kann die Lage aktiv angegangen werden. Hat man allerdings keinen Einfluss auf eine Situ-

ation, sollte man seine Einstellung dazu ändern oder die Konsequenzen daraus ziehen, mit dem Ziel, dass man sich wieder nach vorne orientieren kann. Hilfreich ist zudem, über seine Belastungen zu reden und sich Hilfe und Unterstützung zu holen. Vielleicht gibt es relativ einfache Entlastungsmöglichkeiten im Umfeld, die man sich so erschliessen kann.

I & I: Sie sind auch akkreditierte Beraterin von «Schule handelt – Stressprävention am Arbeitsplatz». Was überzeugt Sie an diesem Projekt?

Caviezel: Es ist definitiv mehr als die Einführung des Pausenapfels! Die Schulführung ist bereit, sich auf einen Prozess einzulassen und die Gesundheit der Mitarbeitenden umfassend anzuschauen, nicht nur auf der individuellen Ebene der einzelnen Lehrperson, die für ihre Gesundheit letztlich selbst verantwortlich ist. Die Befragung ermöglicht eine vertiefte Auseinandersetzung – auch mit den strukturellen Rahmenbedingungen an der Schule. Und es werden auf die Schule zugeschnittene Massnahmen erarbeitet. Das kann beispielsweise die Schaffung eines Ruheraums sein oder die Einführung einer kollegialen Beratung. Letztere soll eine gemeinsame Fehlerkultur schaffen, in der es nicht als Schwäche gilt, über Momente der Ratlosigkeit zu sprechen. Dabei treffen sich feste Gruppen von Lehrpersonen zum selbst moderierten Austausch und profitieren so gegenseitig von den Erfahrungen der anderen.

■
Cathy Caviezel ist Psychologin und systemische Organisationsberaterin/Coach und arbeitet an der Pädagogischen Hochschule des Kantons Zürich als Beraterin und Dozentin in verschiedenen Feldern. Sie ist spezialisiert auf Gesundheitsförderung und die Gesundheit von Lehrpersonen.

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



Ressourcen und Belastungen im Lehrberuf

Mehrfachbelastungen im Schulkontext werden im Angebot «Schule handelt» untersucht. Handelt eine Schule, dann nehmen Mitarbeitende Verbesserungen bei Wohlbefinden und Zufriedenheit wahr und fühlen sich als Team gestärkt.

Von Alexandra Mahnig

Die grosse Mehrheit der Schweizer Lehrpersonen haben Freude und Spass an ihrem Beruf und üben ihn mit viel Engagement aus. Die Lehrpersonen erachten ihre Tätigkeit als abwechslungsreich, sinnvoll und herausfordernd. Dies resultiert in einer guten Arbeitszufriedenheit und Identifikation mit ihrer Arbeit. Das zeigen verschiedene Erhebungen. Diese zeigen jedoch auch, dass jede fünfte Lehrperson im Berufsalltag ständig überfordert ist, jede dritte Lehrperson mindestens einmal pro Monat unter depressiven Beschwerden leidet und ebenso viele Burnout-gefährdet sind. Expert/-innen sind sich einig, der Lehrberuf ist mit seinen vielfältigen Herausforderungen besonders anspruchsvoll und deshalb mit einem erhöhten Burnout-Risiko verbunden.

Vielfältige Herausforderungen

Im Lehrberuf gehört das Jonglieren mit mehreren Herausforderungen zum Arbeitsalltag: Unterricht, Umgang mit Diversität, Elterngespräche, Koordinationsaufgaben, Aufgaben in der Schulentwicklung (z.B. Einführung Lehrplan 21) und so weiter. Zudem ist das Unterrichten nicht mit der Wissensvermittlung getan, sondern das Ziel ist der Bildungserfolg der Schülerinnen und Schüler. Dies bedeutet ein hohes Mass an Beziehungsarbeit zwischen Lehrpersonen und Lernenden. Es gilt aber auch, mit Störungen im Unterricht, im schlimmsten Fall mit verbalen oder körperlichen Angriffen umzugehen. Sehr belastend können Konflikte mit oder

fehlende Unterstützung von Eltern sein. Oft fehlen Rückzugsmöglichkeiten für Pausen und Privatzeiten im Schulalltag gänzlich. Auch Umgebungsfaktoren im Schulzimmer, wie enge Platzverhältnisse, schlechte Akustik, Beleuchtung, Luftqualität und Hitze, können belasten. Weitere

Burnout-gefährdete Lehrpersonen fühlen sich emotional erschöpft, hegen zynische Abneigungen gegenüber anderen und haben Gefühle von Ineffizienz und Sinnlosigkeit. Ist eine Lehrperson oder gar schlimmer – die Mehrheit eines Teams in diesem Zustand, leidet die Unterrichtsqualität massiv.

typische Herausforderungen im Lehrberuf sind eine Vielzahl an Interaktionen mit unterschiedlichen Personen und Schnittstellen, mangelnde Wertschätzung sowie das ständige Abgrenzen und Verschmelzen von Arbeit und Freizeit.

Belastungen und Ressourcen

Ressourcen wie Unterstützung vom Team und von der Schulleitung, gute Zusammenarbeit mit Eltern, Rückzugsmöglichkeiten, strukturierte Arbeitsorganisation und klare Rollenverteilung mit Handlungsspielraum oder ein gemeinsames pädagogisches Verständnis helfen beim gesunden Umgang mit den Herausforderungen. Schulleitungen spielen – zusammen mit Behörden – eine zentrale Rolle bei der Schaffung gesundheitsförderlicher Rahmenbedingungen. Ebenso sind gesundheitsförderliche Verhaltensweisen und entsprechend angemessene

Bewältigungsstrategien der einzelnen Lehrpersonen zentral.

Sind Belastungen und Ressourcen an einer Schule in einem ungünstigen Verhältnis, kann es zu besonders negativen Beanspruchungsfolgen kommen. Beispielsweise wenn eine anhaltend hohe

Arbeitsbelastung in Kombination mit wenig Gestaltungsspielraum und sozialer Unterstützung wahrgenommen wird. Oder wenn Handlungsspielraum und Unterstützung bei der Einführung des Lehrplans 21 fehlen und dennoch viele langweilige Sitzungen und Konferenzen stattfinden. Ein weiteres Risiko besteht, wenn sich hohes Engagement und die Bereitschaft, sich zu verausgaben, mit wenig Anerkennung paaren. Dies kann zu einer sogenannten Gratifikationskrise führen.

Burnout-gefährdete Lehrpersonen fühlen sich emotional erschöpft, hegen zynische Abneigungen gegenüber anderen und haben Gefühle von Ineffizienz und Sinnlosigkeit. Ist eine Lehrperson oder gar schlimmer – die Mehrheit eines Teams in diesem Zustand, leidet die Unterrichtsqualität massiv. Derart stark belastete Lehrpersonen lassen sich aus Selbstschutz kaum noch auf Schülerinnen

und Schüler ein. Solche Situationen sind verheerend für alle Beteiligten, da dabei nicht nur die Gesundheit der Lehrpersonen leidet, sondern auch diejenige der Lernenden sowie deren Bildungserfolg.

Gutes Schulklima

Ein gutes Schulklima schafft eine günstige Lernumwelt und unterstützt die Gesundheit und das Wohlbefinden aller Beteiligten. Deshalb ist die Förderung der Gesundheit von Lehrpersonen und allen anderen Mitarbeitenden so wichtig. Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) hat genau dies zum Ziel und umfasst die Verbesserung von Arbeitsorganisation und -bedingungen, Förderung einer aktiven Beteiligung der Mitarbeitenden und die Stärkung persönlicher Kompetenzen. Systematische BGF-Aktivitäten können erwiesenermassen das Verhältnis von Ressourcen und Belastungen am Arbeitsplatz positiv beeinflussen, sodass Mitarbeitende zufriedener und motivierter sind: Sie können besser mit den

Mehrfachbelastungen umgehen. BGF bedeutet gesunde und vorausschauende Organisationsentwicklung und ist somit Chefsache. Die Initiative und die Hauptverantwortung für das Thema liegen bei

werden gemeinsam Handlungsfelder und Massnahmen abgeleitet.

Die Schulleitung wird während des gesamten Prozesses von einer ausgebildeten Beratungsperson begleitet. Praxis-

Ein gutes Schulklima schafft eine günstige Lernumwelt und unterstützt die Gesundheit und das Wohlbefinden aller Beteiligten.

Deshalb ist die Förderung der Gesundheit von Lehrpersonen und allen anderen Mitarbeitenden so wichtig.

der Schulleitung, im Idealfall in Absprache mit den vorgesetzten Schulbehörden. Die Sensibilisierung der Mitarbeitenden und deren Einbezug bei der Ausarbeitung von konkreten Massnahmen sind wichtige Erfolgsfaktoren.

Massgeschneiderter Prozess

RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung hat im Auftrag von und in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz ein Angebot für einen systematischen und doch massgeschneiderten BGF-Prozess entwickelt: «Schule handelt – Stressprävention am Arbeitsort». Eine Lehrperson meint dazu: «Die Auseinandersetzung in einem Workshop hat mir die Augen geöffnet und das Team wurde sensibilisiert, auf die Gesundheit zu achten, damit die Arbeit längerfristig zufriedenstellend ausgeübt werden kann.»

Am Anfang steht eine Analyse mittels einer Mitarbeitendenbefragung, welche auf Schulebene Ergebnisse zu Ressourcen, Belastungen und Befinden liefert; wie zum Beispiel Wertschätzung, Ganzheitlichkeit der Arbeitsaufgabe, Elternzusammenarbeit, Arbeitsorganisation, Zeitdruck oder Einstellung zur Arbeit. Zudem erhält jede teilnehmende Person unmittelbar nach der Befragung eine persönliche und anonyme Auswertung mit Anregungen für sich zu den gleichen Themen. Auf Basis der Befragungsergebnisse

beispiele geben einen guten Einblick in die Umsetzung von «Schule handelt» und stehen online zur Verfügung. Interessierte Schulen können eine finanzielle Projektförderung einfach und schnell beantragen. Alle Informationen sind abrufbar unter: www.schule-handelt.ch. Ausserdem ist diesem Magazin ein ausführlicher Projektbeschreibung beigelegt.

■ **Alexandra Mahnig** ist Fachexpertin bei RADIX Gesunde Schulen und Projektleiterin des Angebots «Schule handelt – Stressprävention am Arbeitsort».

Literatur

- In «Bildung Schweiz», Ausgabe 9/2019, ist ein Praxisbericht zur Umsetzung von «Schule handelt» bei der Sekundarschule Elsau-Schlatt erschienen. Abrufbar unter: <https://www.lch.ch/publikationen/bildung-schweiz/dokument/9-2019/>
- Die «Allianz BGF in Schulen» hat sich ausführlich mit den verschiedenen Zusammenhängen von Gesundheit, Leistungsmotivation und Bildungserfolg unter dem Titel «Gesundheit stärkt Bildung» auseinandergesetzt. Abrufbar unter: www.radix.ch/gesundheitsstaerktbildung
- Die dem vorliegenden Artikel zugrundeliegende Literatur sowie Hinweise zu Angeboten, Instrumenten und Praxisbeispielen zu Lehrpersonengesundheit und betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) in Schulen sind abrufbar unter: www.radix.ch/bgf-info

Angebote der Stellen für Suchtprävention

Im Kanton Zürich stehen interessierten Schulen folgende Stellen für Informationen und Beratung zur Verfügung. Beide Stellen arbeiten mit den Regionalen Suchtpräventionsstellen im Kanton Zürich zusammen.

- Volksschulen: Cathy Caviezel, Beraterin und Dozentin an der Pädagogischen Hochschule Zürich und akkreditierte Beraterin für «Schule handelt», Tel. 043 305 59 04, cathy.caviezel@phzh.ch
- Mittel- und Berufsschulen: Vigeli Venzin, Leiter Prävention und Sicherheit beim Mittel- und Berufsbildungsamt, Tel. 043 259 78 59, vigeli.venzin@mba.zh.ch

Schlaf dich fit!

Mehrfachbelastungen stören den Schlaf und können zu Übermüdung führen. Die Folgen kennen wir. Man ist unkonzentriert, langsam und dünnhäutig. Fehler und Unfälle passieren schneller. Darum ist ein guter Schlaf wichtig.

Von Reto Etterli und Petra Gartenmann

In unserer hektischen Leistungs- und 24-Stunden-Gesellschaft leidet der Schlaf leider oft oder wird vernachlässigt. Mit Folgen: Jeder dritte Erwachsene in der Schweiz hat Ein- und/oder Durchschlafstörungen. Frauen sind häufiger von Schlafproblemen betroffen als Männer. Mehrfachbelastungen durch besonders stressreiche Lebensumstände in Beruf, Familie und Freizeit sind – vor allem auf Dauer – mit einem entspannten Schlaf oft nicht mehr in Einklang zu bringen. Stress ist ein Schlafkiller und die häufigste Ursache von Schlafproblemen. Sind die Mehrfachbelastungen und der damit verbundene psychische Druck nicht absehbar und halten über lange Zeit an, beeinträchtigen sie die Gesundheit und Schlafprobleme können chronisch werden. Nicht selten münden chronische Schlafstörungen, wenn sie unbehandelt bleiben, in psychische Erkrankungen wie zum Beispiel Depressionen oder Angststörungen.

Ausgeschlafene leben sicherer

Wer übermüdet unterwegs ist, gefährdet nicht nur seine Gesundheit, sondern erhöht das Risiko zu verunfallen. Eine Untersuchung der Suva liefert dramatische Erkenntnisse: Menschen mit schlechter Schlafqualität oder zu wenig Schlaf haben ein fast doppelt so hohes Risiko für Berufs- und Freizeitunfälle. Am häufigsten damit verbunden ereignen sich Stolper- und Sturzunfälle oder Verletzungen mit Maschinen und Werkzeugen. Bei jedem fünften Berufsunfall sind Schlafprobleme im Spiel. Man geht davon aus, dass sich deswegen ein ebenso grosser Anteil an Freizeitunfällen ereignen. Die verursachten Kosten liegen jährlich bei 283 Mio. Franken für Berufsunfälle und 512 Mio. Franken

für Freizeitunfälle. Dabei sind Verkehrsunfälle nicht eingerechnet. Wer nämlich übermüdet lenkt, setzt sich einem 7- bis 8-fach höheren Unfallrisiko aus. Schlafmangel beeinträchtigt unsere Wahrnehmung, Gefahren einschätzung, Reaktionszeit, unsere motorischen Fähigkeiten und unser Risikoverhalten vergleichbar zu Alkohol. So wirken bereits 17 Stunden ohne Schlaf wie 0,5 Promille Alkohol im Blut, 24 schlaflose Stunden fühlen sich wie 1,0 Promille an! Dies zeigt sich in den Statistiken am Montag nach der Zeitumstellung: Es ist zwar nur eine Stunde, trotzdem führt ihr Wegfall im Frühling zu mehr Unfällen auf den Strassen. Der gegenteilige Trend ist im Herbst zu beobachten, eine Stunde mehr Schlaf senkt sofort die Unfallwahrscheinlichkeit.

Schlaf tut gut

Es ist belegt, dass ausgeruhte Menschen leistungsfähiger, initiativer, produktiver, konzentrierter, aufnahmefähiger, kreativer und belastbarer sind. Sie begehen weniger Fehler, sind seltener krank und, wie oben erwähnt, sicherer unterwegs. All diese Vorteile wirken sich auch positiv auf den Umgang mit Mehrfachbelastungen aus. Wer viele Dinge gleichzeitig am Laufen hat, ist somit gut beraten, auf einen erholsamen Schlaf zu achten. Doch was macht einen erholsamen Schlaf aus? Zentral sind Qualität, Dauer und ein regelmässiger Wach-Schlaf-Rhythmus. Die Schlafdauer ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Der Durchschnitt in der Schweiz liegt zwischen sieben und acht Stunden. Entscheidend ist letztendlich, dass man sich anderntags erholt, leistungsfähig und ausgeglichen fühlt.

Geh zu möglichst regelmässigen Zeiten ins Bett! Iss abends leicht verdauliche Mahlzeiten und verzichte vor dem Schlafengehen auf elektronische Geräte! Wenn du am Autofahren bist, halte an, bevor du schläfrig wirst, und mach einen Turbo-schlaf von 15 Minuten!

Schlafen lernen

Die Verhaltensempfehlungen sind einleuchtend, doch ihre Umsetzung muss geplant und verinnerlicht sein. Die Suva und «Am Steuer Nie» (ASN) helfen dabei. Mit zwei Präventionsangeboten sensibilisieren sie Mitarbeitende von Betrieben und Organisationen, wie wichtig Schlaf für Gesundheit und Sicherheit ist. Im Workshop «Gut schlafen – sicherer und gesünder leben» räumen Fachpersonen der Suva mit Schlaf-Mythen auf, erklären Ursachen und Folgen von Schlafproblemen, helfen, die persönliche Schlafsituation einzuschätzen, und geben individuelle Tipps für einen erholsamen Schlaf. Die Schulung «Müde am Steuer» von ASN lässt auf einem Wahrnehmungsparcours und während einer Fahrt im Virtual-Reality-Fahrsimulator erleben, warum ein übermüdeten Zustand zu einer Gefahr im Strassenverkehr wird. Die Teilnehmenden lernen, erste Anzeichen von Schläfrigkeit zu erkennen, und entwickeln Strategien, um wach und sicher ans Ziel zu kommen. Denn nur wer erholt ist, gehört ans Steuer.

Reto Etterli ist Arbeitspsychologe und arbeitet bei der Suva als Präventionsberater betriebliches Gesundheitsmanagement.

Petra Gartenmann arbeitet als Projektmitarbeiterin bei «Am Steuer Nie» und hat ihre Bachelorarbeit in Gesundheitsförderung und Prävention dem Thema Müdigkeit im Strassenverkehr gewidmet.

Regionale Suchtpräventionsstellen

Die acht regionalen Stellen für Suchtprävention (RSPS) sind Generalisten. Sie initiieren Projekte, beraten und begleiten Schulen, Gemeinden und andere lokale Player, bieten Fortbildungen an und koordinieren die Präventionsaktivitäten in ihrer Region. Die RSPS werden hauptsächlich von den Gemeinden finanziert, der Kanton leistet eine finanzielle Unterstützung bis zu 30%.

Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon

Grabenstr. 9, 8952 Schlieren
Tel. 044 733 73 65,
Fax 044 733 73 64
supad@sd-l.ch
www.supad.ch
Leitung: Karin Aeberhard

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Andelfingen

Zentrum Breitenstein
Landstr. 36, 8450 Andelfingen
Tel. 043 258 46 40
Fax 043 258 46 00
suchtpraevention.andelfingen@ajb.zh.ch
www.zentrum-breitenstein.ch
Leitung: Christa Gomez

Suchtpräventionsstelle für den Bezirk Horgen

Samowar
Bahnhofstr. 24, 8800 Thalwil
Tel. 044 723 18 18
Fax 044 723 18 19
info@samowar.ch
www.samowar.ch
Leitung: Marlies Desarzens

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Meilen

Samowar
Hüniweg 12, 8706 Meilen
Tel. 044 924 40 10
meilen@samowar.ch
www.samowar.ch
Leitung: Luzia Bertogg, Anna Feistle,
Anke Schmidt

Suchtpräventionsstelle Winterthur

Technikumstr. 1, Postfach
8403 Winterthur
Tel. 052 267 63 80
Fax 052 267 63 84
suchtpraevention@win.ch
www.suchtpraev.winterthur.ch
Leitung: Beat Furrer

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

(Bezirke Hinwil, Pfäffikon und Uster)
Gerichtsstr. 4, Postfach
8610 Uster
Tel. 043 399 10 80
Fax 043 399 10 81
info@sucht-praevention.ch
www.sucht-praevention.ch
Leitung: Fridolin Heer

Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland

(Bezirke Bülach und Dielsdorf)
Europastr. 11, 8152 Glattbrugg
Tel. 044 872 77 33
Fax 044 872 77 37
info@praevention-zu.ch
www.praevention-zu.ch
Leitung: Silvia Huber

Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich

Röntgenstr. 44, 8005 Zürich
Tel. 044 412 83 30
Fax 044 412 83 20
suchtpraevention@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention
Leitung: Petra Buchta

Kantonsweit tätige, spezialisierte Fachstellen für Suchtprävention

Die acht kantonsweit tätigen Fachstellen für Suchtprävention (KFSP) sind Spezialisten. In ihrem Fokus stehen eine Zielgruppe, eine Suchtform oder sie nehmen übergreifende Aufgaben wahr. Sie arbeiten eng mit den regionalen Suchtpräventionsstellen zusammen. Die KFSP werden zur Hauptsache vom Kanton finanziert.

Am Steuer Nie (ASN).

Unfallprävention im Strassenverkehr
Hotzestr. 33, 8006 Zürich
Tel. 044 360 26 00
info@amsteuernie.ch
www.amsteuernie.ch
Leitung: Chantal Bourloud

Fachstelle zur Prävention von substanz-, mäßigkeits- und ablenkungsbedingten Verkehrsunfällen. Bietet diverse erlebnisorientierte Schulungen und Einsatzmittel für Schulen, Betriebe und Vereine (z.B. alkoholfreie Funky-Bar, Fahrsimulatoren, Rauschbrillen) und entwickelt Informationsmaterial.

Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung

Ausstellungsstr. 80, Postfach
8090 Zürich
Tel. 043 259 78 60
Fax 043 259 78 62
infosuchtpraevention@mba.zh.ch
www.fs-suchtpraevention.zh.ch
Leitung: Vigeli Venzin

Suchtprävention an Berufs- und Mittelschulen (einschliesslich Arbeit mit Behörden, Eltern und Berufsbildnern/innen): Macht Lehrer/innenbildung in Suchtprävention. Entwickelt Lehrmittel und Projekte zur Suchtprävention in der Sekundarstufe II. Unterhält ein Netz von Kontaktlehrpersonen.

FISP, Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung

Kehlhofstr. 12, 8003 Zürich
Tel. 043 960 01 60
Fax 043 960 01 61
fisp@bluewin.ch
www.fisp-zh.ch
Leitung: Claudia Arnold

Fachstelle für Suchtprävention unter der Migrationsbevölkerung. Entwickelt, realisiert und koordiniert Projekte. Unterstützt Fachstellen in der migrationsgerechten Entwicklung ihrer Projekte und Materialien (inkl. Übersetzungen).

Pädagogische Hochschule Zürich Fachstelle Suchtprävention Volksschule

Lagerstr. 2, 8090 Zürich
Tel. 043 305 68 00
Fax 043 305 55 56
suchtpraevention@phzh.ch
http://suchtpraevention.phzh.ch
Leitung: Ariane Koch

Suchtprävention in der Volksschule (einschliesslich Behörden- und Elternarbeit): Verantwortlich für die Lehrer/innenbildung im Bereich Suchtprävention. Erarbeitet Unterrichtshilfen und andere Projekte zur schulischen Suchtprävention. Führt eine Mediothek und Dokumentationsstelle.

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich,

Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich
Hirschengraben 84, 8001 Zürich
Tel. 044 634 49 99
praevention@ebpi.uzh.ch
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch
Leitung: Sibylle Brunner

Das EBPI ist im Auftrag der Gesundheitsdirektion verantwortlich für die Koordination und Umsetzung von Massnahmen im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung im Kanton Zürich. Es koordiniert unter anderem die Aktivitäten aller Stellen und Akteure im Bereich der Suchtprävention und ist zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit in der Suchtprävention.

Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte, Radix

Pfingstweidstr. 10, 8005 Zürich
Tel. 044 360 41 18
spielsucht-praevention@radix.ch
www.spielsucht-radix.ch
Leitung: Christian Ingold

Fachstelle für die Prävention von Spielsucht, insbes. problematischem Lotteriespielen sowie Wetten, und anderen Verhaltenssüchten. Bietet Fachberatung für Multiplikatoren an und entwickelt Informationsmaterialien.

ZFPS, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittel- missbrauchs

Schindlersteig 5, 8006 Zürich
Tel. 044 271 87 23
info@zfps.ch
www.zfps.ch
Leitung: Domenic Schnoz

Fachstelle für die Prävention des Alkohol-, Tabak- und Medikamentenmissbrauchs. Lanciert und koordiniert Projekte, entwickelt Informationsmaterialien und Schulungsinstrumente.