



••••• info

Gesundheit •••••

••••• Fit für starke Leistungen

Kantonale Gesundheitsförderung will Arbeitnehmende gesünder und leistungsfähiger machen

••••• «MigesBalù» – Integration von Anfang an

Ein Projekt des Luzerner Aktionsprogramms
«Gesundes Körpergewicht»

••••• Gesund alt werden – aber wie?

Diverse Berichte zur aktiven Lebensgestaltung

- 3 *Kinder heute: Bewegungsmuffel, Fast-Food-Junkies, Medienfreaks?*
Eine Lebensstilanalyse bei Luzerner Viertklässlerinnen und Viertklässlern
- 4 *«MigesBalù» – Integration von Anfang an* – Ein Projekt des Luzerner Aktionsprogramms «Gesundes Körpergewicht»
- 5 *«Dranbleiben, auch wenn der Anfang schwierig ist»* – «MigesBalù»: in der Ostschweiz ein Erfolg
- 6 *«Open Sunday»* – Die offene Turnhalle
- 7 *«Tribtschen Kicker – Sport & Freizeit»* – Mit dem «Human Kicker» Teamarbeit lernen
- 8 *Fit für starke Leistungen* – Kantonale Gesundheitsförderung will Arbeitnehmende gesünder und leistungsfähiger machen
- 9 *«Kleine Schritte führen zum Erfolg»* – Gesundheitsdirektor Markus Dürr über den Einstieg in die Gesundheitsförderung
- 10 *Wasser, Luft, Bewegung – und nie dicke Luft* – Alterswohnheim Chrüz matt in Hitzkirch
- 12 *Damit alte Menschen wieder aufblühen* – Gartentherapie in Alters- und Pflegeheimen
- 14 *Streichleinheiten auf der Pflegestation* – Tiere fördern die Gesundheit – auch in Altersheimen
- 16 *Rüstig bis ins hohe Alter* – Gesunde Ernährung mit «60 plus»
- 18 *Helfen bis zum Umfallen* – Pflegenden Angehörige müssen unbedingt entlastet werden
- 20 *Auch Glück muss wachsen* – Eltern zwischen Freude und Erschöpfung
- 21 *Splitter*
Fachtagungen, Ausstellungsmodulare, Fachberatung, Studie, Label, Publikationen

Liebe Leserin Lieber Leser



«Gesundheitsförderung zahlt sich im Alter aus.» Dieser Satz war in Zusammenhang mit der politischen Diskussion um die Finanzierung der Langzeitpflege in einer Medienmitteilung zu lesen. Man weiss inzwischen, dass eine gesunde Lebensweise – selbst wenn sie erst im Alter begonnen wird – die Gesundheit positiv beeinflussen kann.

Der «Nationale Gesundheitsbericht 2008» der Schweiz hält jedoch fest, dass die Gesundheit in der zweiten Lebenshälfte das Ergebnis vieler positiver und negativer Einflussfaktoren ist. Diese bestimmen die Gesundheit eines Menschen – ein Leben lang. Deshalb sind die gesundheitlichen Befindlichkeiten älterer Menschen ebenso verschieden wie ihre Biografien. Das heisst, Gesundheit und Wohlbefinden im Alter sind nicht nur von gesellschaftlichen Rahmenbedingungen abhängig; sie werden auch stark geprägt von familialen Einstellungen und Verhaltensweisen.

Grund genug, die Familien in allen Phasen zu stärken und Chancengleichheit schon im frühen Lebensalter zu gewährleisten. Gesundheitsförderung soll ein Leben lang andauern, sich an den Generationen orientieren und den Wandel des Alters berücksichtigen.

Claudia Burkard

Claudia Burkard, EUMAHP*
Leiterin Fachstelle Gesundheitsförderung

*European Master in Health Promotion

Kinder heute: Bewegungsmuffel, Fast-Food-Junkies, Medienfreaks?

Eine Lebensstilanalyse bei Luzerner Viertklässlerinnen und Viertklässlern

Wie fit sind die Luzerner Schülerinnen und Schüler und wie wirkt sich die körperliche Bewegung auf die Gesundheit der Kinder aus? Eine Studie gibt die Antwort.



Verschiedene wissenschaftliche Studien weisen auf den positiven Effekt von körperlicher Aktivität auf die Gesundheit im Jugend- und Erwachsenenalter hin. Im Rahmen des internationalen Forschungsprojektes «Kinder heute – Bewegungsmuffel, Fast-Food-Junkies, Medienfreaks?» wurde dieser Beziehung auch für Kinder nachgegangen. Die Resultate sind für die Gesundheitsförderung im Kanton Luzern wichtig.

650 Kinder wurden befragt

Die verwendete Stichprobe setzte sich aus 37 Schulklassen der vierten Primarschulstufe aus dem Kanton Luzern zusammen. Dabei wurde einerseits bewusst auf den regionalen Kontext geachtet und andererseits die vielfältige Siedlungsstruktur des Kantons Luzern berücksichtigt.

Aktivität hat viele Facetten

Mit Hilfe eines Fragebogens konnte das Bewegungsverhalten der Kinder differenziert beschrieben werden. Neben Alltagsaktivitäten interessierten auch Aktivitäten in Sportvereinen. Insgesamt sind über 60 Prozent der befragten Schülerinnen und Schüler Mitglied in einem Sportverein. Zwischen den Geschlechtern zeigt sich jedoch ein deutlicher Unterschied (Mädchen: 49 Prozent; Knaben: 72 Prozent). Werden auch noch jene Kinder berücksichtigt, die zu einem früheren Zeitpunkt Mitglied in einem Sportverein waren, so haben drei von vier Kindern Zugang zum Vereinssport.



60 Prozent der befragten Schülerinnen und Schüler sind Mitglied in einem Sportverein.

Jedes fünfte Kind ist übergewichtig

In Anlehnung an das alters- und geschlechtsspezifische Referenzsystem von Cole et al. (2000) sind 83 Prozent der befragten Kinder normalgewichtig, während 14 Prozent als übergewichtig und 3 Prozent als adipös gelten. Zusätzlich wurden auch das Selbstwertgefühl, das Körper selbstwertgefühl und die Depressivität erfasst – und damit differenzierte Analysen zur Gesundheit ermöglicht.

Komplexe Zusammenhangsmuster

Die vorliegenden Befunde verdeutlichen, dass das Geschlecht, der sozioökonomische Status und der Migrationshintergrund den Zusammenhang zwischen körperlich-sportlicher Aktivität und der Gesundheit von Kindern massgeblich beeinflussen. Dies zeigt auf, dass ein gesunder Lebensstil durch verschiedene Faktoren bestimmt wird. Deshalb ist es im Rahmen der Gesundheitsförderung wichtig, verschiedene Akteurinnen und Akteure – zum Beispiel Eltern, Schulen und Vereine – in die Präventionsprojekte zu integrieren.

Philipp Wermelinger

Ein ausgewogener Lebensstil bildet das Fundament für eine positive Persönlichkeitsentwicklung. Dabei nehmen gesundheitsrelevante Komponenten wie die körperliche Aktivität, das Ernährungsverhalten und der Medienkonsum eine zentrale Rolle ein. Vor diesem Hintergrund wurde das internationale Forschungsprojekt «Kinder heute – Bewegungsmuffel, Fast-Food-Junkies, Medienfreaks?» lanciert. Im Rahmen dieses Forschungsprojektes entstand die hier vorgestellte Lizenzarbeit von Philipp Wermelinger am Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern.

Weitere Informationen:

Kantonsärztliche Dienste Luzern
Fachstelle Gesundheitsförderung
Philipp Wermelinger
Meyerstrasse 20, Postfach 3439
6002 Luzern
Telefon 041 228 65 99
philipp.wermelinger@lu.ch
www.gesundheitsfoerderung.lu.ch

«MigesBalù» – Integration von Anfang an

Ein Projekt des Luzerner Aktionsprogramms «Gesundes Körpergewicht»



Beratungsangebot für Familien mit Migrationshintergrund.
Foto: Caritas Schweiz, Walter Brunner, Leiter Gesundheit und Integration

Kinder von eingewanderten Familien aus Entwicklungs- und Schwellenländern sind häufiger von Übergewicht betroffen als Schweizer Kinder. Das Projekt «MigesBalù» soll die Situation verbessern.

Mütterberaterinnen spielen bei der Integration eine wichtige Rolle, wenn sie das Vertrauen der Eltern gewinnen können. Interkulturelle Vermittlerinnen und Vermittler sollen jetzt sprachlich und kulturell in Zusammenarbeit mit Caritas Luzern eine Brücke zu dieser Dienstleistung schlagen. Die kantonale Fachstelle Gesundheitsförderung startete zusammen mit der Stadt Luzern Anfang 2009 ein Pilotprojekt; weitere Gemeinden sollen folgen.

Vom Land in städtische Regionen

15,4 Prozent Ausländerinnen und Ausländer leben im Kanton Luzern, 20'389 davon sind Kinder im Vorschulalter. Sie stammen grösstenteils aus Serbien, Bosnien und Herzegowina, Kroatien, Albanien, Portugal und Sri Lanka. Für das Projekt «MigesBalù» ergeben sich daraus vier Sprachgruppen: Bosnisch/

Serbisch/Kroatisch, Albanisch, Portugiesisch und Tamilisch.

Migrantinnen kommen oft erst kurz vor der Geburt des ersten Kindes in die Schweiz und verfügen über wenig Deutschkenntnisse und Erfahrungen über das hiesige Leben, wovon auch die Bereiche «Ernährung» und «Bewegung» betroffen sind:

Ein Teil der Eltern wuchs im Herkunftsland in ländlichen Gegenden auf, Kinder hielten sich meist im Freien auf, hatten genug Bewegung und wurden gesund ernährt. In der Schweiz konsumieren sie Fertigprodukte (die von der Werbung angepriesen und deshalb als fortschrittlich empfunden werden), und sie wohnen an verkehrsreichen Strassen, was die Bewegungsfreiheit einschränkt. «Migrantenkinder sitzen besonders oft vor dem TV-Gerät und bekommen deshalb viel solcher Werbung mit», sagt Rosa Plattner (siehe auch Interview), Geschäftsführerin des Ostschweizer Vereins für das Kind. Und: Spazieren, Ausflüge in die Natur oder auf Spielplätze gehören nicht zu

den Alltagsbeschäftigungen von Migrantinnen und Migranten, weil sie diese Tätigkeiten aus ihrem Heimatland nicht kennen. Zusammenhänge zwischen Aggression, Unzufriedenheit und Bewegungsmangel werden selten erkannt, die Symptome vielfach mit Süßigkeiten und Fernsehen bekämpft – ein Teufelskreis.

Auch der fünfte «Schweizerische Ernährungsbericht» weist auf die gesundheitlichen Risiken von Migrantenkindern hin: Diese würden kürzer gestillt und erhielten früher Beikost als Schweizer Kinder, heisst es, sie seien weniger an der frischen Luft, bekämen weniger Vitamin D und zeigten ein erhöhtes Risiko für Karies oder Diabetes (speziell bei Tamilinnen und TAMILIN).

Eigenverantwortung fördern

Eine Umfrage macht es deutlich: Schlüsselpersonen aus dem Gesundheitswesen (Mütterberaterinnen, Hebammen, Kinder-, Frauen- und Hausärztinnen und -ärzte) befürworten ein angepasstes Beratungsangebot für Familien mit Migrationshintergrund. Es soll einen emanzipatorischen Prozess einleiten, damit die Migrantinnen die Verantwortung für ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen können. Aber auch Informationen zu den Bereichen «Ernährung», «Bewegung» und «Selbstmedikation» sowie Sprachförderung und Vernetzung untereinander werden als wichtig erachtet.

Cornelia Conrad Zschaber

Quellen:
Bedarfsanalyse Fachstelle Gesundheitsförderung der Kantonsärztlichen Dienste, 2008.
R. Plattner, 4. Zwischenbericht OVK St. Gallen, 2007

Weitere Informationen:

**Kantonsärztliche Dienste Luzern
Fachstelle Gesundheitsförderung
Philipp Wermelinger
Meyerstrasse 20, Postfach 3439
6002 Luzern
Telefon 041 228 65 99
philipp.wermelinger@lu.ch
www.gesundheitsfoerderung.lu.ch
Links:
www.fi.lu.ch,
www.migesplus.ch,
www.ovk.ch,
www.suissebalance.ch**

Migration, Gesundheit und ein bewegungs- freudiger Bär: Für Rosa Plattner, Stellenleiterin Mütter- und Väterberatung, Mütterberaterin HFD, ist «MigesBalù» eine kleine Erfolgsgeschichte.

Rosa Plattner, woher kommt der Name «MigesBalù» eigentlich?

Rosa Plattner: «Miges» kombiniert «Migration» und «Gesundheit» – und «Balù» ist der Bär aus Walt Disneys «Dschungelbuch», der sich viel bewegt und gesund ernährt.

Sie sind die «Mutter» des Projektes, das seit 2005 in der Ostschweiz läuft. Wie ist es dazu gekommen?

Rosa Plattner: Wir stellten 1998 fest, dass Eltern aus gewissen Nationen zwar hier Kinder auf die Welt bringen, unsere Beratungen aber nur selten in Anspruch nehmen. 2004 waren die Zahlen nicht besser, doch wussten wir in der Zwischenzeit, dass Migration ein Risiko für Gesundheit und Bildung sein kann. Deshalb wollten wir unser Angebot für Migranteltern anpassen. Weil Suissebalance das Projekt mitfinanzierte, verschob sich der Fokus Richtung Ernährung und Bewegung.

Die Zahl der Beratungen stieg in drei Jahren von 5 auf bis zu 98 Prozent. Das klingt unglaublich ...

Rosa Plattner: Die 98 Prozent stammen von tamilischen Eltern. Sie kamen von Anfang an, die Steigerung beträgt hier nur 8 Prozent. Bei den albanischen Eltern hingegen haben sich die Beratungen von 5 auf über 70 Prozent erhöht.

Wie haben Sie das erreicht?

Rosa Plattner: Anfangs war zwar der Bedarf ausgewiesen (Karies und Übergewicht traten häufig auf), nicht aber das Bedürfnis nach Beratung. Wir fragten also in Fokusgruppen bei den verschiedenen Nationen nach, was junge Eltern beschäftigt, wie sie zu Informationen kommen und was ihnen im Umgang mit ihren Kindern wichtig ist. Dann gingen wir dorthin, wo sich Zugewanderte aufhalten: zum türkischen Kinderfest, an den Begegnungstag,

«Dranbleiben, auch wenn der Anfang schwierig ist»

«MigesBalù»: in der Ostschweiz ein Erfolg

ans alevitische Tanzfest und in die Moschee. Zudem bildeten wir Gesprächsgruppen für Mütter und Väter – zu Gesundheit, Bewegung, Entwicklung und Erziehung. Dort weisen wir auf die Möglichkeit individueller Beratung hin.

Auf Ihrer Website informieren Sie auf Albanisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Türkisch und Tamilisch. Sind das die primären Zielgruppen Ihrer Arbeit?



Rosa Plattner, Stellenleiterin Mütter- und Väterberatung und Geschäftsführerin Ostschweizerischer Verein für das Kind.

Rosa Plattner: Im Prinzip schon. Bald kommen noch Portugiesisch und Arabisch dazu. Insgesamt haben wir Angehörige von 106 Nationen in den Beratungen. Ihre Probleme und Ressourcen aber gleichen sich.

Können Sie ein Beispiel aus dem Beratungsalltag erzählen. Was ist speziell schwierig?

Rosa Plattner: Vor allem in ländlichen Gebieten liegt die Verantwortung für die Erziehung der Kinder häufig bei den Eltern der jungen Eltern, speziell bei jenen des Vaters. Das erleben wir auch dann, wenn die junge Mutter hier in der Schweiz aufgewachsen ist. Die Schwiegermutter berät also mit dem Hintergrund und Wissen aus ihrem Heimatland. Das muss abgefragt und miteinbezogen werden.

Was ist der grösste Erfolg von «MigesBalù»?

Rosa Plattner: Wir selbst haben gelernt, auf Angehörige anderer Kulturen zuzugehen, erreichen jetzt viele Migranteltern, konnten die Zahl der Beratungen stark steigern und seit Januar die Beratungsstelle um 70 Stellenprozent aufstocken.

Gibt es auch Stolpersteine?

Rosa Plattner: Eine Beziehung zu Angehörigen anderer Nationen aufzubauen ist aufwändig und erfordert einen kontinuierlichen Prozess. Daran muss man bei der Umsetzung denken.

Dann gingen wir dorthin, wo sich Zugewanderte aufhalten: zum türkischen Kinderfest, an den Begegnungstag, ans alevitische Tanzfest und in die Moschee.

Der Kanton Luzern übernimmt jetzt das Projekt. Haben Sie noch einen Tipp?

Rosa Plattner: Es reicht nicht, Mütter im Wochenbett zu besuchen. Das gesamte soziale Netz – Grosseltern, Ehemänner, Familien – muss einbezogen werden. Und: Sie müssen hartnäckig dranbleiben, auch wenn der Anfang harzig sein sollte. Wir selbst sind nach drei Jahren in der Beratung eigentlich noch am Anfang, lernen aber täglich dazu.

Renate Metzger-Breitenfellner



«Open Sunday»

Die offene Turnhalle



Im Open Sunday steht nicht nur die Bewegung im Vordergrund, sondern auch die Ernährung und der soziale Kontakt.

Im Januar 2009 hat das erste Luzerner «Open-Sunday»-Projekt in der städtischen Turnhalle Hubelmatt seine Tore geöffnet. Jeden Sonntag, pünktlich um 13.30 Uhr, ist Sport angesagt.

«Open Sunday» ist ein Kinderbewegungsprojekt. Angeboten werden verschiedene Sportarten: Fussball, Trampolin, aber auch Spielen im Gerätesalat. Grenzen werden der Kinderfantasie nur durch die Gegebenheiten in der Turnhalle und die Möglichkeiten des Coachteams gesetzt. Betreut werden die Kinder von einem professionell geschulten Team, das aus mindestens zwei erwachsenen Projektleiterinnen und Projektleitern und zwei bis sechs Juniorcoachs besteht. Sie organisieren den Nachmittag, gestalten das Sportangebot, animieren zum Spielen, schnitzen Äpfel, trösten, schlichten, stellen die Geräte auf und räumen sie ab.

Die Kinder können kommen und gehen, wann sie wollen. Doch spätestens um 16.30 Uhr werden – nach drei Stunden Spiel und Spass – die Hallentore wieder geschlossen.

Gesundheit der Kinder im Fokus

«Open Sunday» ist ein Projekt, das eine umfassende Gesundheitsförderung der Kinder zum Ziel hat. Gemäss WHO ist die Gesundheit ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens – und nicht

die blosse Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen.

So steht am «Open Sunday» nicht nur die Bewegung im Vordergrund, sondern auch die Ernährung und der soziale Kontakt.

Unumstritten ist die Tatsache, dass sich körperliche Aktivität positiv auf die Entwicklung der Kinder auswirkt. Wie die KISS-Studie von Lukas Zahner, wissenschaftlicher Mitarbeiter im trainingswissenschaftlichen und sportmedizinischen Bereich der Universität Basel zeigt, bewegen sich die Kinder während der Woche am meisten. Am Wochenende und speziell am Sonntag lässt die körperliche Aktivität stark nach.

Zurückzuführen dürfte diese Tatsache einerseits auf die obligatorischen Sportstunden und die hauptsächlich während der Woche stattfindenden sozialen Kontakte zwischen Gleichaltrigen sein. Diesbezüglich setzt «Open Sunday» am richtigen Wochentag an und ermöglicht so vielen Kindern, auch dann ihrem Bewegungsdrang gerecht zu werden.

Weiter zeigt die Studie, dass Erstklässler aktiver sind als Jugendliche in der fünften Klasse. Hier machen die Verantwortlichen von «Open Sunday» die Erfahrung, dass auch viele ältere Kinder angesprochen werden.

«Open Sunday»

Start: Sonntag, 11. Januar 2009

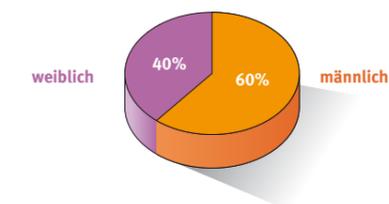
- Jeden Sonntag von 13.30 bis 16.30 Uhr,
- 11. Januar 2009 bis 5. April 2009
- Diverse Spiele und Sportarten, Spezial-Events
- Für Mädchen und Jungen von der 1. bis zur 6. Klasse
- Turnhalle Hubelmatt: freier Eintritt
- Turnbekleidung und Hallenschuhe mitnehmen!
- Versicherung ist Sache der teilnehmenden Kinder

Weitere Infos: Telefon 041 410 91 00

Mit Unterstützung von: Stadt Luzern, Kanton Luzern, IG Sport, Stiftung Domarena, Tabakpräventionsfonds TPF/BA, lokale Geschäfte

Laut Studienresultaten sind «Open Sunday» bisher einzig bei der Mädchenförderung noch Grenzen gesetzt. An den bisherigen Standorten hat sich herausgestellt, dass Mädchen schwer in die Hallen zu locken sind. Mit gezielter Information und spezifischen Mädchenangeboten wie zum Beispiel Tanzen oder «Rope Skipping» gelingt es, mehr Mädchen anzusprechen.

Mädchenanteil nach erfassten TN



Drei Stunden kindliches Herumtoben ohne Pause und ohne Nahrung: das wäre ungesund. Deshalb ist die obligatorische Pause mit Zvieri-Tisch am Sonntagnachmittag Pflicht. Da können sich die Kinder kostenlos mit Apfelschnitzen, Brot und Wasser verpflegen. Bewusst wird auf künstlich hergestellte Süsigkeiten verzichtet und das Bewusstsein der Kinder für eine gesunde, schmackhafte Ernährung geweckt.

Pascual Brunner, Projektkoordination Zentralschweiz

Weitere Informationen:

MPCH – Midnight Projekte Schweiz
 Pascual Brunner
 Kornmarktgasse 2, 6004 Luzern
 Telefon 041 410 91 00
 pascual.brunner@mb-network.ch
 www.mb-network.ch

«Tribtschen Kicker – Sport & Freizeit»

Mit dem «Human Kicker» Teamarbeit lernen

Die Jugendarbeit der Katholischen Kirche Stadt Luzern will die Jugendlichen im Gebiet Tribtschen/Langensand aktivieren. Im Herbst 2008 lancierte sie das Projekt «Tribtschen Kicker – Sport & Freizeit». Offensichtlich mit Erfolg: Es gab bereits etliche Nachfolgeprojekte.

Das Projekt «Tribtschen Kicker – Sport & Freizeit» im Oberstufenzentrum Tribtschen sollte der Jugendarbeit der Katholischen Kirche Stadt Luzern zu neuen Erkenntnissen über den Sozial- und Lebensraum der Jugendlichen im Gebiet Tribtschen/Langensand verhelfen. «Wir wollten herausfinden, welche Bedürfnisse die Jugendlichen haben, an welchen Plätzen und Orten im Quartier sie sich wohl fühlen – und an welchen nicht», sagt Claudia Iten vom Team Süd der offenen Jugendarbeit.

Das Ergebnis: Am wohlsten fühlen sich die Jugendlichen im Shoppingcenter Schönbühl, auf dem Sportplatz des SC Obergeissenstein und in der Ufshötti; Negativsieger war eindeutig das Oberstufenzentrum selbst. «Hier fällt auf, dass bereits etliche Vorschläge zur Verbesserung gemacht worden sind», sagt Claudia Iten.

Das Projekt diente nämlich nicht nur der Bedürfnisabklärung, es wurden auch Ideen gesammelt. Mit im «Gepäck» hatte die Jugendarbeit als methodisches Hilfsmittel den «Human Kicker»: ein Sportgerät, in dem jeweils fünf Spielerinnen und Spieler gegeneinander Fussball spielen können. Die Spielenden sind dabei wie bei einem Töggelikasten an einer Stange befestigt. Sie können sich nicht vorwärts und rückwärts, sondern nur gemeinsam nach links oder rechts bewegen. Das Ziel: Die Spielerinnen und Spieler lernen, gut zusammenzuspielen und aufeinander Rücksicht zu nehmen.

«Beim «Human Kicker» wird man nicht wie beim normalen Töggelikasten von aussen gesteuert», sagt Claudia Iten, «man muss selbst agieren und als Team harmonieren, sonst funktioniert das Spiel nicht.» Die Parallelen zur Freizeitgestaltung: «Auch hier müssen die Jugendlichen aktiv werden. Es reicht nicht, gute Ideen zu haben. Man braucht auch den Willen und die Motivation, diese umzusetzen.» Diese

«Human Kicker»: ein Sportgerät, in dem jeweils fünf Spielerinnen und Spieler gegeneinander Fussball spielen können.
 Foto: Claudia Iten

Arbeit wollen Iten und ihre Kolleginnen und Kollegen den Jugendlichen nicht abnehmen, sie aber bei der Realisierung unterstützen. Zum Beispiel dann, wenn für eine Aktion ein Raum gesucht wird, wenn Begleitpersonen fehlen «oder wenn für die Organisation ein paar praktische Tipps nötig sind».

An Willen und Motivation fehlt es den Jugendlichen im Quartier Tribtschen/Langensand offensichtlich nicht. Von den «vielen guten Ideen», die im Herbst aufgelistet wurden – freie Turnhallenbenützung, Organisation von Sportturnieren, Partys, Diskotheken, Song- und Koch-Contests, 24-Stunden-PC-Anlässe und Graffiti-Aktionen, aber auch mehr Jugendlokale und Treffpunkte im Quartier –, konnten einige schon realisiert werden. So fanden bereits ein Fussball- und ein Basketballturnier, ein Film- und Discoabend und ein Song-Contest statt. «Wir sind zufrieden mit dem Erfolg», sagt Iten. Und: Die Jugendarbeit werde weiterhin auf dem Schulhausplatz präsent sein, Hemmschwellen abbauen und für die einzelnen Aktionen werben.

Renate Metzger-Breitenfellner



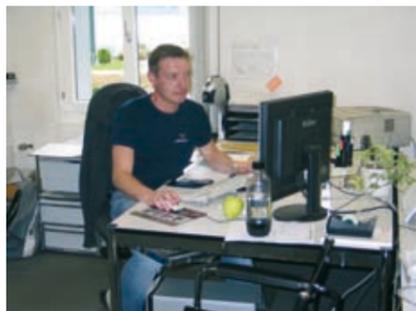
Weitere Informationen:

Offene Jugendarbeit der Katholischen Kirche Stadt Luzern
 Claudia Iten
 Moosmattstrasse 13, 6005 Luzern
 Telefon 041 317 30 54,
 claudia.iten@kathluzern.ch
 René Kiser
 Franziskanerplatz 1, Postfach 7648
 6000 Luzern 7
 Telefon 041 226 00 86
 rene.kiser@kathluzern.ch
 www.kathluzern.ch/jugend

Fit für starke Leistungen

Kantonale Gesundheitsförderung will Arbeitnehmende gesünder und leistungsfähiger machen

Die kantonale Fachstelle Gesundheitsförderung lanciert ein Projekt zur betrieblichen Gesundheitsförderung. Das Ziel: Mitarbeitende von Klein- und Kleinstbetrieben sollen sich ausgewogen und gesund ernähren, genug bewegen, regelmässig entspannen – und dadurch leistungsfähiger werden. Betriebe, die sich zur Mitarbeit entschliessen, werden beraten und unterstützt.



Rund 127 000 Menschen arbeiten im Kanton Luzern in kleinen und kleinsten Betrieben mit weniger als zehn Beschäftigten. Gesundheitsförderung ist hier – im Gegensatz zu grösseren Unternehmen – meist kein Thema. Im besten Fall findet sie nebenbei, informell und unbemerkt statt. Das soll sich ändern. Mittel dazu ist das Projekt «Fit für starke Leistungen. Gesund und leistungsfähig am Arbeitsplatz» der Fachstelle Gesundheitsförderung der Kantonsärztlichen Dienste Luzern. Sie will mit Hilfe der örtlichen Gewerbevereine und der Kontaktpersonen für Gesundheitsförderung in den Gemeinden den Kontakt zu den KMU aufnehmen und dafür sorgen, dass interessierte Betriebe kleinere Projekte in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung im Betrieb umsetzen. Dabei werden sie durch die kantonale Fachstelle Gesundheitsförderung während der Projektphase (die drei Jahre dauern soll) kostenlos beraten und begleitet. Zugleich bietet die Fachstelle weitere Unterstützung an: Zur Verfügung stehen Hilfsmittel wie Informationsmaterial, Druckvorlagen und Adresslisten. «Wenn zusätzliche Fachpersonen beispielsweise in den Bereichen Ernährungsberatung, Ökologie, Ergonomie, Entspannung und Suchtprävention engagiert werden, ist dies gut möglich», sagt Fachstellenleiterin Claudia Burkard.



Die Arbeitswelt beeinflusst die persönliche Gesundheit stark, wird doch ein zentraler Teil der Lebenszeit im Betrieb verbracht.

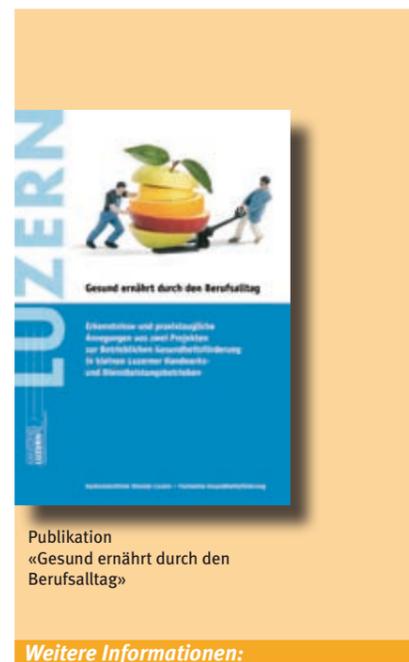
Sie ist überzeugt davon, dass es sich lohnt, beim Projekt mitzumachen, denn: «Auch in der Schweiz ist der Trend zu Übergewicht und Bewegungsmangel festzustellen.» So seien im Kanton Luzern drei von zehn Personen übergewichtig. Neue Strategien seien deshalb gefragt. Auch in Klein(st)betrieben. «Die Arbeitswelt beeinflusst die persönliche Gesundheit stark», sagt Burkard. Ein zentraler Teil der Lebenszeit werde im Betrieb verbracht, die Situation an der Arbeitsstelle wirke sich direkt auf den Gesundheitszustand der Mitarbeitenden aus. «Und jedes Unternehmen, jede Dienststelle ist auf die Leistungsfähigkeit und

damit auch auf die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden angewiesen.»

Grundlage für das Projekt ist die Publikation «Gesund ernährt durch den Berufsalltag. Erkenntnisse und praxistaugliche Anregungen aus zwei Projekten zur betrieblichen Gesundheitsförderung in kleinen Luzerner Handwerks- und Dienstleistungsbetrieben», die soeben erschienen ist. Sie gibt Auskunft über Ess- und Trinkgewohnheiten im Berufsalltag – und zeigt auf, wie in klein(st)en Betrieben auf unkomplizierte und effiziente Weise gesunde Ernährung gefördert und zu mehr Bewegung

motiviert werden kann. Die Erkenntnisse basieren auf einer Befragung von 45 zufällig ausgewählten Personen in handwerklichen Betrieben mit bis zu 15 Mitarbeitenden im Kanton Luzern. Gleichzeitig wurden auch die Resultate aus dem Praxisprojekt «Fit für starke Leistungen» (in Betrieben mit bis zu hundert Mitarbeitenden) in sieben Dienstleistungsbetrieben ausgewertet. Das Fazit: «Gesundheitsförderung im Betriebsalltag von kleinen und kleinsten Unternehmen ist wirksam – in kleinen Schritten, und wenn sie die bestehenden positiven Ernährungsgewohnheiten nutzt.»

Renate Metzger-Breitenfellner



Publikation
«Gesund ernährt durch den Berufsalltag»

Weitere Informationen:

Kantonsärztliche Dienste Luzern
Fachstelle Gesundheitsförderung
Claudia Burkard
Meyerstrasse 20, Postfach 3439
6002 Luzern
Telefon 041 228 60 89
gf@lu.ch
www.gesundheitsfoerderung.lu.ch
«Gesund ernährt durch den Berufsalltag»: Die Publikation kann direkt heruntergeladen werden unter:
www.kantonsarzt.lu.ch > Publikationen.

«Kleine Schritte führen zum Erfolg»



Gesundheitsdirektor Markus Dürr über den Einstieg in die Gesundheitsförderung

Die Publikation «Gesund ernährt durch den Berufsalltag» der Kantonsärztlichen Dienste des Kantons Luzern bildet die Grundlage für ein Projekt, das Gesundheitsförderung in Klein- und Kleinstbetrieben verankern will. Gesundheitsdirektor Markus Dürr über Ernährung, Einstiegsangebote und Esskultur.

Markus Dürr, Sie haben die betriebliche Gesundheitsförderung in klein(st)en Betrieben zum Schwerpunkt erklärt. Warum?

Markus Dürr: In Grossbetrieben ist die Förderung und Verbesserung der Gesundheit am Arbeitsplatz meist gut etabliert, in kleinen Betrieben findet sie entweder nicht statt oder wird nicht wahrgenommen. Das wollen wir ändern.

Ist das nicht ein ziemlich schwieriges Unterfangen?

Markus Dürr: Das glaube ich nicht. Die Untersuchungen haben ja gezeigt, dass zwar im Allgemeinen zu viel Fett und zu wenig Vitamine und zu wenig Flüssigkeit konsumiert werden. Trotzdem: In vielen Betrieben sind gute Ansätze vorhanden. Sie müssen genutzt, ausgebaut und kultiviert werden.

Zum Beispiel?

Markus Dürr: Kaffee, Tee und vor allem Wasser sollten für Mitarbeitende ohne grossen finanziellen und zeitlichen Aufwand erreichbar sein; im Pausenraum könnte eine Früchteschale mit saisonalem Obst stehen – und Brötchen mit Nüssen und Körnern liefern bei körperlich anstrengenden Arbeiten zusätzlich Energie.

Das klingt sehr einfach ...

Markus Dürr: Ist es eigentlich auch. Wir plädieren im Rahmen des Projektes dafür, die bestehenden positiven Ansätze zu nutzen, sie auszubauen – und dadurch eine Änderung bei den Ernährungsgewohnheiten zu erreichen. Was im Betrieb beginnt, sollte dann zu Hause weitergeführt werden. Aber es geht nicht nur um die kleinen Schritte, es geht auch um den Grundsatz, um eine eigentliche Ess- und Pau-

senkultur: Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme. Es soll erfreuen und Genuss bereiten.

Wie wollen Sie denn die Betriebe zum Mitmachen animieren?

Markus Dürr: Zuerst werden wir in Zusammenarbeit mit örtlichen Gewerbevereinen orientieren, danach mit interessierten Geschäftsführerinnen und Geschäftsführern Kontakt aufnehmen und sie im Rahmen eines Feierabendgesprächs darauf vorbereiten, das Thema «Gesundheit» in ihrem Betrieb zu lancieren und entsprechende Massnahmen einzuleiten.

Haben Klein- und Kleinstbetriebe heute nicht andere Sorgen als Früchteschalen und Wasserspender?

Markus Dürr: Vielleicht. Trotzdem sollten sie gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung zu ihrem Thema machen. Und damit in die Gesundheitsförderung einsteigen. Wenn dann weitere Projekte – zu Stressminderung, Ergonomie am Arbeitsplatz, Burn-out-Prävention, Unfallrisiko-Minimierung oder anderen im Betrieb aktuellen Themen – folgen, ist das sehr gut.

Das heisst, dieses Projekt ist das erste einer ganzen Reihe?

Markus Dürr: Die kantonale Fachstelle Gesundheitsförderung wird sicher am Ball bleiben. Das bedeutet aber nicht, dass wir jetzt in rascher Folge ein Projekt nach dem anderen lancieren. Die Evaluation in den ersten acht Betrieben, die teilgenommen haben, zeigt klar auf, dass Verhaltensänderungen Zeit brauchen, dass es in Klein- und Kleinstunternehmen oft nicht üblich ist, über Ernährung, Bewegung und Entspannung zu sprechen. Auch hier gilt: Kleine Schritte führen zum Erfolg!

Renate Metzger-Breitenfellner

Wasser, Luft, Bewegung – und nie dicke Luft

Alterswohnheim Chrüz matt in Hitzkirch

Im Alterswohnheim Chrüz matt in Hitzkirch wird gewohnt, gelebt und gepflegt. Seit Oktober 2008 ist das Heim offiziell eine «gesundheitsfördernde Institution», ausgezeichnet von der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Was dahintersteckt? Innovative Ideen, viel Engagement – und die Überzeugung, dass gutes Klima gepflegt sein will.

«Ja, es ist schön hier», sagt Frau Schmutz. Vom Balkon ihres Zimmers sieht sie auf den Baldeggersee, bei schönem Wetter sogar den Hallwilersee. «Und alle sind so freundlich.» Zum Beispiel Daniela Meier. Seit mehr als zehn Jahren arbeitet sie als Betagtenbetreuerin; jetzt sitzt sie bei Frau Schmutz, erkundigt sich, ob der Fernseher wieder funktioniert, spricht mit ihr über die Kälte, die eisglatten Strassen. Vor drei Jahren kam Frau Schmutz in die Chrüz matt, Daniela Meier ist erst seit Mitte September hier. Ihr gefällt die Arbeit auf der kleinen Abteilung im dritten Stock. «Hier haben wir Zeit», sagt sie, erzählt von der Fusspflege, vom kurzen Gespräch zwischendurch. Menschliche Begegnungen statt «Fließbandarbeit». Schön für alle.

Cafeteria als Treffpunkt

Für das gute Klima zuständig ist nicht zuletzt Pflegedienstleiter Felix Karnowski-Föllmi. Er kennt Namen und Geschichten der Bewohnerinnen und Bewohner, das familiäre Umfeld, die gesundheitlichen Probleme. Ein engagierter Mann, der hohe Ansprüche stellt. An sich selbst und an die Pflege in der Chrüz matt. «Die Menschen, die hier leben, müssen für ihr Geld die bestmögliche Betreuung bekommen», sagt er. Das Alterswohn- und Pflegeheim hat 97 Betten in zwei Häusern, 16 Alterswohnungen und 2 Demenzabteilungen. Das Durchschnittsalter der Bewohnerinnen und Bewohner liegt bei 85 Jahren, fast alle sind pflegebedürftig. «Bestmöglich» hängt also immer von der ganz konkreten Situation der einzelnen Person ab. Doch schon in der Cafeteria wird deutlich, dass in der Chrüz matt wirklich gelebt wird: Etliche Tische sind besetzt, es wird gejasst, geplaudert, gelacht. Die Atmosphäre ist fröhlich, trotz der Gehhilfen neben den Tischen.



Bernhard Koch in «seiner» Werkstatt in der Chrüz matt. Foto: Renate Metzger-Breitenfellner

«Typisch Zentralschweiz: Hier wird nur gejasst und gebetet», habe eine Besucherin einmal festgestellt. Ob das stimmt? «Jassen ist fester Bestandteil des gesellschaftlichen Programms», sagt Heimleiter Toni Eggstein, «und wir haben zwei Kapellen.» Ein Luxus, den die Bewohnerinnen und Bewohner schätzen, zumal die Gottesdienste in den Zimmern – via Radio oder Fernsehen – miterlebt werden können.

«Wir bieten ein Zuhause, Pflege und Betreuung rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr, verschiedene Formen der Kurzzeitpflege (unter anderem

ein Ferienbett) und ein offenes Haus, in dem Besuche jederzeit willkommen sind», heisst es im Chrüz matt-Leitbild. Offenheit gehört zum Programm wie Palliativpflege, ein gutes Klima für Mitarbeitende und die Überzeugung, dass «Gesundheitsförderung vom ganzen Team mitgetragen werden muss», sagt Toni Eggstein. Er leitet das Heim seit fünf Jahren; unterstützt wird er von 130 Mitarbeitenden (90 Vollzeitstellen), von 30 Freiwilligen und von grosszügigen Gönnerinnen und Gönnern (10 000 Franken haben sie innerhalb eines Monats gespendet).

Was anfangs Überwindung kostete, macht jetzt Spass: Berta Stutz-Hofstetter beim täglichen Training auf dem «Theralife»-Gerät. Foto: Renate Metzger-Breitenfellner



Seit Oktober 2008 ist das Heim offiziell eine «gesundheitsfördernde Institution», ausgezeichnet von der Weltgesundheitsorganisation (WHO).

losen» wurden zur autofreien Zone erklärt, um mehr Lebensraum für Spaziergänge und einen gefahrlosen Aufenthalt zu schaffen. Der Gartensitzplatz ist neu gestaltet, drei Hochbeete animieren die Bewohnerinnen und Bewohner zur Gartenarbeit, auch jene, die auf den Rollstuhl angewiesen sind. Auf allen Abteilungen wurden Wassertische und Wasserspender installiert, und die Chrüz matt wurde zur rauchfreien Zone erklärt. Geführte Spaziergänge mit der Aktivierungstherapeutin gehören ebenso zum Programm wie Parkinson-Turnen, Ergo-, Physio- und Aktivierungstherapie, «Theralife»-Geräte und Hometrainer. Sie sind gut sichtbar und öffentlich zugänglich, damit alle motiviert werden, zwischendurch eine «Bewegungssequenz» einzuschalten. Mit Erfolg: «Ich übe 20 Minuten täglich mit dem «Theralife»-Gerät», sagt Berta Stutz-Hofstetter. 90 Jahre ist sie alt, sie sitzt im Rollstuhl, die Hände zittern. Doch seit sie regelmässig «trainiert», hat sie weniger Probleme mit der Verdauung. «Am Anfang musste ich schon überzeugt werden», gibt Berta Stutz zu, «aber jetzt mache ich es, weil es mir gut tut.»

Für Mitarbeitende gibt's ein Breitensportangebot mit Wanderungen, Ski- und Bergtouren und regelmässigen Walking-Treffs. Und wenn die Umfrage unter den Angestellten ergibt, dass in den Gängen der Abteilungen dicke Luft herrscht, werden kurzerhand Klimaanlage eingebaut.

Noch eine Auszeichnung

«Die Auszeichnung hat immerhin dafür gesorgt, dass wir wahrgenommen werden», sagt Felix Karnowski. Manchmal sei es für die Heime auf der Landschaft schwierig, gesehen zu werden. Dies, obwohl die Chrüz matt mehrfach ausgezeichnet ist: 2005 erhielt sie als erstes Heim in der Schweiz vom European Institute for Human Development eine «Kinaesthetics»-Auszeichnung. Karnowski liegt die Bewegungsautonomie der Betagten am Herzen und er fördert sie nach Kräften. Auf spezielle Art auch in der «Ferienwoche». Da seien «auch diejenigen schon früh auf den Beinen, die wir sonst nur mit Mühe aus dem Bett bringen», sagt Felix Karnowski lachend. Diese Woche mit verschiedensten Aktionen und Ausflügen sei zwar «unglaublich anstrengend, logistisch äusserst aufwändig, doch insgesamt immer für

alle ein Erlebnis». Aber: «Ohne den Goodwill der Mitarbeitenden und den Einsatz der Freiwilligen wäre die Ferienwoche undenkbar.»

Die Freiwilligen – die in Haus, Garten, Cafeteria und bei der Betreuung mitarbeiten – gehören zur Chrüz matt-Familie, viele von ihnen sind Ex-Angehörige. «Wir beziehen die Angehörigen in die Pflege mit ein», sagt Toni Eggstein, «wir möchten ihre Erwartungen und Wünsche kennenlernen, aber auch unsere Anliegen thematisieren.» Das Konzept funktioniert: Wenn Bewohnerinnen und Bewohner sterben, bleiben die Angehörigen dem Heim oft als Freiwillige erhalten.

Trotzdem Hemmschwellen

Der Kontakt zur Bevölkerung könnte noch besser sein. «Wir organisieren Bibelabende, Vorträge, Konzerte und Gottesdienste», sagt Toni Eggstein. Der Erfolg sei nicht berauschend. Der Grund: das schlechte Image der Alters- und Pflegeheime – und die Tatsache, dass viele Menschen die Begegnung mit dem Alter (und der eigenen Vergänglichkeit) scheuen. Felix Karnowski hat keine Mühe damit, dem Tod regelmässig zu begegnen: «Er gehört zum Leben.» Der Pfleger zeigt den rollstuhlgängigen Aufbahrungsraum im Erdgeschoss, sagt, dass «wir hier unsere Leute selbst einkleiden und einsargen, den Bewohnerinnen und Bewohnern ermöglichen, die Verstorbenen ein letztes Mal zu berühren.» In einem künstlich gestalteten, aber schlichten Zimmer mit graublauer Decke und verschiedenfarbigen Fenstern. Wer genau hinsieht, entdeckt das Kreuz als Lichtinstallation, als feine Linie im Fenster, als Gravur im Glas der Weihwasserschale. Unaufdringlich, aber doch präsent.

Renate Metzger-Breitenfellner

Weitere Informationen:

Alterswohnheim Chrüz matt
Corneliastrasse 3, 6285 Hitzkirch
Telefon 041 919 95 11
info@chruezmatt-hitzkirch.ch
www.chruezmatt-hitzkirch.ch

Damit alte Menschen wieder aufblühen

Gartentherapie in Alters- und Pflegeheimen

Therapiegärten in Alters- und Pflegeheimen fördern die psychische Gesundheit, stärken das Gemeinschaftsgefühl und reduzieren durch Bewegung im Freien verschiedenste Schmerzen. Gartentherapeut Thomas Pfister will das Angebot deshalb auch in der Schweiz etablieren.

Viele Alters- und Pflegeheime haben einen Garten. Betreut wird er meist von professionellen Gärtnerinnen und Gärtnern. Den Bewohnerinnen und Bewohnern dienen solche Anlagen im besten Fall als Erholungsraum für Spaziergänge oder kleine Ausflüge. Nur selten betätigen sich die Seniorinnen und Senioren aktiv im Garten.



Das muss nicht so sein. Sagt zumindest Gartentherapeut Thomas Pfister. Der gebürtige Schwyzer ist 49 Jahre alt, Reallehrer und Psychologe mit Weiterbildungen in Gesundheitsförderung, Supervision, Coaching und Gerontopsychologie und mit einer Ausbildung in Phytotherapie (Pflanzenheilkunde). «Schon seit meiner Kindheit habe ich eine spezielle Beziehung zur Natur, zum Garten», sagt Pfister. «Nach der Schulzeit wollte ich eigentlich Biologie studieren. Doch dann kam ich über die Medizin zur Psychologie.» Die Naturverbundenheit aber ist geblieben – und zur Liebe zum Garten hat sich die Faszination für die Gartentherapie gesellt. Zum Gartentherapeuten liess sich Pfister 2007 bei der Caritas Köln ausbilden. «In den USA, in England, den Niederlanden, in Australien und Kanada ist die Gartentherapie längst etabliert. In der Schweiz aber gibt es noch keine derartigen Ausbildungen», sagt Pfister. Auch Fachliteratur sei bislang fast ausschliesslich in englischer Sprache erhältlich.

Lange Tradition in der Heilkunde

«Gartentherapie ist nichts Neues», sagt Thomas Pfister. «Die gute Beziehung von Mensch

und Pflanze hat Tradition: Schon aus dem alten Ägypten ist überliefert, dass Hofärzte Gartenspaziergänge verordneten. Im Mittelalter nutzten Heilkundige den «Zauber» der Gartenarbeit bei der Behandlung von seelisch kranken Menschen, ab dem späten 18. Jahrhundert wurden Gärten fester Bestandteil vieler psychiatrischer Einrichtungen – und Mitte des 20. Jahrhunderts wurde diese Art der Therapie in Amerika bei der Rehabilitation von Kriegsveteranen breit eingesetzt und weiterentwickelt.» In den 90er-Jahren kam die Gartentherapie nach Deutschland und Österreich – und 2006 bot Caritas Köln mit «Gärten helfen leben» die erste Weiterbildung im deutschsprachigen Raum an. Thomas Pfister nahm daran teil, weil er es wichtig findet, «Heimbewohnerinnen und -bewohnern das Urgefühl von Natur zu vermitteln, das ein Garten ausstrahlt».

Verschiedene Ansätze

Was aber ist Gartentherapie? «Es handelt sich dabei um einen geplanten, zielorientierten Prozess, bei dem Fachkräfte pflanzen- und gartenbezogene Aktivitäten und Erlebnisse nutzen, um die Gesundheit und Lebensqualität von Menschen zu erhalten und zu fördern», sagt Pfister. Er unterscheidet drei Einsatzmöglichkeiten von Gartentherapie: zur Rehabilitation, zur Reintegration in den Arbeitsprozess und zur Förderung von sozialen Kontakten.

Zur Rehabilitation wird Gartentherapie in der Ergotherapie eingesetzt mit dem Ziel, verlorene Fähigkeiten wiederzugewinnen und neue zu erwerben. «Nach Unfällen oder schweren Krankheiten werden grob- und feinmotorische Bewegungen trainiert und der Muskelaufbau wird gefördert.» Bei der Reintegration in den Arbeitsprozess geht es darum, die vielseitigen Tätigkeiten im Garten sinnvoll anzuwenden und den Tagesablauf zu strukturieren – und schliesslich kann die gemeinsame Gartenarbeit in so genannten Gartenclubs oder -gruppen dazu führen, dass Kontakte geknüpft und Freundschaften geschlossen werden.

Erste Erfolge

2007 gründete Thomas Pfister mit Unterstützung von Markus Federer, dem Leiter des Altersheims Grünau in Zürich, eine erste Gartengruppe. Die acht Mitglieder trafen sich von April bis Oktober 2007 zu 16 Einheiten von je 3

Stunden. «Die Hauptaktivitäten im Garten umfassten Anbau, Pflege, Ernte und Verwertung von Kräutern wie zum Beispiel Pfefferminze, Melisse, Rosmarin, Salbei oder Thymian. Damit wurden Teemischungen, Kräuterkissen, Sirup und Hautcreme hergestellt. Daneben pflegten die Clubmitglieder ein Erdbeergärtchen und ein kleines Gemüsebeet mit Kresse, Radieschen, Schnittknoblauch, Tomaten und Gurken. Eine Exkursion in den botanischen Garten und eine Grillparty waren weitere Höhepunkte», schreibt Thomas Pfister in der Auswertung. Und auch die spielerischen Elemente – Quiz und Kreuzworträtsel – seien sehr geschätzt worden. Eine Erfolgsgeschichte also. 2008 führte der Club die Aktivitäten erneut durch, im Altersheim Bürgerasyl-Pfundhaus in Zürich wurde ein weiterer Club eröffnet, und für dieses Jahr sind zwei neue Projekte in der Stadt Zürich geplant. Nach Abschluss der je dreijährigen Pilotphasen sollen die Gartenclubs von den Heimen in Eigenregie weitergeführt werden.

Auch für Demenzkranke geeignet

Thomas Pfister, der sich in der Zwischenzeit selbstständig gemacht hat, ist überzeugt davon, dass sich die Gartentherapie auch in der Schweiz durchsetzen wird. Dies vor allem auch deshalb, weil sie sich in der Betreuung und Begleitung von Menschen mit Demenz und von Alzheimer-Patientinnen und -Patienten ebenfalls bewährt hat. «Gerade für Menschen mit Demenz stellen Therapiegärten einen vielversprechenden neuen Ansatz dar», heisst es dazu auch in der Broschüre des Caritas-Verbandes des Erzbistums Köln, denn: «Sie wecken Erinnerungen, liefern Gesprächsstoff und bieten sinnliche Erlebnisse.» Zudem machen Farben, Düfte und Gerüche den Garten zum Erlebnisraum, «erhöhen die Lebensqualität und ermöglichen Demenzkranken, den für sie typischen Bewegungsdrang auszuleben».

Renate Metzger-Breitenfellner

Weitere Informationen:

Thomas Pfister
Ackersteinstrasse 67, 8049 Zürich
Telefon 079 345 76 61
thomas.pfister-adm@bluewin.ch
www.gartenundtherapie.ch



Streicheleinheiten auf der Pflegestation

Tiere fördern die Gesundheit – auch in Altersheimen



Kaya bei einer Patientin auf der Pflegestation im Staffelnhof. Foto: Denise Myers

Hunde, Katzen, Fische, Vögel, Kaninchen, Hühner, Schafe, Ziegen: In vielen Alters- und Pflegeheimen bereichern Tiere den Alltag der Bewohnerinnen und Bewohner, machen ihn farbiger und fröhlicher. Ein Augenschein.

Im Alterszentrum Staffelnhof in Reussbühl sorgen Ziegen, Hühner, Hasen und Vögel rund ums Gebäude für Abwechslung im Heimalltag – und im Aktivierungsraum liegt eine schwarze Katze zufrieden in ihrem Körbchen. Tiere gehören hier dazu, werden von den Bewohnerinnen und Bewohnern gestreichelt, gefüttert – und geliebt. So auch Tosca, der Berner Sennenhund von Agathe Bachmann. Seit eineinhalb Jahren ist die pensionierte Berufsschullehrerin für Pflege mit Nachdiplomkurs in Gerontologie jeden Mittwochnachmittag mit Tosca im Staffelnhof, sehr zur Freude der Bewohnerinnen und Bewohner. Eine betagte Frau im Rollstuhl wirft Plastikknochen, Tosca sammelt sie ein, legt sie vorsichtig in den Korb. Bravo! Tosca wird belohnt. Vorsichtig nimmt sie der Frau das «Hundeguezli» aus der Hand.

«Therapiehund wirken bei Pflegebedürftigen oft als Eisbrecher», sagt Agathe Bachmann, «sie lösen Spannungen, decken Bedürfnisse

auf und bauen Brücken.» Der Kontakt mit dem Tier sorgt für Sinneserfahrungen, trägt zu besserem Körpergefühl bei, stärkt das Selbstvertrauen, verbessert Kontakt- und Kommunikationsfähigkeit, gibt dem Tag Struktur, stimuliert die Feinmotorik. «Für viele Patientinnen und Patienten ist die Begegnung mit dem Hund zudem eine Möglichkeit, Zuneigung zu erfahren, ein sehr emotionales Erlebnis.»

Tiere nicht überfordern

Tosca und Agathe Bachmann sind eines von 500 Teams – Hund und Hundeführerinnen und Hundeführer –, die unter der Schirmherrschaft des Vereins Therapiehund Schweiz (VTHS) in Alters- und Pflegeheimen, Kindergärten, Schulen, Häusern für Aidskranke, Gefängnissen und Palliativkliniken unterwegs sind. Sie alle wurden sorgfältig ausgebildet, unter anderem in den Räumen des Alterszentrums Staffelnhof. Dort absolvieren auch jetzt sechs Hundeführerinnen mit ihren Hunden – zwei Mischlinge, ein weisser Schäfer, ein Golden Retriever, ein Berner Sennenhund und ein Galgo Espanol – einen Kurs.

Die VTHS-Trainerinnen – Pflegefachfrau Agathe Bachmann, Tierärztin Denise Myers – und Peter Aeberhard, ein pensionierter Arzt, berei-

ten die Frauen auf die theoretische Prüfung in der folgenden Woche vor. Dazu gibt es praktische Übungen: Die Hunde müssen sich an Rollstühle und Krücken, an lautes Rufen und unkoordinierte Bewegungen gewöhnen, lassen sich streicheln und umarmen und dürfen dabei weder kläffen noch knurren. Bachmann und Myers betonen, dass es wichtig sei, darauf zu achten, wie die Hunde auf die jeweilige Situation reagieren. «Das Tier darf nicht überfordert werden – nur fröhliche, entspannte Hunde sind erfolgreiche Therapie-Tiere», schreibt der VTHS auf der Website.

Menschenfreundliche Hunde

Merlin, der Jack-Russel-Mischling von Nadja Glauser, ist mit Eifer bei der Sache. Glauser arbeitet bei der Suva – in Aarau, ist für Rehabilitation zuständig und studiert daneben Tierpsychologie. Sie habe auch im Job mit schwierigen Fällen zu tun, sagt sie, Merlin sei ein freundlicher Hund. Einer, der Menschen mag. «Die meisten Rassen sind für eine solche Ausbildung geeignet, falls sie sehr menschenfreundlich sind», sagt Agathe Bachmann. Und: «Therapiehund müssen ihre Rangordnung im Menschenrudel akzeptieren, nervenstark und belastbar sein – und sich mit ihresgleichen vertragen.» Merlin hat gute Voraussetzungen,

Manuela Schmidt mit dem Golden Retriever Akira.



die praktische Prüfung zu bestehen. Nadja Glauser will ihn danach in Altersheimen und Schulklassen als Therapiehund einsetzen.

Ehrenamt und Erfüllung

«Hündele ist ein Hobby», sagt Agathe Bachmann, «und diese Frauen wollen ihr Hobby mit etwas Sinnstiftendem verbinden.» Genau das macht Bachmann selbst auch: Mehr als hundert freiwillige Einsätze hat sie gemeinsam mit ihrem ersten Therapiehund in den Pflegeheimen Eichhof und Unterlöchli absolviert. Während 40 Jahren war sie beruflich im Bereich Gesundheitsförderung tätig: als Lehrerin in Krankenpflegeschoolen, am Kindergartenseminar, in der Hauswirtschaftlichen Fachschule, als Gesundheitsschwester, als Freelancerin bei der Caritas und dem Roten Kreuz. «Jetzt bin ich im AHV-Alter und mache eigentlich dasselbe auf andere Art, ehrenamtlich und mit meinem Hund», sagt sie.

Tiere in Heimen liegen im Trend. Curaviva, der Verband Heime und Institutionen Schweiz, hat im letzten Jahr eine Broschüre zum Thema veröffentlicht. Sie erläutert praktische Einsatzmöglichkeiten in Heimen und Institutionen und geht auf die Chancen und Risiken ein. «Tiere können bis ins sehr hohe Alter ein

Gewinn für ältere Menschen sein», schreibt darin Gerontologe Markus Leser. Und weiter: «Erfahrungen aus der tiergestützten Therapie belegen, dass besonders auch verwirrte ältere Personen für die nonverbalen und sinnlichen Reize empfänglich sind.» So mache man mit dieser Therapieform in den USA bereits seit den Siebzigerjahren sehr gute Erfahrungen. «Bei einem Besuch von Tieren – in der Regel Hunden – auf gerontopsychiatrischen Stationen beobachtet man vor allem positive Gefühlsreaktionen und verstärkte körperliche Aktivitäten auch bei sehr verwirrten Personen.»

Glück auf vier Pfoten

Da Tiere in Heimen auch für Unruhe und Ärger sorgen können – vor allem dann, wenn nicht klar ist, wer für das Tier verantwortlich ist, bietet Curaviva jeweils im Frühling eine achttägige Weiterbildung (verteilt über ein halbes Jahr) zum Einsatz von Kleintieren in Alters- und Pflegeheimen an. «Der Kurs befähigt, Kleintiere gezielt im eigenen Arbeitsbereich fachgerecht und zielorientiert einzusetzen und die Funktion eines oder einer Tierverantwortlichen im Heim zu übernehmen», heisst es in den Unterlagen auf www.curaviva.ch.

2008 erhielt der Verein den Rotkreuzpreis – eine Auszeichnung für humanitäre Leistungen von besonderer Qualität.



Verein Therapiehund Schweiz (VTHS)

Der VTHS ist der älteste Verein zur Ausbildung von Therapiehunden in der Schweiz. Er besteht seit 1994 und umfasst etwa 1070 Mitglieder. Die Ausbildung beginnt mit einem Eintrittstest. Danach absolvieren die Teams etwa 30 bis 40 Übungslektionen, in denen sie auf ihren Einsatz vorbereitet werden. Danach folgen Theorieprüfung für Hundeführerinnen und -führer sowie Basistest und Fähigkeitstest für das Team. Die Einsätze sind unentgeltlich, auch Vorstand, Trainer, Richterinnen und Instruktoren arbeiten ehrenamtlich. 2008 erhielt der Verein den Rotkreuzpreis – eine Auszeichnung für humanitäre Leistungen von besonderer Qualität.

Renate Metzger-Breitenfellner

Weitere Informationen und Literatur:

Verein Therapiehund Schweiz
Sekretariat
Obere Rainstrasse 26, 6345 Neuheim
Telefon 041 755 19 22
sekretariatvths@bluewin.ch
www.therapiehund.ch

Markus Leser: «Mensch-Tier-Beziehungen. Tiereinsätze im Heim» mit Begleit-CD
«Tiere im Heim. Projektskizze»
37/22 Franken (für Curaviva-Mitglieder).
Bestellung: Curaviva Schweiz
Zieglerstrasse 53, Postfach 1003
3000 Bern 14
shop@curaviva.ch

Rüstig bis ins hohe Alter

Gesunde Ernährung mit «60 plus»

Wer lange mobil und rüstig bleiben will, braucht Energie, Muskeln und stabile Knochen. Diese Elemente, verknüpft mit der geistigen und psychischen Gesundheit, bilden die Voraussetzungen für grösstmögliche Unabhängigkeit bis ins hohe Alter. Dafür lässt sich etwas tun: gesund und genug essen – und gesellig leben.

Neben den nicht beeinflussbaren genetischen Voraussetzungen gibt es eine Reihe von Lebensstilfaktoren, die beeinflussbar sind. Dazu gehört neben Bewegung, mässigem Alkoholkonsum und Verzicht auf Nikotin auch eine gesunde Ernährung. Gesund essen bedeutet, im Alter vor allem genügend Kalorien, Eiweiss, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in Form von genussvollen und gut verträglichen Speisen zu konsumieren.

Kalorienbedarf im Alter

Gesunde ältere Menschen benötigen zwar weniger Kalorien als jüngere, und es ist auch nicht wünschenswert, Übergewicht entstehen zu lassen. In Bezug auf Gesundheit und Lebensqualität gibt es jedoch gute Hinweise, dass ab 65 Jahren ein BMI* um 25 (Schnittstelle zu Übergewicht) durchaus gesundheitsfördernd ist.

Im Weiteren ist heute bekannt, dass in der Schweiz (wie auch gesamteuropäisch) 20 bis 40 Prozent der Personen, die von zu Hause ins Spital eintreten, unterernährt sind – und das unabhängig vom BMI. Auch übergewichtige Personen mit raschem Gewichtsverlust sind betroffen, was jedoch selten wahrgenommen wird. Eine grosse Anzahl der unterernährten Personen ist in fortgeschrittenem Alter.

Schnell oder schleichend kann beispielsweise durch Erkrankung, Vereinsamung, Trauer, Kau- und Schluckbeschwerden der Appetit abhanden kommen. In der Folge wird zu wenig gegessen und das Muskelgewebe nimmt ab. Jüngere Personen kompensieren diese Verluste in der Regel nach der Überwindung der Probleme schnell wieder, ältere Menschen jedoch nicht.

Wissenschaftlich erwiesen ist: Unter- oder Mangelernährung wirken sich negativ auf Mobilität, Lebensqualität, Sturzhäufigkeit, Im-



munsystem, Heilungsprozess (Prognose), Organfunktionen (Herz, Lunge, Darm usw.) und die Sterblichkeit aus.

Gesunde Ernährung

Die Grundregeln einer gesunden Ernährung bleiben auch nach 60 dieselben wie für jüngere Menschen (siehe Lebensmittelpyramide und Empfehlungen der Schweizerischen Ge-

sellschaft für Ernährung unter www.sge-ssn.ch). Die Kalorienmenge muss je nach Körperkonstitution und Bewegungsintensität angepasst werden.

Die Mahlzeiten sollen abwechslungsreich, ausgewogen und gut verträglich sein. Jedes Lebensmittel trägt einen Teil zur gesunden Ernährung bei. Eine ausgewogene Mahlzeit

enthält zur Hälfte Gemüse und Salate, zu einem Viertel Fleisch, Fisch, Milchprodukte oder andere Eiweissquellen und zu einem Viertel Kartoffeln, Brot, Teigwaren oder andere Getreideprodukte. Früchte und Flüssigkeit ergänzen die Mahlzeiten oder eignen sich auch für zwischendurch. Das Tellermodell hilft, sich vom Einkaufszettel bis zum fertigen Essen zu orientieren.



Fit bleiben – aber wie?

Wer im Alter aktiv bleiben will, sollte einige Punkte beachten.

Fleisch kräftigt

Neben ausreichend Kalorien ist genug Eiweiss wichtig für die Erhaltung des Muskelgewebes. Dieses fördert wiederum die Mobilität und Freude an der Bewegung. Fleisch ist eine hochwertige Eiweissquelle, die nebenbei auch noch wichtige Vitamine und Spurenelemente liefert. Es lohnt sich deshalb, bekömmliche Fleischgerichte wie zum Beispiel Hackbraten oder Geschnetzeltes an Sauce drei- bis viermal die Woche einzuplanen. Auch andere Eiweissquellen wie Eier, Fisch und Käse sind natürlich sinnvoll.

Vitamine stärken

Man geht heute davon aus, dass der Verlust an Muskelgewebe im Alter unter anderem auch als Folge von chronischen Entzündungsprozessen vorangetrieben wird. Diese Prozesse kommen im Alter und insbesondere bei stark Übergewichtigen vor, ohne dass betroffene Personen etwas davon merken. Gewisse Vitamine zusammen mit Bewegung können diesen Entzündungen entgegenwirken und somit die Erhaltung von Muskelmasse und Kraft fördern. Frische Früchte und Gemüse (am besten roh, aber auch gekocht, mit etwas Öl oder Butter zubereitet) liefern einen wertvollen Vitaminmix.

Aktuelle Arbeiten zeigen auf, dass durch regelmässige Einnahme von Vitamin D die Sturzhäufigkeit bei älteren Menschen reduziert werden kann. Vitamin D beeinflusst – gemeinsam mit Kalzium, einer ausgewogenen Ernährung, einem gesunden Körpergewicht und Bewegung – zudem die Knochenfestigkeit positiv. Vitamin-D-Lieferanten sind fetthaltige Fische, Leber, Eier, Vollmilch(-Produkte), Butter und Aufenthalte im Freien (UV-Bestrahlung).

Trinken hält den Geist wach

Getränke wie Wasser, Tee und Kaffee spielen übers ganze Leben hinweg eine wichtige Rolle. Nur: Je älter Menschen werden, desto weniger erinnert sie das Durstgefühl dar-

an, dass sie trinken müssen. Wenn aber das Körperwasser um 10 Prozent reduziert wird, führt das bereits zu Verwirrungen, die dann oft mit Altersdemenz verwechselt werden. Ein ausgewogener Wasserhaushalt fördert die geistigen Fähigkeiten. Genügend Flüssigkeit hilft auch – zusammen mit Nahrungsfasern aus Gemüse, Früchten, dunklen Brotsorten und Bewegung –, die Verdauung in Schwung zu halten. Es gibt Tricks, sich selbst ans Trinken zu erinnern. Zum Beispiel: einen Krug Tee gut sichtbar in Reichweite aufstellen oder zwischen den Hauptmahlzeiten regelmässig einen Kaffee und ein Glas Wasser trinken.

Das A und O einer gesunden Ernährung

Ein guter Appetit ermöglicht eine ausgewogene Ernährung. Bewegung an der frischen Luft, entspannte Atmosphäre, essen in Gesellschaft lassen gesundes Essen doppelt schmecken!

*BMI (Body-Mass-Index): Gewicht in kg geteilt durch Grösse in m im Quadrat (online BMI-Rechner unter www.gesundheitsfoerderung.ch/gesundesKoerpergewicht)

Cornelia Conrad Zschaber

Quellen:
BAG (2006). Mangelernährung im Spital, Stellungnahme des Europarates und Empfehlungen der Eidg. Ernährungskommission. BAG, Bern. Online im Internet: http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/05207/05226/index.html?lang=de [Stand: 19.1.2009].

SGE (2008). XII. Dreiländertagung «Geniessen und trotzdem gesund essen – und das ein Leben lang». SGE, Bern. Online im Internet: <http://www.sge-ssn.ch/veranstaltungen-aus-und-weiterbildung/archiv-sge-tagungen-und-symposien/xii-dreilaendertagung-2008-vom-56-september-2008.html> [Stand: 19.1.2009].

SGE (2005). Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene. SGE, Bern. Online im Internet: <http://www.sge-ssn.ch/ernaehrungsinfos/gesund-essen-und-trinken/lebensmittelpyramide.html> [Stand: 19.1.2009].

Oreopoulos et al.: Body mass index and mortality in heart failure: A meta-analysis. Am Heart J, 2008; 156:13–22.

Heiat et al.: An Evidence-Based Assessment of Federal Guidelines for Overweight and Obesity as they apply to Elderly Persons. Arch Intern Med, 2001; 161:1194–203.

Kwon et al.: Concomitant lower serum albumin and vitamin D levels are associated with decreased objective physical performance among Japanese community-dwelling elderly. Gerontology 2007; 53:322–8.

Colbert et al.: Physical activity, exercise, and inflammatory markers in older adults: findings from The Health, Aging and Body Composition Study. J Am Geriatr Soc 2004; 52:1098–1104.

Helfen bis zum Umfallen...

Pflegende Angehörige müssen unbedingt entlastet werden

In der Schweiz werden rund 250 000 Menschen zu Hause betreut: von Ehepartnerinnen und Ehepartnern oder Töchtern, die sich nicht selten selbst überfordern und deshalb krank werden. Ein Problem, das (noch) zu wenig wahrgenommen wird.

So individualisiert, wie immer gesagt wird, ist die Gesellschaft offenbar nicht, denn etwa 60 Prozent der Pflegebedürftigen werden zu Hause betreut. Aufopfernd, und meist von Frauen – und vielfach buchstäblich bis zum Umfallen. Ende der 90er-Jahre verfasste Annemarie Kesselring, die erste Krankenpflege-Professorin der Schweiz (sie baute das Institut für Pflegewissenschaften an der Universität Basel mit auf und wurde 2006 emeritiert), eine Studie über die Situation von pflegenden Angehörigen. Das Resultat: 75 Prozent der Pflegenden sind Frauen, etliche von ihnen pflegen «kreuz und quer» – das heisst neben den betagten Eltern noch den Ehemann, die Freundin, Bekannte in der Nachbarschaft. Und das oft viele Jahre lang. Nicht wenige dieser Frauen kämpfen, auch das zeigte die Studie, mit schweren psychischen und physischen Problemen, werden selbst zu zusätzlichen, aber meist verborgenen Patientinnen. «Sie leiden unter chronischen Schlafstörungen, Rücken- und Gelenkschmerzen, Kopfweg und ähnlichen Symptomen.»

Total erschöpft

Diese Aussage bestätigt ein Artikel, der kürzlich im Magazin des «Tages-Anzeigers» erschienen ist und den Soziologen François Höpflinger zitiert: «Das Risiko, dass Angehörige im Pflegestress selber erkranken und zu «hidden patients» werden, ist recht gross – vor allem bei pflegeintensiven Krankheiten wie der Demenz.» Kein Wunder, weist auch die Schweizerische Alzheimervereinigung auf die schwierige Lage pflegender Angehöriger hin: «Angehörige, die Kranke zu Hause versorgen, laden sich körperlich und psychisch eine fast übermenschliche Last auf.» Es sei sehr aufreibend, nicht zu verstehen, was der kranken Person geschehe, heisst es. Und: «Ausserdem führen die Art der Krankheit und die Reaktionen des weiteren Umfeldes oft zur Isolation der Kranken und ihrer Familien.»



Bilder Ursula Markus

Trotzdem: Immer mehr Menschen wollen immer länger zu Hause gepflegt werden. Von morgens bis abends, rund um die Uhr. «Ich habe sieben Kinder zur Welt gebracht, da wird doch wohl eines davon Zeit und Platz haben, mich zu betreuen, wenn ich mich nicht selbst versorgen kann.» Frau H. sagte den Satz zu ihrer Freundin. Aber doch so, dass die erwachsene Tochter, die danebenstand, ihn verstehen konnte. «Ich habe sechs Brüder – und wusste deshalb sofort, wer gemeint war», sagt sie. Hätte sie sich nicht angesprochen fühlen sollen? «Bei uns auf dem Land ist das so. Ich hätte es nie übers Herz gebracht, meine Mutter in ein Heim zu geben.»

Unspektakulär und selbstverständlich

«Das Spektakuläre an der Pflege zu Hause durch Angehörige ist, dass sie als gesellschaftliches Phänomen und als menschliche Notwendigkeit so unspektakulär, so selbstverständlich, ja so marginalisiert ist. Marginalisiert, weil die Betreuung und Pflege von abhängigen Menschen daheim weder glanzvolle

medizinische Resultate zeitigt noch den Pflegenden eine respektable Karriere ermöglicht. Selbstverständlich, weil pflegen zum Menschsein gehört wie Kinder erziehen und man sich eine Gesellschaft ohne Angehörigenpflege schlicht nicht vorstellen kann. Und unspektakulär, weil es sich um eine kaum sichtbare, vornehmlich von Frauen verrichtete Arbeit handelt», schrieb dazu Annemarie Kesselring in einem Artikel zum Tag der Kranken.

Hilfsangebote für pflegende Angehörige gibt es: Ferienbetten in Alters- und Pflegeheimen, Spitex, Haushalt- und Nachbarschaftshilfe, ambulante Pflegedienste, technische Hilfsmittel. Seit September 1999 bietet das Schweizerische Rote Kreuz Luzern einen Entlastungsdienst für betreuende und pflegende Angehörige an; stundenweise, halb- oder ganztags, während der Nacht oder auch temporär (nach Absprache). Annemarie Kesselring bringt das Problem auf den Punkt: «Pflegende befinden sich meist in einer Routine des wenig Planbaren, in einer Situation ohne klare

Grenzen. Bei einer solch grenzenlosen Arbeit ist es sehr schwierig, die eigenen Grenzen wahrzunehmen – und sie dann auch noch zu formulieren.» Und noch schwieriger sei es, die Energie aufzubringen, um eine Änderung einzuleiten, aus dem auszubrechen, was zwar belastend, aber auch befriedigend und sinnstiftend sei. Annemarie Kesselring forderte schon vor Jahren ein «doppeltes Umdenken». Kranksein dürfe nicht weiter als individuelle Angelegenheit gesehen werden, sondern müsse als System von pflegenden und gepflegter Person verstanden werden. Und auch Männer müssten in die Pflege miteinbezogen werden. «Die Pflege durch eine Frau ist genauso wenig selbstverständlich und genauso grossartig, wie wenn ein Mann pflegt.»

Nicht Mittel zum Zweck

Mittlerweile scheint sich die Wahrnehmung der Situation pflegender Angehöriger geändert zu haben. So trat im Juli 2006 in der Stadt Basel eine neue Verfassung in Kraft. Der darin enthaltene neue Gesundheitsartikel verpflichtet

die Behörden, die Selbsthilfe und die Spitex zu fördern und gleichzeitig Familien und Angehörige mit Beratungs- und Entlastungsangeboten bei dieser Aufgabe zu unterstützen. Im Kanton Luzern bietet das Rote Kreuz regelmässig die Kursreihe «Pflegen zu Hause» (acht Module) an. «Die Teilnehmenden reflektieren ihre eigenen körperlichen sowie psychischen Grenzen. Sie kennen verschiedene persönliche und professionelle Entlastungsmöglichkeiten für eine Pflege zu Hause», heisst es in der Ausschreibung. Und: «Pflegende Angehörige sind mehr als Mittel zum Zweck.»

Das sagt auch die Schweizerische Alzheimervereinigung. Sie lancierte kürzlich ein Manifest, das bisher rund 13 000 Menschen unterschrieben haben. Gefordert wird darin unter anderem «ein flächendeckendes und bezahlbares Angebot an temporärer Entlastung». Denn: 60 000 Demenzkranke werden in der Schweiz zu Hause betreut. «Mit dem Verlauf der Krankheit wird das für die pflegenden Angehörigen zu einem anstrengenden 24-Stunden-Job mit ei-



Wenn Eltern älter werden ...

Psychisch und physisch belastend kann der Umgang mit alten Eltern schon werden, bevor diese wirklich pflegebedürftig sind. So organisierte kürzlich das RomeroHaus Luzern ein Seminar zur «unheimlichen Ambivalenz im Umgang mit alten Eltern» für Töchter und Schwiegertöchter. «Es war unglaublich, zu sehen und zu hören, wie viel Zeit und Geduld viele Frauen für ihre (Schwieger-)Eltern, Tanten oder Onkel aufbringen, wie sie es schaffen, Ehemann, Kinder, Enkelkinder, Beruf und Betreuung unter einen Hut zu bringen. Und wie oft das schlechte Gewissen da ist, wenn sie das nicht mehr auf die Reihe kriegen», sagt Barbara Müller, die das Seminar organisiert und begleitet hat. Und: «Etliche Frauen empfanden es als sehr entlastend, endlich einmal zugeben zu können, dass sie sich bei dieser Arbeit manchmal auch ohnmächtig fühlen, überfordert und wütend sind.»

ner enormen Verantwortung.» Dies könne zu gefährlichen Erschöpfungszuständen führen.

Einige wenige Betreuungsangebote speziell für Demenzkranke – und zur Entlastung der Angehörigen – gibt es auch in Luzern: 2003 gründete die Albert-Köchlin-Stiftung die Stiftung «Der rote Faden», und seit Oktober 2008 gibt es in Malters den Verein «immomaent». Beide Organisationen führen Tagesstätten für Menschen mit Demenz und entlasten so die Angehörigen. Der Bedarf ist also erkannt, Schritte in die richtige Richtung sind gemacht. Doch bis zum flächendeckenden Angebot fehlt noch ein grosses Stück Weg ...

Renate Metzger-Breitenfellner

Weitere Informationen

- www.srk-luzern.ch
- www.immomaent.ch
- www.derrrotefaden.ch
- www.alz.ch

Auch Glück muss wachsen

DVD: Eltern zwischen Freude und Erschöpfung

Eine DVD beleuchtet den Alltag von Müttern und Vätern nach der Geburt und zeigt auf, was zu tun ist, wenn sich der Wonneproppen als Schreihals entpuppt und die Freude der Erschöpfung Platz macht.

Neun Monate der Vorbereitung sind vorbei, das Kind wird geboren, Mutter und Kind sind wohlauf. Warum aber will sich das Glücksgefühl nicht einstellen? Wo bleibt das Muttergefühl, wo der Vaterstolz? Respektvoll und einfühlsam beleuchtet der Film von Annemarie Friedli den Alltag von Müttern und Vätern nach der Geburt und führt zu jener Grenze, an der die Herausforderung durch die neue Elternschaft zur Überforderung wird.

Total überfordert

Eltern erzählen offen und ohne Scham, dass sich das erhoffte Glücksgefühl einfach nicht einstellen wollte, dass sie mit dem schreienden Baby überfordert waren, dass sie die ständige Nähe des eigenen Kindes am Anfang fast nicht ertragen konnten, dass sie nicht glücklich, zufrieden und erfüllt waren, sondern enttäuscht, verzweifelt, hoffnungslos und deprimiert. Und vor allem: total überfordert. Erschöpfung und postnatale Depression werden ebenso thematisiert wie Beziehungskrisen, mangelnde sexuelle Lust, Hormonumstellung, Schwierigkeiten beim Stillen oder – ganz banal – die Tatsache, dass es vielen jungen Müttern am Anfang fast unmöglich scheint, sich neben der Babypflege noch um den Mann, die anderen Kinder und den Haushalt zu kümmern.

«All diese persönlichen Dramen, die sich oft im Stillen ereignen, haben mich bewegt, dieses Thema in einem Dokumentarfilm aufzugreifen», schreibt Annemarie Friedli. Und: «Begegnet bin ich Menschen, die in dieser Le-



Eltern zwischen Freude und Erschöpfung

Start ins Leben mit einem Baby



Hilfe ist möglich

Der Film zeigt denn auch auf, wie die verschiedensten Probleme angegangen und schliesslich überwunden werden können. Hebammen, Mütterberaterin und Väterberater, Gynäkologin, Psychiaterin und Psychotherapeutin kommen zu Wort, ermutigen und informieren. Zum Beispiel darüber, dass 10 bis 15 Prozent der Mütter – aber auch Väter – im ersten Jahr nach der Geburt ihres Kindes in eine nachgeburtliche Depression abgleiten, dass bis zu 60 Prozent von ihnen an Burnout-Symptomen leiden. Der Film sei «ein ausgezeichnetes Präventionsprojekt – und zwar in einem Bereich der Frauen- und Familiengesundheit, der in der Gesellschaft wenig beachtet wird», schrei-

ben die Psychotherapeutin Marlies Ammann und Elisabeth Kurth, Hebamme und Pflegewissenschaftlerin, in ihrer Rezension zur DVD. Und: «Postpartale Erschöpfung und Depression sind für betroffene Mütter und Väter mit Schmerz, Scham und Schuld behaftet und machen oft einsam. Der Film gibt den Eltern und ihren Familien Mut und Zuversicht, indem er Wege aufzeigt, die aus der Krise herausführen.»

Was tun?

Die DVD wird ergänzt durch ein Booklet. Es zeigt auf, was zu tun ist, wenn das Baby schreit, welche Symptome auf eine nachgeburtliche Depression hinweisen, was in Bezug auf Partnerschaft, Sexualität und beruflichen Wiedereinstieg wissenswert ist und wo im Notfall Hilfe geholt werden kann. Dazu gibt es eine Literatur- und eine Adressliste und die einschlägigen Websites. «Dieser Film hat das Potenzial, die Gesundheit junger Familien nachhaltig zu stärken», heisst es in der Rezension.

Renate Metzger-Breitenfellner

Bestellmöglichkeiten:

Institutionen und Fachpersonen: Der Kanton Luzern hat einen Beitrag geleistet zur Mitfinanzierung des Videofilms. Dank diesem Beitrag können Institutionen und Fachpersonen, welche mit jungen Familien zu tun haben, gratis die DVD beziehen. Die Mindestbestellmenge von 20 Stück kann bei den Kantonsärztlichen Diensten abgeholt werden: **Varja Nikolic**, Projektleiterin Luzerner Bündnis gegen Depression, Meyerstrasse 20, 6002 Luzern Telefon 041 228 66 03.

Einzelbestellungen:

Der Videofilm von 40 Minuten (Schweizerdeutsch, Hochdeutsch, Französisch) kann für 35 Franken (inklusive Versandkosten) bestellt werden bei: **Familien- und Frauengesundheit FFG-Videoproduktion, Wibergli Postfach, 6060 Sarnen info@ffg-video.ch.**

bensphase an den Rand ihrer Kräfte gerieten und an sich selbst zweifelten. Im Rückblick jedoch sagen alle, sie hätten in dieser Zeit der Krise viel gelernt und sie möchten ihr Kind um keinen Preis mehr missen.»

Veranstaltungen



Pädagogische Hochschule Zentralschweiz

CAS Gesundheitsförderung Herbst 2009 bis Juni 2011

Dieser Zertifikationslehrgang

- richtet sich an Lehrpersonen aller Stufen und Schulleitungen, die sich für die besonderen Aufgaben der Gesundheitsförderung in der Schule qualifizieren wollen und dazu einen Auftrag ihrer Schulleitung haben.
- vermittelt Lehrpersonen und Schulleitungen ein solides Wissen über aktuelle Themen der Gesundheitsförderung, welche die Schule betreffen.
- befähigt die Teilnehmenden in ihrer Schule Gesundheitsförderung nachhaltig zu implementieren und entsprechende Projekte zu initiieren, umzusetzen und auszuwerten.

Weitere Informationen: Pädagogische Hochschule Zentralschweiz Hochschule Luzern Weiterbildung und Zusatzausbildungen Titus Bürgisser Sentimatt 1, 6003 Luzern Telefon 041 228 69 51 titus.buergisser@phz.ch www.wbza.luzern.phz>Zusatzausbildungen



Aktionswochen «Luzerner Bündnis gegen Depression»

4. bis 16. Mai 2009

Während zweier Wochen wird das «Luzerner Bündnis gegen Depression» verschiedene Veranstaltungen rund um das Thema «Depression» organisieren. Dabei sollen verschiedene Aspekte und Zielgruppen angesprochen werden. Geplant sind Veranstaltungen zu Themen wie «Depression und

Arbeitswelt», «Depressionen und Krisen bei Jugendlichen», «Erschöpfung und Depressionen bei Eltern nach einer Geburt», «Altersdepressionen» und «Psychotherapie». Das genaue Programm wird in Kürze auf der Projekt-Homepage erscheinen.

Weitere Informationen: www.luzerner-buendnis.lu.ch > Veranstaltungen



Nationale Tagung für betriebliche Gesundheitsförderung

«Gesund und leistungsfähig in der 24-Stunden-Gesellschaft» Donnerstag, 9. Juli 2009, Universität Zürich

Unser Arbeits- und unser Privatleben verschmelzen immer mehr. Grund dafür sind gesellschaftliche, wirtschaftliche und vor allem technologische Entwicklungen. Dank iPhones, Internet-Notebooks und BlackBerries sind wir permanent und überall erreichbar und verfügbar.

An dieser Tagung wird aufgezeigt, wie sich diese Entwicklungen auf den Bereich «Arbeit und Gesundheit» auswirken und wie Unternehmen und Mitarbeitende der neuen Herausforderung gesundheitsfördernd und sozialverträglich begegnen können.

Weitere Informationen: www.gesundheitsfoerderung.ch > Betriebliche Gesundheitsförderung > Allgemeines

Infos



Prädikat «Familie UND Beruf»

Die Fachstelle UND vergibt das Prädikat «Familie UND Beruf» seit einem Jahr an kleine, mittlere und grosse Unternehmen, öffentliche Verwaltungen, Non-Profit-Orga-

nisationen (NPO) und Verbände, die sich im Themenbereich «Vereinbarkeit von Familie und Beruf» engagieren und dies nach innen und nach aussen bekräftigen möchten.

Das Prädikat erhält, wer die personalpolitischen Grundsätze und Leistungen in den Themenbereichen «Vereinbarkeit von Familie und Beruf» und «Gleichstellung von Frau und Mann» von der Fachstelle UND prüfen lässt, zielgerichtet optimiert und strukturell verankert.

Bereits vier Firmen konnten dieses Prädikat erlangen: Genossenschaft Migros Zürich (GMZ), Verkehrsclub der Schweiz (VCS), die Versicherungsgruppe Sympany und die Empa.

Download: www.und-online.ch/04_Praxis/bes_practice.html



Selbsthilfekontaktstelle Luzern

Information – Vermittlung – Beratung

- Berät Menschen, die eine Selbsthilfegruppe suchen, und vermittelt Kontaktadressen.
- Gibt Starthilfe für den Aufbau neuer Gruppen.
- Begleitet auf Wunsch bestehende Gruppen.
- Führt themenübergreifende Anlässe für Gruppen durch.
- Setzt sich für die Förderung der Selbsthilfebewegung ein.

Weitere Informationen: Info Selbsthilfegruppen Luzern Winkelriedstrasse 56, 6003 Luzern Telefon 041 210 34 44 mail@info-shg-luzern.ch www.info-shg-luzern.ch



TAZE – Tageseltern Zentralschweiz

Flexibel – familiennah – individuell

TAZE vertritt die Tagesfamilienvereine der Zentralschweiz als Dachverband und sieht sich als Bindeglied zwischen Gemeinden und dem Schweizerischen Verband Tagesfamilien (SVT). Die Tagesfamilien sind aus den familienergänzenden Betreuungsangeboten nicht mehr wegzudenken. Auch in der Zentralschweiz werden viele Kinder in Tagesfamilien betreut. Mehr als 20 Vereine sind bereits Trägervereine des TAZE. Hat Ihre Gemeinde noch keinen Tagesplatzverein? Möchten Sie mehr über dieses Betreuungsangebot wissen?

Weitere Informationen:

TAZE
Stirnütistrasse 37, 6048 Horw
Telefon 041 340 18 54
taze@tagesfamilien-zentralschweiz.ch
www.tagesfamilien-zentralschweiz.ch

schweiz.bewegt

Das Gemeinde Duell

Vom 5. bis 12. Mai 2009 findet bereits zum fünften Mal die nationale Sportwoche «schweiz.bewegt» statt. Neu ist neben dem Bundesamt für Sport BASPO auch die Gesundheitsförderung Schweiz Trägerin des nationalen Bewegungsförderungsprogramms.

Während der Sportwoche messen sich über 100 Gemeinden aus der ganzen Schweiz. Auf zum Duell! Die nationale Sportwoche «schweiz.bewegt» soll auch dieses Jahr zu einem Bewegungs- und Volksfest werden. Ziel ist es, in der gesamten Bevölkerung nachhaltig für mehr Bewegung zu sorgen. Das Prinzip ist einfach: Jeweils zwei Gemeinden fordern sich gegenseitig heraus und bestimmen gemeinsam einen Wettinssatz. Siegerin ist die Gemeinde, deren Einwohnerinnen und Einwohner mehr Bewegungszeit auf dem Parcours sammeln.

Weitere Informationen:
www.schweizbewegt.ch

Bericht



Umfrage «Sport Schweiz 2008»

Der Kinder- und Jugendbericht

Eine repräsentative Umfrage des Bundesamts für Sport (BASPO) hat erstmals das Sportverhalten von Kindern in der Schweiz untersucht. Die Auswertung zeigt, dass Kinder Sport mit Spass verbinden, 14 Prozent der befragten Kinder ausserhalb des obligatorischen Sportunterrichts jedoch praktisch keinen Sport betreiben. Weitere Resultate sind im nachfolgenden Bericht zusammengefasst.

Download:

<http://www.baspo.admin.ch> > Aktuell > Dokumente

Rückblick



2. Hinterländer Walking-Event

Am Sonntag, 19. Oktober 2008, lief etwas in Altbüren und Grossdietwil!

Der 2. Hinterländer Walking-Event begeisterte wieder rund 800 Walkerinnen und Walker und faszinierte einmal mehr durch die tolle Mischung aus Sport und Erlebnis. Da waren Klein und Gross unterwegs, Frau und Mann, mit Hund und ohne – alle auf einer auf sie zugeschnittenen, selbstgewählten Route, entweder auf dem Geniesser- und Familien-Walk (6,9 km), dem Fitness-Walk (11,5 km) oder dem ausgedehnten Panorama-Walk mit 21,5 km Länge. Die Höhendifferenzen variierten je nach Strecke, sie waren jedoch

mit maximal 220 Metern (Panorama-Walk) ohne weiteres zu meistern.

Perfekt organisiert von der Genossenschaft Sport, Kultur und Freizeit Hiltbrunnen, sprach der Event alle Walking-Begeisterten an. Nebst den wunderschönen Strecken und Panoramen lockte ein tolles «Finisher»-geschenk in Form einer praktischen Sporttasche, und für die schulpflichtigen Kinder gab es eine mit dem Logo des Events bedruckte Tasse.

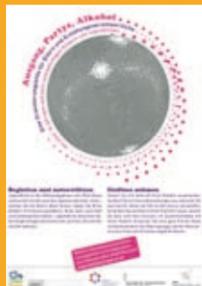
Eine grosse Auswahl an Bildern und Impressionen kann auf der offiziellen Internetseite des Events betrachtet werden.

Auch nächstes Jahr wird es einen Walking-Event geben: Freuen Sie sich bereits heute auf eine «aussichtsreiche» 3. Ausgabe am Sonntag, 18. Oktober 2009, in Grossdietwil und Altbüren!

Weitere Informationen:

www.hinterlaender-walk.ch

Broschüren



«Ausgang, Partys und Alkohol»

Eine Orientierungshilfe für Eltern

Das Thema «Ausgang, Partys und Alkohol» beschäftigt viele Eltern von Jugendlichen. Die Fachstelle Gesellschaftsfragen und der Verein Jugendarbeit Region Luzern (JaRL) haben in Zusammenarbeit mit der Fachstelle für Suchtprävention DFI eine Informationsbroschüre erarbeitet. Diese Broschüre bietet Eltern eine Orientierungshilfe und zeigt auf, wie sie Einfluss auf das Ausgehverhalten ihrer Kinder nehmen und sie unterstützen können.

Download:

www.familienfragen.lu.ch



Ernährung und Wohlbefinden im Alter

Um bei guter Gesundheit zu bleiben, müssen ältere Menschen besonders darauf achten, dass sie sich richtig ernähren. In der neuen Broschüre des Schweizerischen Roten Kreuzes finden sie dazu zahlreiche praktische Tipps.
Preis: Fr. 25.– (exkl. Versandkosten)

Bestelladresse:

Kommunikation und Beratung in Ernährungsfragen
Gabriele Emmenegger Mayr von Baldegg
Schweizerhofquai 2, 6004 Luzern
Telefon 041 410 96 06
g.em@bluewin.ch

Publikationen



«Achterbahn der Gefühle»

Psychologie für Jugendliche

Das Buch von Gertrud Vonesch und Renata Schläpfer wendet sich an junge Menschen in der Zeit des Erwachsenwerdens und später. Hinter alltäglichen Nöten können sich auch schwerwiegende Probleme verbergen. Damit fertig zu werden, ist nicht immer leicht.

Vom Alltagserleben der Jugendlichen ausgehend soll das Buch die Lernenden bei ihren Interessen abholen. Veranschaulicht mit Beispielen werden die wichtigsten psychischen Störungen vorgestellt. Einfache Merksätze und Checklisten zu Depression, Angst, Suizidalität, Psychosen und Auswirkungen des Kiffens auf die psychische Gesundheit werden das Interesse wecken.

Junge Menschen werden sensibilisiert, sowohl bei sich selbst als auch in ihrer Umgebung seelische Störungen frühzeitig und besser zu erkennen und einzuschätzen.
Arbeitsbuch: Fr. 28.–
ISBN 978-3-85612-172-3

Kommentarband: Fr. 45.–
ISBN 978-3-85612-173-0

Dokumentarfilm

Nicht stillstehen

Gespräche zum letzten Lebensabschnitt

Alt werden bedeutet für viele, dass sich das Leben auf Zimmer und Bett im Altersheim reduziert. Trotzdem: Der letzte Lebensabschnitt kann noch unglaublich viel bieten. Emy Baur ist dafür ein gutes Beispiel: Mit 72 Jahren wanderte sie nach Florenz aus, besuchte sechs Jahre die Kunstschule und lebte danach längere Zeit in einem Kloster in Nepal, um den Buddhismus kennen zu lernen. Im Altersheim spricht sie mit Barbara Bosshard über ihr Leben – und über das Sterben.
DVD, 56 Min.
Regie: Barbara Bosshard und Jens-Peter Rövekamp
Preis: Fr. 38.–

Weitere Informationen:
www.tonfilm.ch

Dr. med. Julius Kurmann
Chefarzt Luzerner Psychiatrie

Depression ist BEHADELBAR!

Depression bringt für die Betroffenen und deren Angehörigen schweres Leiden. Da Depressionen gut behandelbar sind, scheuen Sie sich nicht, mit Ihrem Arzt darüber zu sprechen.

Eine Kampagne von:
Kantonsärztliche Dienste Luzern
Bundesamt für Gesundheit (BAG)

www.luzerner-buendnis.lu.ch

«info Gesundheit» ist das offizielle Informationsorgan der gemeindeorientierten Gesundheitsförderung im Kanton Luzern, eine Dienstleistung der Fachstelle Gesundheitsförderung.

Herausgeber

Kantonsärztliche Dienste Luzern
Fachstelle Gesundheitsförderung
Meyerstrasse 20, Postfach 3439
6002 Luzern
Telefon 041 228 60 89
Telefax 041 228 67 33
gf@lu.ch
www.gesundheitsfoerderung.lu.ch

Konzept und Redaktion

Claudia Burkard, Renate Metzger-Breitenfellner, Anita Schärli-Jenni, Cornelia Conrad Zschaber

Gestaltung

design open gmbh, Bruno Imfeld

Erscheinungsweise/Auflage

Zweimal jährlich (35. Ausgabe)
Auflage: 2000 Exemplare

Beiträge für die September-Ausgabe 2009

Textbeiträge sind willkommen. Sie haben die Möglichkeit, über Ihre Veranstaltungen und Projekte zu informieren, und erreichen damit hauptsächlich im Gesundheitsbereich tätige Institutionen, Vereine, Initiativen und Multiplikatoren. Wir freuen uns sehr, wenn Sie uns Ihre Unterlagen elektronisch zur Verfügung stellen. Einsendeschluss für die Ausgabe Nr. 2/2009 ist der 15. Juni 2009. Die Redaktion behält sich die sinnwahre Kürzung und die redaktionelle Bearbeitung von eingereichten Artikeln vor. Die Beiträge im «info Gesundheit» geben die Meinung der Autorin oder des Autors wieder. Diese muss nicht notwendigerweise mit der Meinung der Fachstelle Gesundheitsförderung übereinstimmen.

Die Kantonsärztlichen Dienste Luzern – Ihr Kompetenzzentrum für Public Health

Vakant!!!