

spectra

132



Kritische Lebensereignisse

2 Wenn Krisen unsere Gesundheit beeinflussen

Der Tod eines nahen Menschen, eine Scheidung, ein Jobverlust – wir alle können früher oder später von einem sogenannten kritischen Lebensereignis betroffen sein. Damit nach einem solchen Ereignis die Gesundheit nicht langfristig Schaden nimmt, braucht es die richtige Unterstützung.

6 «Ich bin immer wieder erstaunt, wie gross unsere Anpassungsfähigkeit ist»

Personen, die sich scheiden lassen oder den Arbeitsplatz verlieren, trinken mehr Alkohol. Der Effekt sei aber oft vorübergehend, sagt Dario Spini, Professor am Institut für soziale Wissenschaften der Universität Lausanne. Entscheidend für das Gesundheitsverhalten seien nicht nur individuelle, sondern auch soziale Faktoren.

11 «Krisen sind biografische Wendepunkte – negativ wie positiv»

5 Fragen an Pasqualina Perrig-Chiello. Die Entwicklungspsychologin und Psychotherapeutin erklärt, warum Krisen immer auch eine Chance sind, wie Resilienz entsteht und warum die Vereinsamung ein Thema für die öffentliche Gesundheit werden muss.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG



Ausgabe online lesen

Wenn Krisen unsere Gesundheit beeinflussen

Der Tod eines nahen Menschen, eine Scheidung, ein Jobverlust – wir alle können früher oder später von einem sogenannten kritischen Lebensereignis betroffen sein. Damit nach einem solchen Ereignis die Gesundheit nicht langfristig Schaden nimmt, braucht es die richtige Unterstützung.

Kritische Lebensereignisse können uns aus der Bahn werfen, alles auf den Kopf stellen und bisherige Routinen hinwegfegen. Sie können schwerwiegende Folgen für unsere Gesundheit haben, Ängste und Depressionen auslösen, bestehende Krankheiten verstärken und verlängern. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) beschäftigt sich seit Langem mit der Thematik und ihren Auswirkungen auf die Gesundheit der Menschen. In vielen Massnahmen und Strategien nimmt das BAG Bezug dazu, etwa in der NCD-Strategie, in der Strategie Sucht, mit den Massnahmen im Bereich psychische Gesundheit, aber auch mit dem Nationalen Aktionsplan Suizidprävention.

In dieser Ausgabe von spectra werfen wir einen Blick auf die Gesundheit der Menschen über ein ganzes Leben hinweg, einen Blick auf die Ereignisse, die unsere Gesundheit nachhaltig beeinflussen können, und auf die Strategien, die es gibt, um mit solchen Ereignissen umzugehen. Die gute Nachricht lautet: Obwohl wir alle in unserem Leben mehrere kritische Ereignisse erleben, leiden langfristig nur die wenigsten darunter. Der

Mensch hat Schutzmechanismen entwickelt, die es ihm erlauben, mit solchen Erfahrungen umzugehen und zu wachsen.

Ereignisse, die ein Trauma auslösen

Was gilt als kritisches Lebensereignis? Neben den eingangs erwähnten Beispielen gehören dazu weitere wie körperliche Gewalt, eine Vergewaltigung, sexueller Missbrauch in der Kindheit, etwas weiter gefasst auch Wirtschaftskrisen, Kriege, Naturkatastrophen wie Überschwemmungen oder eine Pandemie – Ereignisse, die bei Menschen ein Trauma auslösen können. Diese Ereignisse treten unterschiedlich häufig auf: Relativ häufig sind Scheidungen, Trennungen und Arbeitslosigkeit. Das häufigste Ereignis ist, Zeuge eines Unfalls oder von Gewalt zu werden.

Vor allem wenn traumatische Ereignisse über längere Zeit oder wiederholt stattfinden und die betroffenen Personen sich ohnmächtig fühlen und nichts dagegen unternehmen können, steigt das Risiko, dass Körper und Psyche langfristig Schaden nehmen. Das belegt ein Blick auf die Arbeitslo-

sigkeit: Studien zeigen, dass Arbeitslose einen schlechteren Gesundheitszustand haben, der sich verschlimmert, je länger die Arbeitslosigkeit dauert.

Menschen, die gut vernetzt sind, können im Falle einer Krisensituation auf Unterstützung zählen.

Aus diesen Überlegungen heraus hat das BAG im Jahre 2020 eine Studie in Auftrag gegeben, um die Auswirkungen solcher Ereignisse auf die Gesundheit der Schweizer Bevölkerung zu untersuchen. Dario Spini, Professor an der Universität Lausanne, und sein Team haben insgesamt 94 Studien zusammengetragen und danach untersucht, welche Auswirkungen Ereignisse wie der Übertritt ins Berufsleben, die Geburt eines Kindes oder die Pensionierung auf den Alkohol- und Tabakkonsum haben, auf das Bewegungsverhalten oder auf das Körpergewicht (siehe Interview Seite 6). Die Studie von Spini belegt einige bekannte Effekte, zum Beispiel, dass Menschen in ei-

ner Partnerschaft gesünder leben, weil sie meist weniger Alkohol trinken und weniger rauchen. Aber es zeigen sich auch eher überraschende Effekte, zum Beispiel, dass eine ungewollte Pensionierung einen negativen Effekt auf den Alkohol- und Tabakkonsum haben kann.

Früh lernen, mit Krisen umzugehen

Menschen gehen unterschiedlich mit einem traumatischen Erlebnis um. Die Wissenschaft hat einige Faktoren entdeckt, die uns helfen, besser durch die Krise zu kommen. Zu diesen Schutzfaktoren gehören zum Beispiel, wenn wir schon früh lernen, mit Krisen umzugehen. Wer als Kind oder als Jugendlicher Krisen erfolgreich bewältigt hat, der geht gestärkt in eine spätere Krise. Diese Erfahrung wirkt wie eine Impfung, welche die Resilienz stärkt (Resilienz ist die Fähigkeit von Menschen, sich an neue Situationen anzupassen, die Widerstandsfähigkeit von Individuen).

Ein anderer wichtiger Schutzfaktor ist die soziale Unterstützung. Dazu gehört, Hilfe zu suchen und auch annehmen zu können. Ausserdem geht es um das Umfeld, um Familie und Freunde, die unterstützen, aber auch um den Arbeitgeber, der in einer Krise bereit ist, gemeinsam mit der betroffenen

Forum

Kritische Lebensereignisse: Der Wohnortwechsel und die sozialen Unterschiede werden zu wenig beachtet



Zunächst unterscheide ich zwischen Übergängen im Lebenslauf und kritischen Lebensereignissen. Nicht jeder Übergang muss ein kritisches Lebensereignis sein: Manchmal ist der Wechsel gut planbar, und das Leben geht in ruhigen Bahnen weiter. Umgekehrt gibt es eine Reihe möglicher Ereignisse, die uns unverhofft ereilen,

ohne dass damit ein biografischer Übergang verbunden ist.

Soll man versuchen, den Schweregrad von kritischen Lebensereignissen in eine Rangreihenfolge zu bringen? Ich halte solche Vorschläge für anregend, auch wenn sie teilweise umstritten sind. Als heftigstes Ereignis gilt der Tod der Lebenspartnerin, des Lebenspartners. Auch Trennung/Scheidung, Tod eines Familienangehörigen, schwere Erkrankung, Unfall oder Verlust der Arbeitsstelle stehen auf der Liste weit oben.

Wenn wir von den gesundheitlichen Auswirkungen sprechen, dann denken wir in der Regel an Belastungen. Vor allem unplanbare Ereignisse erhöhen das Risiko einer psychischen Erkrankung, etwa Depressionen oder Angststörungen. Auch die Anfälligkeit auf körperliche Erkrankungen steigt. Trotzdem gibt es auch Beispiele dafür, dass Betroffene nach einem kritischen Lebensereignis an (psychischer) Gesundheit zulegen. Sie steigern womöglich ihre Kontrollüberzeugungen (das Gefühl, die Umstände des Lebens kontrollieren zu können) und ihr Kohärenzgefühl (Sense of Coherence, nach Aaron Antonovsky), namentlich dann, wenn sie das Vorgefallene gut einordnen können. Nicht selten führt ein heftiges Ereignis zu einer neuen Qualität und Intensität der sozialen Unterstützung, was sich wiederum stärkend auf die Gesundheit auswirkt.

Nach meiner Einschätzung gibt es ein verbreitetes kritisches Lebensereignis, das bisher in der Forschung wenig Beachtung findet: der Wohnortwechsel. Die meisten Menschen erleben ihn im Verlauf ihres Lebens mehrmals. Er kommt zwar in der Regel nicht aus heiterem Himmel, kann aber einschneidend sein, vor allem, wenn der Umzug

nicht nur im Quartier oder Dorf stattfindet und wenn er zeitlich mit einem anderen biografischen Übergang zusammenfällt.

Ebenfalls zu selten wird der Aspekt «soziale Unterschiede» thematisiert. Statistisch gesehen sind Menschen mit tiefem sozioökonomischem Status von diversen kritischen Übergängen deutlich häufiger betroffen als die Wohlhabenden. Der Wohnortwechsel gehört dazu: Arme ziehen häufiger um. Es ist mit ein Grund, warum sie ein deutlich kleineres soziales Netz haben. Sie sind auch häufiger von Stellenabbau und unfreiwilliger Arbeitslosigkeit betroffen. Zudem ist ihr Erkrankungsrisiko bezüglich der meisten Krankheitsbilder überdurchschnittlich hoch. Als Gesellschaft haben wir allen Grund, bei der Abfederung der belastenden Folgen kritischer Lebensereignisse spezifisch an Kinder und Erwachsene in bescheidenen materiellen Verhältnissen zu denken.

Felix Wettstein, Dozent für Gesundheitsförderung an der FH Nordwestschweiz, Hochschule für Soziale Arbeit in Olten, Nationalrat GRÜNE
felix.wettstein@fhnw.ch



Naturkatastrophen wie zum Beispiel Überschwemmungen gehören zu den Ereignissen, die bei Menschen ein Trauma auslösen können.

Person vorübergehend Lösungen zu finden (siehe Artikel Seite 8). Es gibt verschiedene Arten sozialer Unterstützung: Etwa die instrumentelle Unterstützung, also praktische Hilfeleistungen wie Einkäufen oder Fahrdienste. Es geht aber auch um emotionale Unterstützung, Trost spenden und aufmuntern oder um informationelle Hilfe (jemandem erklären, wo die Person Hilfe finden kann).

Die Studien zu sozialer Unterstützung zeigen: Menschen, die gut vernetzt sind, die in ein System des Gebens und Nehmens eingebunden sind, haben nachweislich bessere Gesundheitschancen und können im Falle einer Krisensituation auf Unterstützung zählen.

Schutzfaktoren stärken

Wichtig ist, diese Schutzfaktoren zu stärken. Aber es geht auch darum, dafür zu sorgen, dass vermeidbare Ereignisse erst gar nicht eintreten. Stichworte hier sind Unfallverhütung, Arbeitsschutz, Suizidprävention und vieles mehr. Paarbera-

tungskurse können dazu beitragen, eine Scheidung zu verhindern. Angebote für pflegende Angehörige können Entlastung schaffen, bevor die Situation eskaliert.

Ein wichtiges Instrument für die frühzeitige Erkennung von kritischen Lebensereignissen ist die sogenannte «Früherkennung und Frühintervention» (F+F), die auch vom BAG unterstützt und gefördert wird. F+F eignet sich für verschiedene Settings und Lebensphasen, etwa in der frühen Kindheit oder bei Jugendlichen, aber auch bei älteren Menschen im Übergang in die Pensionierung oder bei Einsamkeit.

Es gibt Lebenssituationen, in denen Kinder und Jugendliche besonders verletzlich sind, zum Beispiel bei einem Todesfall eines nahestehenden Menschen oder bei einer Scheidung der Eltern. In der Folge kann es zu einem übermäßigen Suchtmittelkonsum kommen, zu psychischen Problemen oder zu einem ungesunden Lebensstil. Die F+F ist ein etabliertes und wirksames Instrument, um

Probleme zu erkennen und Hilfestellungen zu finden. Dies zeigen die Erfahrungen mit entsprechenden F+F-Massnahmen in der Suchtprävention bei gefährdeten Kindern und Jugendlichen.

Die Kontrolle behalten

Wenn die Person bereits erkrankt ist, ist die Selbstmanagement-Förderung ein weiteres Instrument, um wieder Kontrolle über das eigene Leben zu gewinnen und zum Beispiel aus der Krise einer neu aufgetretenen Erkrankung herauszufinden. Trotz erschwerten Umständen können Betroffene lernen, mit den Herausforderungen und Folgen ihrer Erkrankungen umzugehen und die Kontrolle über ihre Lebenssituation zu behalten. Die Selbstmanagement-Förderung ist ein Element der umfassenden Gesundheitsversorgung. Ihr Ziel ist es, die Behandlung optimal den Bedürfnissen der Betroffenen anzupassen und die gezielte Beanspruchung von Gesundheitsleistungen zu fördern.

Zudem gibt es verschiedene weitere Behandlungsangebote wie professionelle Krisenintervention, telefonische Unterstützungsangebote, Kinderschutz, falls die Krise länger anhält. Wenn Personen in Folge einer Krise körperlich oder psychisch erkranken, so sind allenfalls medizinische Behandlungen angezeigt (z. B. Rehabilitation, psychologische Betreuung etc).

Kontakt:

Eva Bruhin, Sektion Präventionsstrategien, eva.bruhin@bag.admin.ch

Links:

- Link zur Studie von Spini et al.: <https://tinyurl.com/3d5jyapw>
- Link zur Selbstmanagement-Förderung auf der BAG-Webseite: <https://tinyurl.com/2hxkntkj>

Aus erster Hand



Eva Bruhin
Leiterin Sektion Präventionsstrategien

Krisen können das Fundament für Wachstum sein

Krisen gehören zum Leben. Wir alle werden zum Beispiel früher oder später mit dem Tod eines nahen Menschen konfrontiert. Viele Menschen gehen nach einem traumatischen Erlebnis durch eine Phase, in der sie sich fragen: Wie soll ich das nur schaffen? Phasen, in denen der Mensch womöglich zum Glas greift oder zu Medikamenten. Oft sind Krisen mit Ängsten verbunden, mit Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Depressionen.

Krisen können uns zu dem formen, was wir sind

Aber persönliche Krisen sind auch eine Chance, sie können zu unserer Entwicklung und zu unserem Wachstum beitragen. Krisen können uns zu dem formen, was wir sind.

Menschen mit einer positiven Lebenseinstellung, die offen sind für Veränderung und für neue Erfahrungen, Menschen mit hoher Resilienz und genügend Ressourcen können besser mit Krisen umgehen. Ebenso Menschen, die Hilfe suchen, wenn sie sie brauchen, und die Krise nutzen, um ihr Leben zu ändern. Manche Menschen schätzen ihr Leben mehr nach einer Krise, sie erkennen neue eigene Stärken und suchen nach neuen Zielen und Aufgaben.

Kritische Lebensereignisse können Positives auslösen

Mir ist wichtig, zu betonen, dass kritische Lebensereignisse nicht nur negativer Art sind, denn sie können auch viel Positives und Freude auslösen. Wenn wir Eltern werden oder einen neuen Job beginnen, dann kann dieses Ereignis zwar auch negative Konsequenzen haben, eine Geburt kann zu Schlafmangel und Depressionen führen, ein neuer Job kann Versagensängste auslösen. Wir schöpfen meist aber auch viel Kraft und Freude aus einer Geburt oder aus einer neuen Herausforderung bei der Arbeit.

Zusammenfassung der Auswirkungen kritischer Lebensereignisse auf gesundheitsbezogenes Risikoverhalten

	Körperliche Bewegung	Gewicht/BMI	Alkohol	Tabak	Drogen
Aufnahme eines Hochschulstudiums (erste Jahre)	↘•	↗ ♂ ♀	↗	?•	?•
Hochschulabschluss	≈•	?•	?•	?•	?•
Anstellung	≈•	↗• Vollzeit ↘• Teilzeit	↗ ♂ Menge ↘ ♀ Menge ↗ ♂ ♀ Häufigkeit	↘ ♀ ?• ♂	?•
Arbeitslosigkeit/ Verlust der Arbeitsstelle	?•	↗•	↗•	↗• ?• ♂	↗•
Heirat/Zusammenleben	↗ ♂ ↘ ♀	↗ ♂ ♀	↘ ♂ ♀	≈ ♂ ↘ ♀	↘•
Trennung/Scheidung	↗ ? ♀	↘ ♂ ♀	↗•	↗•	↗•
Elterschaft/Schwangerschaft	↘ ♂ ♀	↗•	↘• ♀ ≈ ♂	↘ ♀ ? ♂	↘ ♀ ? ♂
Freiwilliger Altersrücktritt	↗• ♂ ♀	↘ ♂ ↗ ♀	↗• ♂ ♀	?•	?•
Unfreiwilliger Altersrücktritt	↘•	?•	↗•	↗•	?•

Quelle: Spini et al., 2020.

- Legende**
- ↗ Zunahme eines positiven Verhaltens (positive Wirkung)
 - ↘ Zunahme eines negativen Verhaltens (negative Wirkung)
 - ↘ Abnahme eines positiven Verhaltens (negative Wirkung)
 - ↗ Abnahme eines negativen Verhaltens (positive Wirkung)
 - ≈ Keine Wirkung
 - ? Fehlende Studien oder unklare Ergebnisse
 - ♂ Wirkung bei Männern
 - ♀ Wirkung bei Frauen
 - Allgemeine Wirkung, nicht nach Geschlecht aufgeschlüsselt

Der Übergang von Paar zu Familie ist anspruchsvoll

Die Familiengründung wird meist mit Sinnstiftung und Glück verbunden. Dabei geht oft vergessen, dass der Übergang von Paar zu Familie auch ein kritisches Lebensereignis darstellt. Für die Entwicklung des Kindes ist die psychische Gesundheit der Eltern sowohl vor als auch nach der Geburt entscheidend. Entsprechend wichtig ist es, bei Problemen wie etwa depressiven Symptomen, Hilfsangebote aufzusuchen.

Nach einer Geburt verändert sich das Leben der Mutter und des Vaters sowie auch deren Beziehung zueinander von Grund auf. Rund um die Uhr für ein Kind da zu sein, kann die eigene Selbstständigkeit stark einschränken und zu hoher körperlicher und psychischer Belastung führen. Diese Tatsachen werden in der Vorfreude auf die Geburt oft nicht thematisiert, was die Hemmschwelle, sich bei Problemen frühzeitig Hilfe zu holen, verstärken kann.

Sensibler Übergang für werdende Eltern

Das Wohlbefinden der Eltern hat einen wichtigen Einfluss auf die Gesundheit und die Entwicklung des Kindes. Allerdings: Rund 30 Prozent der Frauen¹ haben nach der Geburt milde, moderate oder starke depressive Symptome, entwickeln Ängste oder leiden unter Stress – auch Väter sind nicht selten von solchen Symptomen betroffen. Sich in diesen Situationen Hilfe zu suchen, kostet Mütter und Väter jedoch oft viel Überwindung, denn der gesellschaftliche Druck ist gross. Barbara Blatter Hofmann, Hebamme MAS und Pflegeexpertin am Departement Kinder- und Jugendmedizin des Kantonsspitals Winterthur, stellt fest: «Es ist immer wieder eindrücklich, dass Frauen häufig einfach weiter funktionieren, auch wenn sie an einer postpartalen Depression oder Angststörung erkrankt sind. Ein Säugling aber merkt, dass es der Mutter nicht gut geht. Eine nicht behandelte psychische Erkrankung der Mutter oder des Vaters kann ein Kind in seiner Entwicklung gefährden und das Risiko von Verhaltensauffälligkeiten erhöhen. Deshalb müssen solche Symptome schnellstmöglich angegangen werden.»



Die Geburt eines Kindes ist ein kritisches Lebensereignis, das grosse Veränderungen mit sich bringt.

Leidet eine werdende Mutter an Traumatisierung, Depression oder schwerem Stress, kann dies Frühgeburten auslösen oder einen Einfluss auf die Gehirnentwicklung der Föten haben. Dies wiederum kann beim Kind zu Langzeitfolgen führen, etwa in den Bereichen Kognition und Sprache.

«Es ist immer wieder eindrücklich, dass Frauen häufig einfach weiter funktionieren, auch wenn sie an einer postpartalen Depression oder Angststörung erkrankt sind.»

Es ist deshalb wichtig, dass schwangere Frauen sich bei psychischen Problemen rasch Hilfe holen. Für Frauen, die vor oder während der Schwangerschaft Depressionen oder Angststörungen entwickeln, ist zudem ein gutes soziales Umfeld und die Unterstützung von Fachpersonen essenziell.

Gute Paarbeziehung schafft positives Klima

Kinder verändern nicht nur das eigene Leben, sondern auch die Paarbeziehung: Bei steigender Verbindlichkeit gegenüber dem Neugeborenen nehmen oft gleichzeitig die Zufriedenheit und die Zuneigung zwischen den Eltern ab. Die Ursachen dafür reichen von Zeitmangel über fehlende Un-

terstützung bis zu mangelndem Schlaf oder abnehmender Sexualität. Es ist deshalb wichtig, dass sich Paare in dieser Zeit zwischendurch auch eine Auszeit nehmen und über ihre Erwartungen und Wünsche sprechen.

Wie stark eine Geburt die Paarbeziehung beeinflusst, hängt auch mit der Rollenverteilung zusammen. In den letzten Jahren haben sich die Rahmenbedingungen für Eltern zwar etwas verbessert, zum Beispiel mit der Einführung eines zweiwöchigen Vaterschaftsurlaubs. Im internationalen Vergleich hinkt die Schweiz anderen Ländern hinsichtlich Kinderbetreuung aber noch immer hinterher und gehört gemäss UNICEF mit den USA, Zypern, der Slowakei und Australien zu den Schlusslichtern. Arbeiten vor der Geburt eines Kindes beide Elternteile Vollzeit, reduzieren meist die Frauen danach ihr Pensum oder machen eine Pause, während Väter weiterhin wie gewohnt arbeiten. Dies führt häufig zu einer Re-Traditionalisierung der Rollenverteilung im Haushalt, die Unzufriedenheit auslösen kann, auch wenn Väter heute tendenziell eine aktivere Rolle in der Familie einnehmen als noch vor zehn Jahren.

Der Übergang vom Paar zur Familie stellt für alle Beteiligten eine anspruchsvolle Entwicklungsphase dar. Es ist daher wichtig, dass Fachpersonen Eltern auf entsprechende Hilfsangebote aufmerksam machen, zum Beispiel auf Angebote von Hebammen so-

wie Familien-, Mütter- und Väterberatungen. Denn zufriedene Eltern, eine stabile Beziehung, gute Erziehungskompetenzen und ein positives Familienklima wirken sich positiv auf die psychische Gesundheit des Kindes aus.

Kontakt:

Nadia Jaggi, Sektion Gesundheitsförderung und Prävention, nadia.jaggi@bag.admin.ch

Links:

- Kurzfilme zum Thema Familiengründung als vulnerable Phase: <https://tinyurl.com/s5awdyv8>
- Informationen, Tipps und Ressourcen zu psychischer Gesundheit und Elternschaft: <https://tinyurl.com/26yhsjht>
- Fachtagung UZH Familiengründung als vulnerable Phase: <https://tinyurl.com/4vr9d9yy>
- Website Alliance Enfance: www.alliance-enfance.ch
- Medienmitteilung UNICEF vom 18. Juni 2021 zu Kinderbetreuung in der Schweiz: <https://tinyurl.com/4nch5794>

¹ Miller, Pallant, Negri, 2006. Anxiety and stress in the postpartum: Is there more to postnatal distress than depression? <https://tinyurl.com/n4aukt8e>

Lehrlingen helfen, Stress zu bewältigen

Im Auftrag des BAG hat die schweizerische Gesundheitsstiftung Radix mit zwei Pilotprojekten in der Romandie die Frühintervention an Berufsschulen verstärkt. Dabei hat sie in Erfahrung gebracht, in welchen Bereichen sich Lehrlinge gestresst fühlen: Im Vordergrund stehen finanzielle Sorgen und die Auswirkungen der Covid-Pandemie.

Junge Menschen, die eine Lehre beginnen, müssen eine ganze Reihe von Herausforderungen meistern. Einerseits gilt es, elf Jahre Schule hinter sich zu lassen und einen Beruf zu erlernen. Andererseits erarbeiten sich die jungen Menschen als Lehrlinge einen neuen sozialen Status und eine neue Identität. Die Lehre stellt einen wichtigen Übergang zum Erwachsensein dar. Einige Lehrlinge greifen dabei – als kurzzeitige Bewältigungsstrategie – auf Alkohol und Cannabis zurück. Um zu verhindern, dass sich dabei (auch längerfristig) ungesunde Muster entwickeln, gilt es, Gefährdungssituationen frühzeitig zu erkennen und zu entschärfen.

Stressbewältigung im ersten Ausbildungsjahr

Im Auftrag des BAG hat die Gesundheitsstiftung Radix in den Jahren 2019 und 2020 zwei Pilotprojekte zur Frühintervention an Berufsschulen in der französischsprachigen Schweiz realisiert. Beispielsweise soll hier auf das Projekt

zur Stressbewältigung von Lehrlingen im ersten Ausbildungsjahr am Centre professionnel du Nord vaudois (CPNV) näher eingegangen werden. Das CPNV bildet Lehrlinge in kaufmännischen, technischen, handwerklichen und sozialen Berufen aus.

Weil Lehrlinge an vier von fünf Tagen in ihren Betrieben beschäftigt sind, hat das Pilotprojekt auch die Ausbilderinnen und Ausbilder in den Betrieben einbezogen, um ein Netzwerk zu knüpfen und allfällige Aktivitäten koordinieren zu können. Dabei haben die Projektmitarbeitenden in Gesprächen mit Personen aus der Ausbildungsberatung, der Lehraufsicht, der Schulleitung und der Schulpsychologin in Erfahrung gebracht, in welchen Bereichen sich die Lernenden gestresst fühlen. Insgesamt hat sich aus diesen Gesprächen das Finanzielle als wichtigster Stressfaktor ergeben. Vor allem Jugendliche, die aus ihrem Elternhaus ausgezogen sind, sind knapp bei Kasse, viele verschulden sich. Solche Geldsor-

gen können sich auf die schulischen Leistungen, aber auch auf die Gesundheit auswirken.

Als weiterer wichtiger Stressfaktor ging die Covid-Pandemie aus den verschiedenen Gesprächen hervor. Dass die Schule während des Lockdowns im Frühling 2020 schliessen musste und diverse Prüfungen ausgefallen sind, hat viele Lehrlinge stark verunsichert. Auch allgemein habe sich der Angstpegel erhöht, schreiben die Projektmitarbeitenden in ihrem Bericht: Im Vergleich mit den Jahren zuvor gaben deutlich mehr Lernende in ihren Erstjahresbesprechungen ihrem Ärger, ihrer Verunsicherung und ihrer Frustration Ausdruck.

Arbeitslose «Generation Covid»?

Auch in den Betrieben lagen öfter als gewohnt die Nerven blank. Die Umstellung auf die Arbeit zu Hause hat zahlreiche Lehrlinge beunruhigt. Vor allem Personen, die ihre Lehre in Betrieben der Hotellerie

oder im Tourismus machen, befürchten, dass sie während ihrer Ausbildung nicht genügend praktische Erfahrung sammeln können – und dass sie deshalb als Abgängerinnen und Abgänger der «Generation Covid» nach dem Lehrabschluss keine Arbeitsstelle finden.

Die Pandemie wirke sich einerseits nicht auf alle Personen gleich stark aus, am stärksten betroffen seien diejenigen Lehrlinge, die schon vor der Krise fragil und verletzlich waren, schreiben die Projektmitarbeitenden. Andererseits hätten sich auch Faktoren herauskristallisiert, welche die Jugendlichen vor allzu belastenden Stresserfahrungen schützen. Dazu gehören ein familiäres Umfeld, das die jungen Menschen unterstützt, sowie Kursinhalte und Botschaften über den Umgang mit Stress. Das Ziel sei, junge Menschen zu ermutigen, gute Entscheidungen zu treffen (zum Beispiel, vor Prüfungen auf genügend Schlaf zu achten).

Grosses Interesse bei allen Beteiligten

Neben dem Dialog mit der betroffenen Person ist auch der Austausch zwischen Lehrpersonen an der Schule, den Ausbilderinnen und Ausbildern in den Betrieben sowie den Gesundheitsfachpersonen zentral, um frühzeitig zu erkennen, wann eine junge Person in eine kritische Situation gerate. Die Gesundheitsfachleute gaben zu bedenken, dass sie oft erst spät hinzugezogen würden, wenn etwa der Bruch mit dem Arbeitgeber schon vollzogen sei. Doch die Mitarbeitenden von Radix weisen darauf hin, dass das Pilotprojekt sowohl vonseiten der Lehrerschaft wie auch vonseiten des Gesundheitspersonals auf grosses Interesse gestossen sei: «Alle Beteiligten äusserten den klaren Wunsch, die Zusammenarbeit zu verstärken und weiter zu entwickeln», heisst es im Abschlussbericht des Pilotprojekts.

Kontakt:

Sophie Barras Duc, Sektion Gesundheitsförderung und Prävention, sophie.barras-duc@bag.admin.ch

Link:

Link zu den Pilotprojekten (nur F)
<https://tinyurl.com/w5wd6hc4>



Die Lehre stellt einen wichtigen Übergang zum Erwachsenendasein dar: Junge Erwachsene lassen die Schulzeit hinter sich und erlernen einen Beruf.

«Ich bin immer wieder erstaunt, wie gross unsere Anpassungsfähigkeit ist»

Personen, die sich scheiden lassen oder den Arbeitsplatz verlieren, trinken mehr Alkohol. Der Effekt sei aber oft vorübergehend, sagt Dario Spini, Professor am Institut für soziale Wissenschaften der Universität Lausanne. Entscheidend für das Gesundheitsverhalten seien nicht nur individuelle, sondern auch soziale Faktoren.

Dario Spini, zusammen mit Ihrem Team haben Sie kürzlich einen Bericht über den Einfluss von Lebensereignissen auf das Gesundheitsverhalten veröffentlicht. Wie sind Sie vorgegangen?

Annahita Ehsan, Hannah Sophie Klaas und ich haben die wissenschaftliche Literatur durchkämmt und insgesamt 94 longitudinale Studien gefunden, die sich mit kritischen Lebensereignissen und ihrem Einfluss auf das Gesundheitsverhalten der Bevölkerung befassen. Der Grossteil der Studien, die sich mit dem Konsum von Alkohol oder Tabak befassen, stammen aus den USA. Und obwohl wir ausgiebig gesucht haben, haben wir keine einzige Forschungsarbeit aus der Schweiz ausmachen können, die die zeitliche Dimension berücksichtigt. Es gibt zwar eine Reihe von Daten zum Substanzkonsum oder auch zur Bewegungsintensität in der Schweizer Bevölkerung, doch wir haben uns bewusst auf diejenigen Arbeiten fokussiert, die den Lebensverlauf aufzeichnen. Denn wir wollten wissen, wann ein Ereignis zu einer Veränderung im Verhalten führt.

Welche Befunde haben Sie am meisten überrascht?

Wir hatten mehrere Überraschungen. Wir haben zum Beispiel nicht damit gerechnet, dass Geschlechterunterschiede einen grösseren Einfluss auf Veränderungen im Gesundheitsverhalten haben als sozioökonomische Unterschiede. Wie jemand auf eine Trennung reagiert, hängt also mehr davon ab, ob es sich um eine Frau oder einen Mann handelt, als ob diese Person privilegiert oder benachteiligt ist. Auch Altersunterschiede spielen gemäss unserer Analyse nur eine untergeordnete Rolle.

Tatsächlich?

Ja, allerdings hat das auch mit dem Fokus unserer Untersuchung zu tun. Im Auftrag des BAG haben wir uns auf Studien beschränkt, die das individuelle Verhalten untersuchen, also wie viel sich jemand bewegt oder wie viel Alkohol oder Drogen jemand konsumiert. Die wissenschaftliche Literatur legt aber nahe, dass es ausser den individuellen auch weitere Faktoren gibt, die eine mindestens ebenso wichtige und oft sogar eine wichti-



Gemäss Dario Spini gehört der Studiumsbeginn zu den kritischen Lebensereignissen, da Studierende sich in der Regel weniger bewegen und mehr Alkohol konsumieren (Hinweis: Bild wurde vor der Corona-Pandemie aufgenommen).

gere Rolle spielen. Dazu gehören zum Beispiel Umweltfaktoren, vor allem aber auch soziale Faktoren wie etwa die sozialen Beziehungen. Es gibt viele Studien, die zeigen, dass die soziale Eingliederung und auch deren Gegenteil, die Vereinsamung, von grosser Bedeutung für das Gesundheitsverhalten sind. Wir wissen auch, dass eine soziale Isolation oder Diskriminierung Stress auslösen und sich stark auf das Gesundheitsverhalten auswirken können. Hinzu kommt, dass diskriminierende Erfahrungen oft mit benachteiligten gesellschaftlichen Stellungen in Verbindung stehen. Aber leider haben wir Studien, die solchen Fragen nachgehen, nicht berücksichtigen können, denn dazu hatten wir kein Mandat und deshalb fehlten uns dafür die Mittel.

Was hat Sie sonst noch überrascht?

Dass der Eintritt in die Universität offenbar einen grossen Einfluss auf das Gesundheitsverhalten hat, daran hatte ich vorher noch nie gedacht. In unserer Analyse kom-

«Es gibt viele Studien, die zeigen, dass die soziale Eingliederung und auch deren Gegenteil, die Vereinsamung, von grosser Bedeutung für das Gesundheitsverhalten sind.»

men wir zum Schluss, dass der Studiumsbeginn zu den Lebensereignissen mit dem grössten Risiko gehört, denn die betroffenen Personen bewegen sich weniger, aber nehmen zugleich mehr Alkohol zu sich. Allerdings wurden die meisten longitudinalen Studien in den USA durchgeführt, wo der Studiumsbeginn im Allgemeinen eine weitreichendere Bedeutung hat als hier in der Schweiz. Beim Übertragen der Resultate auf hiesige Verhältnisse müssen wir also etwas Vorsicht walten lassen. Trotzdem schauen wir uns nun an der Universität Lausanne natürlich an, wie wir unsere Studierenden auf dieses Thema aufmerksam machen wollen.

Ihre Untersuchung legt nahe, dass sich körperliche Aktivität und Substanzkonsum oft parallel entwickeln. Woran liegt das?

Ja, tatsächlich haben wir gesehen, dass Menschen in stabiler Partnerschaft und solche, die Eltern werden, sich zwar weniger bewegen, aber auch weniger Substanzen konsumieren. Oder: Personen, die frühzeitig in Pension gehen sowie solche, die sich scheiden lassen, bewegen sich mehr, trinken gleichzeitig aber auch mehr Alkohol. Diese Parallelität hat wahrscheinlich mit der Menge an verfügbarer Zeit zu tun. Nach der Geburt eines Kindes ist man oft bis über die Ohren beschäftigt. Viele Frauen treten bei Sport und geselligem Zusammensein etwas kürzer, weil sich Frauen oft stärker in der Familie engagieren und deshalb eher ihre Freizeit opfern als Männer.

Und nach einer Pensionierung hat man mehr Zeit, also steigt dann auch der Alkoholkonsum?

Ja, und zwar bei allen Pensionier-



ten. Doch während die frühzeitig Pensionierten sich auch mehr bewegen, sinkt die körperliche Aktivität bei den unfreiwillig Pensionierten. Das zeigt, dass die verfügbare Zeit nicht der einzige Faktor sein kann. Aus meiner Sicht hängt das Gesundheitsverhalten auch sehr davon ab, wie viel Stress man hat. Lebensereignisse wie der Verlust des Arbeitsplatzes erhöhen den Stress. Im Verlauf zeigt sich oft, dass sich der Alkoholkonsum wieder einpendelt, wenn der Stresslevel der Personen wieder sinkt – und sich die Personen an ihre neue Situation angepasst und neue Ressourcen gefunden haben.

Die Veränderungen des Gesundheitsverhaltens sind also oft vorübergehender Natur?

Ja, obwohl eine Kündigung ein tiefgreifendes Ereignis sein kann, denn man verliert nicht nur die Aussicht auf ein gesichertes Einkommen, oft lösen sich auch zum Teil langjährige persönliche Beziehungen zu den Kolleginnen und Kollegen auf. Zudem verlieren viele Personen, eher Männer als Frauen, mit ihrer Arbeit auch einen Teil ihrer Identität, die sie im Anschluss neu aufbauen und definieren müssen. Das braucht Zeit. Insgesamt

«Aus meiner Sicht hängt das Gesundheitsverhalten auch sehr davon ab, wie viel Stress man hat.»

aber bin ich immer wieder erstaunt, wie unglaublich gross die Anpassungsfähigkeit von uns Menschen ist. Die grosse Mehrheit hält eine Menge aus und kann vieles wegstecken, insbesondere auch in Bezug auf den Arbeitsplatz.

Wieso steigt das Gewicht sowohl beim Antreten einer Arbeitsstelle wie auch beim Verlust einer Arbeitsstelle?

Auch das lässt sich – mindestens zum Teil – mit Stress erklären. Eine Arbeitslosigkeit belastet, eine häufige Reaktion ist, mehr zu essen. Unsere Analyse zeigt allerdings, dass nur Personen, die eine 100-Prozent-Stelle übernehmen, an Gewicht zunehmen. Personen, die eine Teilzeitstelle beginnen, nehmen ab. Das leuchtet ein, denn diese Personen haben ausserhalb ihrer Arbeitszeit mehr Gelegenheit,

sich zu bewegen oder sportlich zu betätigen.

Sie weisen in Ihrem Bericht auf die Beschränktheit der 94 berücksichtigten Studien hin. Was kritisieren Sie?

Die meisten Studien schauen sich nur jeweils ein isoliertes Lebensereignis an – und untersuchen dessen Effekt. Aber was ist, wenn im Verlauf eines Lebens gleich mehrere kritische Ereignisse eintreten? Wenn jemand sich beispielsweise scheiden lässt und kurz darauf auch die Stelle verliert? Es ist denkbar, dass solche Häufungen von Ereignissen verstärkt benachteiligte und verletzte Bevölkerungsgruppen betreffen. Aber dazu wissen wir im Moment noch schlicht zu wenig, weil die Forschung erst in den letzten Jahren dazu übergegangen ist, sich nicht nur für ein einzelnes Lebensereignis, sondern für den Lebensverlauf zu interessieren. Das ist natürlich mit einem grösseren Aufwand verbunden – und deshalb schwieriger zu untersuchen. Ausserdem: Meine persönliche Überzeugung ist, dass das individuelle Gesundheitsverhalten nur einer von mehreren Aspekten ist.

Wie meinen Sie das?

Wer sich für Lebensübergänge interessiert, müsste meiner Meinung nach auch in Erfahrung bringen, ob sich Personen gesellschaftlich absondern oder ob sie diskriminiert werden. Der ausschliessliche Fokus auf das individuelle Verhalten verdeckt, dass auch andere Faktoren zu Wohlergehen und Gesundheit beitragen, wie etwa die soziale Integration oder die finanzielle Sicherheit. Eine Politik, die sich nicht nur an den Einzelnen richtet, könnte auch andere Botschaften verbreiten. Anstatt um mehr Sport und weniger Alkohol ginge es vermehrt um die Förderung von sozialem Austausch in den Quartieren oder um die Unterstützung benachteiligter Familien. Grundsätzlich stellt sich die Frage, welche Rolle der Staat im Gesundheitsbereich einnehmen sollte. Soll er sich auch mit städtebaulichen Aspekten wie der Bereitstellung von Grünflächen befassen? Vielleicht sehen die Antworten in der französischsprachigen Schweiz anders aus als in der deutschsprachigen. Ich beobachte jedenfalls, dass neue Entwicklungen im Gang sind.

Prof. Dr. Dario Spini

Dario Spini hat an den Universitäten von Neuenburg und Genf Psychologie studiert. Nach Forschungsaufenthalten an der University of North Carolina in Chapel Hill in den USA, an der University of Surrey in Guildford in Grossbritannien sowie an der Universität Genf hat Spini im Jahr 2001 eine Professur für soziale Psychologie und Lebenslaufforschung an der Universität Lausanne angenommen. Seit dem Jahr 2011 leitet er zudem das Kompetenzzentrum LIVES, das sich mit der Überwindung der Verletzbarkeit im Verlauf des Lebens befasst (www.centre-lives.ch).



«Der ausschliessliche Fokus auf das individuelle Verhalten verdeckt, dass auch andere Faktoren zu Wohlergehen und Gesundheit beitragen, wie etwa die soziale Integration oder die finanzielle Sicherheit.»

Was für Entwicklungen?

Wir arbeiten zum Beispiel aktuell in einem Projekt mit der Gemeinde Chavannes-près-Renens. Wir versuchen mit gezielten Interventionen, die gesellschaftlichen Verbindungen der Einwohnerinnen und Einwohner zu stärken, und möchten herausfinden, ob sich dadurch auch deren Gesundheit verbessert. Das Projekt setzt allerdings voraus, dass das Sozialamt und das Gesundheitsamt eng zusammenarbeiten. Solche bereichsübergreifenden Anstrengungen sind noch nicht die Norm, aber sie können zu völlig anderen Resultaten führen.

Zum Beispiel?

Für das Projekt in Chavannes-près-Renens haben wir einen partizipativen Ansatz gewählt. Wir wollten von den Leuten wissen, welche Veränderungen sie sich für ihr Quartier wünschten, und haben dann viel Zeit mit Zuhören verbracht. Dabei ist unter anderem herausgekommen, dass sich viele Personen am herumliegenden Abfall störten. Für die Gemeindebe-

hörden war das Problem alles andere als neu. Sie hatten in den letzten 15 Jahren immer wieder darüber diskutiert, diverse Beschlüsse gefasst, aber das Problem nie in den Griff bekommen, weil sie sich nicht genügend abgesprochen hatten. Erst als wir alle Beteiligten für gemeinsame Gespräche sammelten, löste sich die Blockade. Die Eigentümer erklärten sich bereit, einen Teil der Fläche der Gemeinde zu überlassen, die so einen öffentlichen Spielplatz einrichten konnte. Die Einwohnerinnen und Einwohner organisierten so genannte «Clean-up-Days», und die Behörden haben beschlossen, die Putzmannschaft zweimal wöchentlich anstatt wie bisher nur einmal pro Woche vorbeizuschicken. Wie lange sich diese Lösung hält, muss sich noch weisen. Aber es zeigt, dass viel mehr Dinge möglich werden mit einer anderen Logik und anders eingesetzten Mitteln.

Kritische Lebensereignisse im Erwachsenenalter

Kritische Lebensereignisse verändern auch im Erwachsenenalter Lebensumstände und erzwingen Anpassungen an neue Situationen. Der Umgang mit ihnen hängt auch von der Persönlichkeit und vom Umfeld ab.

Stellen wir uns eine 43-jährige Frau vor, die plötzlich ihren Mann aufgrund eines Herzinfarkts verliert und nun neben ihrer Teilzeitarbeit drei schulpflichtige Kinder alleine grossziehen muss. Der tragische Schicksalsschlag zwingt sie dazu, ihr Leben neu zu gestalten. Nach erster Trauerbewältigung gelingt es ihr, das Leben wieder in die Hand zu nehmen: Sie lässt sich psychologisch betreuen, kann in Absprache mit ihrem Arbeitgeber auf Jahresarbeitszeit umstellen, damit sie während der Schulferien öfter zu Hause sein kann. Sie entscheidet sich aktiv dazu, sich der neuen Situation zu stellen. Kritische Lebensereignisse bieten immer auch Chancen, das Leben oder Teile davon zu ändern oder eigene Ziele anzupassen.

Situationsbewältigung wird zentral

Kritische Lebensereignisse sind Ereignisse, die als Ursachen für psychische und körperliche Beschwerden gelten, Stressreaktionen auslösen oder das Immunsystem beeinträchtigen. Die Vulnerabilität hängt von den Lebensumständen, dem Lebensstil, den Gewohnheiten, der genetischen Ausstattung oder sonstigen Persönlichkeitsmerkmalen ab (z.B. Selbstwertgefühl oder soziales Umfeld). Gerade das Umfeld der Frau aus unserem Beispiel ist eine grosse Hilfe: Sie hat einen stabilen Freundeskreis und eine Familie, zu der sie ein enges Verhältnis hat. Dies gibt ihr emotionale Unterstützung und entlastet sie, zum Beispiel in der Kinderbetreuung.



Schicksalsschläge erzwingen eine Anpassung an die neue Situation und bieten immer auch die Chance, Ziele anzupassen oder das Leben zu ändern.

Kontakt:

Eva Bruhin, Sektion Präventionsstrategien, eva.bruhin@bag.admin.ch

Unternehmen sollen sich vorbereiten

Kritische Lebensereignisse sind auch für Unternehmen relevant, denn egal, ob das Ereignis während der Arbeit oder im Privaten auftritt – von den Auswirkungen ist meist auch das Unternehmen betroffen.

Auch am Arbeitsplatz gibt es Situationen, die einschneidend sind. So können beispielsweise Burn-outs Menschen aus der Bahn werfen. Die Grenze zwischen privat und Arbeit ist dabei fließend: Probleme am Arbeitsplatz haben oft Auswirkungen auf den privaten

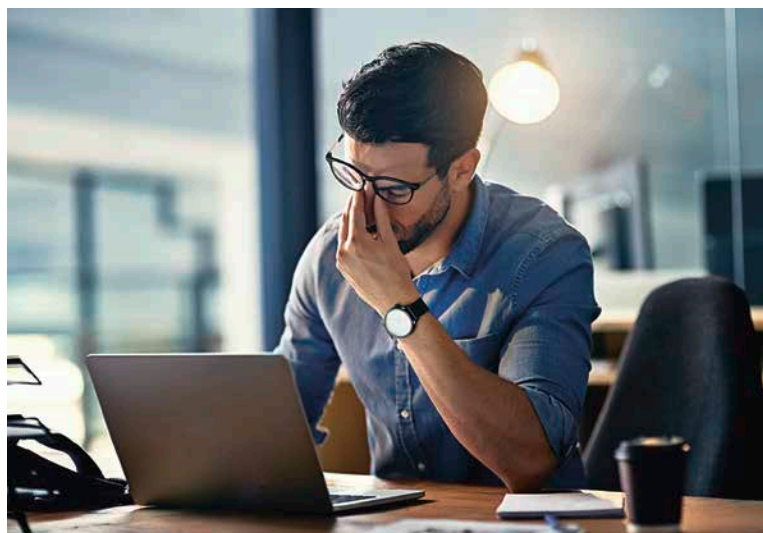
Bereich – und umgekehrt: Der Tod einer nahestehenden Person hat Auswirkungen auf die Arbeitsfähigkeit; ein Burn-out oder finanzielle Sorgen nach einer Kündigung belasten Familie und Umfeld.

Studien wie die von Dario Spini (siehe Seiten 6/7) zeigen, dass ins-

besondere der Eintritt ins wie auch der Austritt aus dem Berufsleben Auswirkungen auf die Gesundheit haben können. Wenn Personen ins Berufsleben einsteigen, wird zum Beispiel oft eine Gewichtszunahme beobachtet (vor allem bei Personen, die Vollzeit arbeiten). Zudem steigt bei diesen Personen nicht nur der Alkoholkonsum, sondern auch dessen Häufigkeit. Vor allem junge Menschen, die ins Berufsleben einsteigen, müssen oft gleich mehrere Hürden meistern: neuer Beruf, neues Umfeld, neuer Alltag. Das kann zu einem erhöhten Tabak- oder Cannabiskonsum führen. Andererseits kann eine ungewollte Pensionierung (z.B. nach einer Entlassung) zu einer Reduktion der Bewegung führen sowie zu einer Zunahme des Alkohol- sowie Tabakkonsums.

- Oft ist es möglich, die Personen temporär zu entlasten und vorübergehend individuelle Lösungen zu finden.
- Dazu braucht es auch ein entsprechendes Arbeitsklima und Führungskompetenzen, die solchen Austausch fördern und dazu führen, dass sich die Mitarbeitenden auch gegenseitig unterstützen können oder sich an die Vorgesetzten wenden.
- Für den Fall, dass eine Krisensituation eintritt, ist ein Case Management wichtig, das bei der schrittweisen Reintegration behilflich ist und die verschiedenen Akteure koordiniert.

Für die Unternehmen sind solche Massnahmen sinnvoll, da dadurch das Risiko einer langfristigen Abwesenheit reduziert wird.



Probleme am Arbeitsplatz haben Auswirkungen auf das Privatleben – und umgekehrt.

Die Unternehmen können mit den folgenden Massnahmen dazu beitragen, dass belastete Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer die richtige Unterstützung finden und Gesundheitsrisiken vermindert oder vermieden werden:

- Beispielsweise können sie entsprechende Risikosituationen frühzeitig erkennen und das Gespräch mit den Mitarbeitenden suchen.

Kontakte:

Nadine Orillard und David Hess-Klein, Sektion Gesundheitsförderung und Prävention, nadine.orillard@bag.admin.ch, david.hess-klein@bag.admin.ch

Link:

Betriebliches Gesundheitsmanagement: <https://tinyurl.com/e8sdfryx>

Gesundheitsstärkende Massnahmen können Abhängigkeit von Sozialhilfe reduzieren

Die Phase rund um einen Sozialhilfebezug gilt als kritisches Lebensereignis mit klarem Gesundheitsbezug. Eine neue Studie der Berner Fachhochschule (BFH) und der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) im Auftrag des BAG zeigt, dass Sozialhilfebeziehende häufiger gesundheitliche Beeinträchtigungen haben.

Viele Sozialhilfebeziehende leiden unter chronischen Erkrankungen, psychischen Problemen und einer tiefen Lebensqualität. Dies zeigt eine im August 2021 veröffentlichte Studie zur Gesundheit von Sozialhilfebeziehenden, die von der BFH und der ZHAW erarbeitet wurde. Das allgemeine Wohlbefinden und die psychische Gesundheit bei Sozialhilfebeziehenden sind deutlich schlechter als bei der Restbevölkerung. Sie leiden zudem überdurchschnittlich häufig an Depressionen, nehmen verglichen mit der Restbevölkerung mehr Medikamente ein, rauchen häufiger, sind körperlich weniger aktiv und ernähren sich weniger ausgewogen. Der Gesundheitsverlauf der Betroffenen verschlechtert sich in der Regel bereits vor Eintritt in die Sozialhilfe und

der Tiefpunkt des Gesundheitszustands wird im Schnitt zu Beginn der Bezugsphase erreicht. Deutlich besser wird das Gesundheitsprofil hingegen bei Austritt aus der Sozialhilfe.

«Die Studie zeigt, wie wichtig es ist, den Gesundheitszustand von unterstützten Personen zu stabilisieren und zu verbessern», so Corinne Hutmacher-Perret, Leiterin Fachbereich Grundlagen bei der Schweizerischen Konferenz für Sozialhilfe (SKOS). «Die Studie zeigt aber auch auf, dass medizinische und therapeutische sowie insbesondere zahnmedizinische Leistungen nicht oder nur zögerlich beansprucht werden. Dazu tragen langwierige Bewilligungsverfahren sowie der Spardruck innerhalb der Sozialhilfe bei.»

Eine frühzeitige adäquate Versorgung mit Gesundheitsleistungen könnte die Verschlechterungen des Gesundheitszustands und die Abhängigkeit von Sozialhilfe reduzieren.

Kontakt:
Sabina Hösli, Sektion Gesundheitliche Chancengleichheit
sabina.hoesli@bag.admin.ch

Links:
– Gesundheitsversorgung für Armutsbetroffene:
<https://tinyurl.com/kfv4y5f5>
– Faktenblatt Sozialhilfe und Gesundheit:
<https://tinyurl.com/3n7k69kx>
– Studie Gesundheit von Sozialhilfebeziehenden:
<https://tinyurl.com/5aszjrr3>



Medizinische und insbesondere zahnmedizinische Leistungen werden von Sozialhilfebeziehenden aufgrund langer Bewilligungsverfahren und von Spardruck zu wenig beansprucht.

Gesundheitsfachleute für Bedürfnisse von Asylsuchenden sensibilisieren

Gewalterfahrung im Herkunftsland oder auf der Flucht, Verständigungsschwierigkeiten mit Gesundheitsfachleuten, wenig familiäre oder soziale Unterstützung: Die Gesundheit von Asylsuchenden bedarf besonderer Aufmerksamkeit. Verschiedene durch das BAG unterstützte Studien beleuchten dieses Thema und verweisen auf Instrumente, um die Gesundheitsversorgung von Asylsuchenden zu optimieren.

Der Weg in die Schweiz ist für Asylsuchende oft mit traumatisierenden Erlebnissen und prekären Bedingungen verbunden. Ist er überstanden, sind Asylsuchende auch in der Schweiz mit Ungewissheit konfrontiert: Von ihrem gewohnten Umfeld, den familiären und sozialen Strukturen, getrennt und oft ohne die hiesigen Sprachen zu kennen, wissen sie zunächst nicht, wie der Entscheid über ihren Aufenthalt ausfallen wird. Deswegen sind sie oft von Existenzängsten geplagt. Flucht und Asyl gelten als kritische Lebensereignisse, deren Auswirkungen auf die psychische Gesundheit erheblich sein können.

Gesundheitsfachleute müssen im Kontakt mit Asylsuchenden auf deren komplexe Situation eingehen

können. Das BAG unterstützt deshalb verschiedene Aktivitäten und Forschungsprojekte mit dem Ziel, die Gesundheitsversorgung von Asylsuchenden in den Bereichen übertragbare Krankheiten und psychische Gesundheit zu verbessern.

In Absprache mit dem Staatssekretariat für Migration (SEM) und den Kantonen erarbeitete das BAG Empfehlungen, um für Asylsuchende den Zugang zur Gesundheitsversorgung sicherzustellen und übertragbare Krankheiten oder akute Gesundheitsprobleme rechtzeitig zu erkennen und behandeln zu können.

Drei Studien zeigen zudem Diagnostik-Instrumente zur Beurteilung der psychischen Gesundheit von Asylsuchenden auf, beschreiben niederschwellige Kurzinter-



Auf ihrem Weg in die Schweiz müssen Asylsuchende oft traumatisierende Erlebnisse, Gewalt und prekäre Bedingungen ertragen.

ventionen und geben Empfehlungen zur Betreuung und Behandlung von Traumatisierten.

Kontakt:
Serge Houmard, Sektion Gesundheitliche Chancengleichheit,
serge.houmard@bag.admin.ch

Links:
– Studien zur psychischen Gesundheit von Asylsuchenden:
<https://tinyurl.com/4fm8rrzp>
– Informationen zur Infektionskontrolle für Asylsuchende:
<https://tinyurl.com/k9uw9av2>

Kritische Lebensereignisse im Alter



Die Forschung zeigt, dass die Pensionierung körperliche Aktivität fördert, vor allem bei Frauen und Frühpensionierten.

Mit zunehmendem Alter stellen sich den Menschen besondere Herausforderungen: Pensionierung, steigendes Risiko für Erkrankungen wie Demenz oder Depressionen, Pflege von Angehörigen. Auf einige Ereignisse können wir uns vorbereiten.

Endlich Verantwortung abgeben und jeden Tag frei sein für Freunde, Hobbys und Familie? Oder sich nach dem strukturierten Büroalltag sehnen und nicht wissen, was mit den zahllosen Stunden anzufangen? Eine Pensionierung kann vieles sein: Einige realisieren lang gehegte Träume, andere fürchten sich vor Leere oder sozialer Isolierung. Eine Pensionierung bringt Veränderungen – in der Tagesstruktur, bei den zwischenmenschlichen Beziehungen, oft auch ökonomisch. Die neue Situation hat Einfluss auf die täglichen Gewohnheiten, zum Beispiel auf den Substanzkonsum. Studien zeigen, dass der Renteneintritt mit einer Steigerung des Alkoholkonsums einhergeht, was zu einer Abhängigkeit führen kann.

Die täglichen Gewohnheiten können sich aber auch positiv verändern: So zeigt die Forschung,

dass der Ruhestand die körperliche Aktivität fördert – insbesondere bei Frauen und Frühpensionierten. Ob der Übergang in die neue Lebensphase glückt oder nicht, haben die betroffenen Personen bis zu einem gewissen Grad in der Hand – sie können sich vorbereiten. Wer schon während der Berufstätigkeit soziale Kontakte pflegt, steht bei der Pensionierung nicht plötzlich alleine da. Gute soziale Beziehungen halten gesund. Wer aktiv bleibt, sorgt für eine Tagesstruktur: Hobbys pflegen, sich viel bewegen oder sich für die Gemeinde engagieren – all das schafft Sinn und Freude. Sich regelmässig bewegen sowie sozial und geistig aktiv bleiben erhöhen die Chancen auf ein langes, gesundes Leben mit hoher Lebensqualität.

Erkrankungen treten häufiger auf

Nichtdestotrotz ist das Alter eine Lebensphase, in der kritische Lebensereignisse auftreten; körperliche und psychische Krankheiten im Alter nehmen zu. Rund zwei Drittel der Personen ab 75 Jahren sind von mindestens einer nicht-übertragbaren Krankheit betroffen. Am häufigsten sind Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arthritis oder Arthrose. Alter ist auch der grösste Risikofaktor für Demenz. Die Diagnose einer Krankheit ist ein kritisches Lebens-

ereignis – für die erkrankte Person selbst, aber auch für ihr Umfeld.

Gesundheit im Alter bedeutet nicht zwingend das Fehlen von Krankheit, Beschwerden und Gebrechen. Viele Menschen in der Schweiz haben auch mit einer Krankheit eine hohe Lebensqualität. Dank eigener Ressourcen, aber auch dank erfolgreicher Therapien können negative Folgen auf das individuelle Wohlbefinden reduziert werden. Hilfreich sind dabei Methoden wie das Selbstmanagement, wobei betroffene Menschen eine aktive Rolle in ihrer Krankheitsbewältigung und Behandlung übernehmen und lernen, mit den Herausforderungen ihrer Erkrankung umzugehen. Die Gesundheit im Alter ist auch von subjektivem Wohlbefinden oder dem Ausmass an Autonomie geprägt. Für die Gesundheitsförderung und Prävention geht es in dieser Phase des Lebens deshalb auch darum, die individuellen Ressourcen der älteren Menschen zu fördern und Lebensqualität zu bewahren.

Wenn nahestehende Menschen erkranken

Mit dem Alter steigt das Risiko, dass der Partner oder die Partnerin erkrankt und Pflege- und Betreuungsaufgaben Alltag werden. Viele Angehörige übernehmen Betreuungs- und Pflegeaufgaben, damit die Betroffenen weiterhin zu Hause

in ihrem gewohnten Umfeld bleiben können. Solche Betreuungsaufgaben können zwar erfüllend sein und das Selbstwertgefühl stärken, sie können aber auch finanziell, psychisch oder physisch belasten. Wird die Belastung zu gross, können Angehörige selber erkranken. Daher braucht es passende Entlastungsangebote und gute Rahmenbedingungen. In der Politik besteht Konsens, dass die Rahmenbedingungen für betreuende Angehörige verbessert werden müssen, denn diese sind sowohl für die Gesellschaft wie auch für das Gesundheitswesen eine wichtige Stütze. Mit dem Förderprogramm «Entlastungsangebote für betreuende Angehörige 2017–2020» hat der Bundesrat erste Schritte dazu unternommen.

Ein weiteres wichtiges Thema ist die Behandlung und Betreuung von Menschen am Lebensende. Rund 70% der Todesfälle ereignen sich nicht plötzlich – das Lebensende ist gestaltbar. Die meisten Menschen möchten zu Hause leben und sterben: Dazu braucht es gute lokale Strukturen mit palliativen mobilen Diensten und eine lebendige «Caring community». Um die zunehmende Anzahl sterbender Menschen und ihre Angehörigen angemessen zu behandeln und zu betreuen, muss die «Palliative care» weiter gefördert werden.

Gut vorbereitet dank gesundheitlicher Vorausplanung

Mit Blick auf kritische Lebensereignisse im Alter lohnt sich eine frühzeitige Auseinandersetzung mit der Frage: Wenn ich pflegebedürftig werde oder nicht mehr selbst entscheiden kann: Wer soll dann für mich wie entscheiden? Wichtig ist es, mit den Angehörigen darüber zu sprechen und diese Gedanken schriftlich festzuhalten. So kann die gesundheitliche Vorausplanung nicht nur die Selbstbestimmung verbessern, sondern sie entlastet auch Angehörige, indem sie ihnen schwierige Entscheidungen abnimmt. Es kann eine Entlastung für alle sein, wenn man heikle Themen bereits dann anspricht, wenn die Situation noch nicht akut ist.

Kontakt:

David Hess-Klein, Sektion Gesundheitsförderung und Prävention, david.hess-klein@bag.admin.ch

Links:

Link zum BAG-Dossier «Gesundheit im Alter»: <https://tinyurl.com/nde7yfyj9>

«Krisen sind biografische Wendepunkte – negativ wie positiv»

5 Fragen an Pasqualina Perrig-Chiello. Die Entwicklungspsychologin und Psychotherapeutin erklärt, warum Krisen immer auch eine Chance sind, wie Resilienz entsteht und warum die Vereinsamung ein Thema für die öffentliche Gesundheit werden muss.

1 Was sind typische kritische Lebensereignisse?

Das sind Ereignisse, die mit einer akuten Belastung einhergehen und die zu einer (meist vorübergehenden) Überforderung führen. Krisen sind zumeist biografische Wendepunkte. Eine Pensionierung, eine schwere Erkrankung oder auch eine Scheidung oder Verwitwung sind Herausforderungen, die eine beachtliche Anpassungsleistung erfordern. Krisen zwingen eine Person, sich neu zu definieren und ihr Leben neu zu organisieren. Dabei stammt das Wort Krise vom Griechischen *krisis* ab, das auch «Entscheidung» bedeutet. Für mich heisst das, dass eine Krise nicht per se schlimm ist, sondern sowohl negativ wie positiv ausgehen kann.

2 Wieso reagieren Menschen unterschiedlich auf Krisen, wieso verzweifeln einige und andere wachsen daran?

Grundsätzlich entscheiden zwei Faktoren darüber, wie man auf eine Krise reagiert. Einerseits natürlich das Umfeld, die Unterstützung durch Familie und Freunde. Andererseits hängt die Reaktion auch von der Persönlichkeitsstruktur ab. Einer offenen, freundlichen und neugierigen Person fällt es oft einfacher, sich an neue Gegebenheiten anzupassen als einer Person, die ängstlich in der Routine ihren Halt sucht. Studienergebnisse zeigen, dass die Mehrheit der Betroffenen eine allfällige Krise gut bewältigt: Rund ein Drittel ist krisenfest oder psychisch resilient. Etwa die Hälfte wird zwar zu Beginn etwas aus der Bahn geworfen, passt sich dann aber im Verlauf von etwa zwei Jahren an die neue Situation an. Nur eine Minderheit, je nach Ereignis ungefähr zehn bis zwanzig Prozent, erholt sich nicht.

3 «Die Zeit heilt Wunden», heisst es oft. Was passiert da eigentlich im Inneren einer Person?

Wer in eine Krise gerät oder an einen biografischen Wendepunkt gelangt, muss sich psychisch anpassen und sich auf eine neue Situation einstellen. Dieser Adaptationsprozess braucht Zeit. Denn es gilt nicht nur, loszulassen und sich zu verab-

schieden. Vom langjährigen, identitätsstiftenden Beruf oder von einer lieben Person, die verstorben ist. Sondern gleichzeitig gilt es auch, eine neue Identität zu finden und im Alltag andere Routinen aufzubauen. Früher ging die Wissenschaft davon aus, dass diese unterschiedlichen Phasen eines Trauer- oder Adaptationsprozesses aufeinanderfolgen sollten. Doch

«Resilienz entsteht erst im Widerstand. Viele Personen werden sich ihrer Stärken erst während einer Krise bewusst.»

aktuelle Ansätze distanzieren sich von dieser sequenziellen Logik. So sieht zum Beispiel das duale Prozessmodell zwei Kräfte am Werk. Die Vergangenheitsorientierung leistet die Trauerarbeit, die Wiederherstellungsorientierung sorgt für Ablenkung. Wenn wir einen Verlust verarbeiten, oszillieren wir ständig zwischen diesen beiden Positionen. Zu Beginn sind die meisten mehr vergangenheitsorientiert – und mit der Zeit gewinnt die Wiederherstellungsorientierung zusehends an Bedeutung.

4 Auf was spielen Sie an, wenn Sie von der «Krise als Chance» sprechen?

Resilienz entsteht erst im Widerstand. Viele Personen dümpeln im Alltag etwas dahin. Erst wenn sie belastende Situationen erleben, aktivieren sie ihre Ressourcen. Das heisst aber auch, dass sie sich erst während einer Krise ihrer Stärken bewusst werden. Viele Menschen berichten auch, dass sie aus überstandenen Krisen gelernt hätten – und seither zum Beispiel das Leben intensiver wertschätzten oder mehr Dankbarkeit verspürten. Die vorübergehende Überforderung in der Krise steht oft am Anfang eines persönlichen Wachstums.

5 Welche Faktoren tragen zur Bewältigung einer Krise bei?

Neben einem tragenden sozialen Umfeld spielen vor allem Charakterstärken – wie etwa Aufgeschlossenheit, Humor, Dankbarkeit oder Mitgefühl – eine grosse Rolle. Diese



Pasqualina Perrig, emeritierte Honorarprofessorin, Präsidentin der Seniorenuniversität der Universität Bern.

Stärken sind nicht vordefiniert, sondern lassen sich trainieren. Deshalb kann man die psychische Resilienz ein Stück weit auch erlernen – und mit gezielten Angeboten fördern. Dabei gibt es individuelle Unterschiede. So zeigt die Forschung, dass es Männern nach einem Partnerverlust schwerer fällt als Frauen, sich in ihrem Umfeld

umso mehr als sie in der heutigen individualisierten Gesellschaft um sich greift und immer mehr Menschen betrifft. Eine wirksame Prävention berücksichtigt deshalb auch die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen und ermöglicht mit Mobilitäts- und Freizeitangeboten die soziale Teilhabe.

Kontakt:

Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello, Präsidentin der Seniorenuniversität Bern.
pasqualina.perrigchiello@unibe.ch

«Männer leiden zumeist ungleich mehr an Einsamkeit und den damit verbundenen Folgen für die Gesundheit. Einsamkeit ist leider in unserer Gesellschaft tabuisiert.»

Unterstützung zu holen. Sie leiden zumeist ungleich mehr an Einsamkeit und den damit verbundenen negativen Folgen für die Gesundheit. Einsamkeit ist leider in unserer Gesellschaft tabuisiert. Die Vereinsamung muss ein Thema für die öffentliche Gesundheit werden,

Enttabuisieren, informieren – und weiterforschen

Was lässt sich tun, um die Krisenkompetenz und Resilienz der Schweizer Bevölkerung zu stärken? Es braucht auf die spezifischen Bedürfnisse massgeschneiderte Angebote, verbesserte gesellschaftliche Rahmenbedingungen – und die Schliessung der nach wie vor grossen Wissenslücken.

Gemäss den Daten des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums ist jedes Jahr mehr als die Hälfte der Bevölkerung mit mindestens einem kritischen Lebensereignis konfrontiert, sei es, wenn jemand selbst schwer krank wird oder einen Unfall erleidet oder wenn es zu einem Abbruch einer engen Beziehung kommt. Der grösste Teil der Betroffenen scheint solche Erfahrungen verarbeiten und sich an die Übergänge im Leben anpassen zu können. Trotzdem zeigt sich ein Zusammenhang zwischen psychischer Belastung und kritischen Ereignissen, insbesondere, wenn sie gehäuft auftreten: Während unter den Personen ohne kritisches Ereignis im letzten Jahr 3,3 Prozent psychisch stark belastet waren, geben knapp 11 Prozent der Personen mit drei oder mehr kritischen Ereignissen an, im letzten Jahr psychisch stark belastet gewesen zu sein.

Individualisierung als Gefahr für Bewältigung

Die Lebenslaufforschung interessiert sich seit einiger Zeit nicht mehr nur für den kurzfristigen Einfluss von kritischen Ereignissen auf die psychische Gesundheit, der Blick richtet sich zusehends auch auf längerfristige Entwicklungen, schreibt Felix Wettstein im Bericht «Psychische Gesundheit über die Lebensspanne» von Gesundheitsförderung Schweiz. Der Dozent am Institut Soziale Arbeit und Gesundheit an der Fachhochschule Nordwestschweiz führt zudem aus, dass Übergänge im Lebenslauf mit Rollen- und Statuswechsellern verbunden seien, die durch ritualisierte Anlässe (wie etwa Hochzeiten oder Beerdigungen) erleichtert würden, weil Rituale seit jeher Gefühle von Verunsicherung und Isolation verminderten. «Allerdings verlaufen Biografien zunehmend individualistischer», schreibt Wettstein (siehe auch Forumsartikel auf Seite 2).

In der Individualisierung und Privatisierung von biografischen Wendepunkten sieht auch die Entwicklungspsychologin Pasqualina Perrig-Chiello eine grosse Gefahr (siehe Artikel Seite 11). Herausfordernde Situationen – wie etwa der Übergang vom Paar zur Familie – würden eher bewältigt, wenn die Veränderungen verstanden und eingeordnet werden könnten. Und



Eine Siedlungspolitik, die öffentliche Grünflächen und damit Begegnungsräume fördert, verbessert die Rahmenbedingungen für die Bewältigung von Krisen.

wenn die Anforderungen als sinnvoll und bedeutsam angesehen würden. Wer das Gefühl hat, dass sich die Anstrengung und das Engagement lohne, schaffe es oft auch, etwa für ein gutes Familienklima zu sorgen, das sich nicht nur positiv auf die Gesundheit der Eltern, sondern auch auf diejenige des Kindes auswirkt.

Perrig-Chiello stellt fest, dass vor allem Männer immer noch Mühe haben, sich Probleme einzugestehen und Hilfe zu beanspruchen. Für die Psychologin ist jedoch klar: «Hilfe aufsuchen ist ein Zeichen der Stärke!» Vielen Männern droht nach einer Trennung oder nach dem Tod ihrer Partnerin die Vereinsamung – mit all ihren negativen gesundheitlichen Folgen. Deshalb müsse man Lebenskrisen enttabuisieren und mit gezielten Früherkennungsangeboten die Bewältigungskompetenzen stärken und die Belastungen reduzieren. Doch darüber hinaus gelte es auch, die Rahmenbedingungen zu verbessern, zum Beispiel mit einer Siedlungspolitik, die mit öffentlichen Grünflächen vermehrt Begegnungsräume schafft. Oder mit Mobilitätshilfen und vielfältigen Freizeitangeboten, die es Personen erleichtern, am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben.

Datenlage weist Lücken auf

Dass kritische Lebensereignisse nicht nur die psychische Gesundheit, sondern auch die allgemeine Gesundheit und das Risikoverhalten

beeinflussen, belegen Dario Spini, Annahita Ehsan und Hannah Sophie Klaas von der Universität Lausanne in ihrer Analyse der wissenschaftlichen Literatur zum Thema. Allerdings kommen die Forschenden zum Schluss, dass die Datenlage in der Schweiz erhebliche Lücken aufweist. Zu den Empfehlungen der Forschenden gehört deshalb die Schliessung dieser Lücken. «Es sollten Längsschnittstudien ins Leben gerufen werden», fordern Spini und seine beiden Mitarbeiterinnen. Von solchen Studien versprechen sich die Forschenden zweierlei Arten von weiteren Erkenntnissen. Erstens: ein besseres Verständnis des längerfristigen Zusammenhangs zwischen Lebensereignissen und Veränderungen im Risikoverhalten. Zweitens: die Identifikation von Risikogruppen in der Schweiz.

Zudem empfiehlt das Team um Spini, die Akteure im Gesundheitsbereich über die Herausforderungen zu informieren, die sich beim Bewältigen von kritischen Lebensereignissen stellen. Und drittens empfehlen die Forschenden, sich auch mit gezielten Angeboten direkt an diejenigen Teile der Bevölkerung zu richten, die aufgrund eines Lebensereignisses einem besonderen Gesundheitsrisiko ausgesetzt sind. In ihrer Analyse der wissenschaftlichen Literatur stachen in diesem Zusammenhang vor allem drei Ereignisse hervor, die mit weniger Bewegung, aber einem grösseren Alkoholkonsum einher-

gingen: der Studiumsbeginn, der Verlust einer Arbeitsstelle und die unfreiwillige Pensionierung.

Kontakt:

Eva Bruhin, Sektion Präventionsstrategien, eva.bruhin@bag.admin.ch

Impressum: spectra 132, Dezember 2021

«spectra» ist eine Informationsschrift des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) und erscheint viermal jährlich in Deutsch, Französisch und Englisch. Sie bietet Interviews und in der Rubrik «Forum» auch Raum für Meinungen, die sich nicht mit der offiziellen Haltung des BAG decken.

Herausgeber: BAG, 3003 Bern, Tel. 058 463 87 79, Fax 058 464 90 33, www.bag.admin.ch

Realisation: Adrian Heuss, Miriam Flury, advocacy ag

Leitung Redaktionskommission: Adrian Kammer, adrian.kammer@bag.admin.ch

Redaktionskommission: Rahel Brönnimann, Claudia Brunner, Daniel Dauwalder, Adrian Kammer, Selina Lusser-Lutz, Esther Walter

Textbeiträge: advocacy ag, Mitarbeitende des BAG, Ori Schipper

Fotos/Copyrights: Autorinnen, Autoren, Fotolia, iStock by Getty Images, Urs Stalder

Layout: bom! communication ag, Basel

Druck: Bütiger AG, 4562 Biberist

Auflage: 5000 Ex. deutsch, 2500 Ex. französisch, 800 Ex. englisch
Einzel Exemplare und Gratisabonnemente von «spectra» können bestellt werden bei:
Bundesamt für Gesundheit, Sektion Gesundheitsinformation und Kampagnen, 3003 Bern, kampagnen@bag.admin.ch

Kontakte:

Sektionen, Fachstellen

Abteilung Prävention nichtübertragbarer Krankheiten 058 463 87 11

Sektion Prävention und Promotion (übertragbare Krankheiten) 058 463 88 11

Sektion Gesundheitliche Chancengleichheit 058 463 06 01

Sektion Nationale Gesundheitspolitik 058 463 06 01

Sektion Gesundheitsinformation und Kampagnen 058 463 87 79

Sektion Wissenschaftliche Grundlagen 058 463 88 24

www.spectra-online.ch