

Gspröchsstoff

Das Magazin des Zentrum für Soziales

Nr. 15, Juni 2023



Gesundheit

Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens.

Vorwort des Präsidenten

Die Gesundheit der Gesellschaft



Markus Werner
Präsident Verbandsleitung

Eine gute Gesundheit ist nicht nur wichtig für das individuelle Wohlbefinden, sondern auch für die Gesellschaft als Ganzes. Eine gesunde Bevölkerung ist produktiver, belastbarer, kann besser auf Herausforderungen reagieren und kann nicht zuletzt sozial abhängige Menschen besser unterstützen.

Neben den somatischen Krankheiten, die oft diagnostisch klar abgrenzbar sind, leiden zunehmend mehr Mitmenschen an psychischen Belastungen oder Erkrankungen, die schwieriger zu diagnostizieren sein können, da sie sich nicht immer durch objektive Messungen oder sichtbare Symptome konstatieren lassen. Und wer an einer psychischen Erkrankung leidet, leidet zusätzlich oft unter der Stigmatisierung durch die Gesellschaft, weil das Gebrechen aufgrund von Missverständnissen nicht von allen anerkannt wird.

In der sozialen Arbeit des Zenso spielen psychische Belastungen meistens eine Rolle. Sie können sowohl die Ursache für soziale Not sein als auch eine Folge davon. Im Zenso befassen wir uns mit allen Facetten und Differenzierungen von sozialen Notlagen. In dieser Ausgabe des Magazins «Gspröchsstoff» gehen wir auf einzelne Aspekte und die Bedeutung der Gesundheitsförderung ein.

Viele Familien werden damit konfrontiert, demenzbetroffene Angehörige zu betreuen. Die Pflege von demenzkranken Menschen erfordert viel Geduld, Zeit und Fachwissen. Viele Angehörige sind überfordert und fühlen sich allein gelassen. Hier können spezialisierte Einrichtungen und Angebote eine grosse Hilfe sein. Sie bieten Unterstützung und Beratung für Betroffene und ihre Angehörigen.

Suchterkrankungen haben oft weitreichende Auswirkungen auf das Leben der Betroffenen und ihrer Familien. Ein Weg der Suchtprävention ist die allgemeine Gesundheitsförderung, bei der es darum geht, Menschen zu einem gesunden Lebensstil zu motivieren und gesunde Rahmenbedingungen zu schaffen. Dies können beispielsweise Massnahmen zur Förderung von körperlicher Aktivität, gesunder Ernährung und Entspannung sein. Auch die Selbstfürsorge im Alltag spielt eine wichtige Rolle. Wer seine Bedürfnisse vernachlässigt und sich ständig unter Druck setzt, um den Anforderungen des Alltags gerecht zu werden, läuft Gefahr, krank zu werden. Es ist wichtig, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und auf die eigene Gesundheit zu achten.

Per Ende Jahr habe ich meinen Rücktritt als Präsident der Verbandsleitung bekanntgegeben. Fehlende Zeit für mich selbst ist dafür nicht der Grund. Im Rahmen der Nachfolgeplanung der Verbandsleitung planen wir vorausschauend. Nach sieben Jahren im Amt ist der Zeitpunkt ideal. Die neue



Die Selbstfürsorge im Alltag spielt eine wichtige Rolle für die körperliche und psychische Gesundheit.

Geschäftsführung hat übernommen, Thomas Saxer, Vize-Präsident und Finanzen ist bereit, noch ein paar Jahre anzuhängen. Die neue Präsidentin oder der neue Präsident kann vor den bevorstehenden Gemeinderatswahlen 2024 starten und sich einarbeiten.

Bis Ende Jahr dauert es noch etwas. Ich danke mich aber gerne bereits heute bei Ihnen geschätzte Mitarbeitende, Delegierte, Mitglieder der Controllingkommission und Verbandsleitung für die gute Zusammenarbeit. Es waren lehrreiche, ereignisreiche und von Erfolgen geprägte sieben Jahre, in denen ich die Weiterentwicklung des zenso begleiten durfte, aber auch die Schattenseiten der Region besser kennengelernt habe. Ich wünsche euch allen gute Gesundheit.

Inhaltsverzeichnis

4 KESB
Demenzbetroffene, Angehörige und die KESB

6 Berufsbeistandschaft
Für mehr Selbstfürsorge im Alltag

8 Sozialberatung
Einfach, wirtschaftlich und zweckmässig

10 Mütter- und Väterberatung
Gesundheit im Fokus der Mütter- und Väterberatung

12 Suchtberatung
Psychische Gesundheit in der Suchtberatung

16 Partnerorganisation
Gesundheitsförderung geht uns alle an

- KESB**
Demenzbetroffene, Angehörige und die KESB 4
- Berufsbeistandschaft**
Für mehr Selbstfürsorge im Alltag 6
- Sozialberatung**
Einfach, wirtschaftlich und zweckmässig 8
- Mütter-, Väter- und Erziehungsberatung**
Gesundheit im Fokus der Mütter- und Väterberatung 10
- Suchtberatung**
Psychische Gesundheit in der Suchtberatung 12
- Ausbildung**
Individuell und wertschätzend begleitet durch die Ausbildung 14
- Partnerorganisation**
Gesundheitsförderung geht uns alle an 16
- Kantonale Aktionsprogramme – Schwerpunkte der Gesundheitsförderung** 18
- Wettbewerb**
Der gesunde Lebensstil 19
- Schlusspunkt des Geschäftsführers 20

Demenzbetroffene, Angehörige und die KESB

Barbara Steinmann, Sozialarbeiterin

Über das Thema der Demenz wurde in den Medien in der letzten Zeit viel berichtet. Demenzerkrankungen zählen zu den häufigsten Erkrankungen im Alter. Rund 5700 Personen leben im Kanton Luzern mit einer Demenz (Stand 2016, Demenzstrategie Kanton Luzern 2018 – 2028).

Anhand der demographischen Entwicklung ging man zu diesem Zeitpunkt davon aus, dass die Zahl der Erkrankungen weiterhin stark ansteigen wird. Nach diesen Erkenntnissen könnte sich die Anzahl der Demenzbetroffenen bis ins Jahr 2035 nahezu verdoppeln. Ein Grossteil der Betroffenen befindet sich noch zuhause und erhält Unterstützung durch Angehörige. Der Regierungsrat und Vorsteher des Gesundheits- und Sozialdepartements des Kantons Luzern beschrieb im Rahmen dieser Demenzstrategie im Vorwort u.a. folgende Fragestellungen: «Wie kann die Würde und Lebensqualität von Menschen mit Demenz erhalten bleiben? Wie können Betroffene und Angehörige unterstützt werden? Sind Menschen mit Demenz entscheidungs- und urteilsfähig? Wie kann die Akzeptanz der Krankheit in der Gesellschaft gefördert werden? ... Der Erarbeitungsprozess der Demenzstrategie hat gezeigt, wie wichtig es ist, die verschiedenen Akteure miteinander zu vernetzen.»

Auch die KESB betrifft dieses Thema der Demenz, sodass in diesem Artikel näher darauf eingegangen wird, was Demenz für die Betroffenen und ihr Umfeld bedeutet und welche Vernetzung unter anderem zur KESB besteht.

Was bedeutet der Begriff Demenz?

Der Begriff Demenz beinhaltet eine Kombination aus bestimmten Krankheitssymptomen, welche die Funktionen des Gehirns beeinträchtigen. Davon betroffen sind vor allem kognitive Fähigkeiten wie das Denken, das Gedächtnis, die Orientierung und die Sprache. Die Medizin kennt verschiedene Formen einer Demenzerkrankung. Es wird zwischen sogenannten reversiblen und irreversiblen Demenzformen unterschieden. Die reversiblen Formen sind teilweise oder auch ganz heilbar. Bei diesen Formen zeigt sich häufig eine Stoffwechselkrankheit (z.B. Schilddrüsenunterfunktion, Vitamin B12-Mangel), welche behandelt werden kann. Bei den irreversiblen Demenzformen ist das Gehirn direkt erkrankt. Alzheimer-Demenz und vaskuläre Demenz sind die bekanntesten Formen davon. Diese Krankheiten lassen sich derzeit nicht heilen oder aufhalten. Es bestehen aber Therapien, welche die Selbständigkeit der Betroffenen verlängern können. Eine fachärztliche Diagnose kann dazu helfen, um eine Demenzerkrankung frühzeitig zu erkennen.

Der Begriff Demenz beinhaltet eine Kombination aus bestimmten Krankheitssymptomen, welche die Funktionen des Gehirns beeinträchtigen.

Woran wird eine Demenz erkannt?

Die geistigen Fähigkeiten nehmen ab, was in Alltagssituationen für das Umfeld der Betroffenen sichtbar wird. Die Betroffenen können sich schlechter an Dinge erinnern, das Denken fällt schwerer und man verliert häufig die Orientierung auch an Orten, an denen man sich sonst auskennen würde. Aufgaben, bei denen man viel denken muss, fallen einem schwerer als früher. Die Gedächtnisfunktion nimmt ab und man vergisst zunehmend, was man gestern noch erledigt hatte oder mit wem man Kontakt hatte. Auch vergisst man Wörter, sodass einem das Sprechen schwerer fällt und in Alltagssituationen kann nicht mehr angemessen reagiert werden. Durch diese Auswirkungen sind die Betroffenen meist in ihrem Alltag eingeschränkt und auf Hilfe angewiesen. Eine Demenzerkrankung kann sich auch auf das Verhalten und die Psyche auswirken. Betroffene Personen reagieren oder benehmen sich plötzlich auffällig anders als gewohnt. Häufige Veränderungen könnten sein:

- Sehr streitlustiges Verhalten (Aggression)
- Überschwängliche Freude (Euphorie)
- Hemmungsloses Verhalten
- Extreme innere Unruhe, die sich in sehr starkem Bewegungsdrang äussern kann
- Falsche Vorstellungen der Realität (Wahn), Störungen der Wahrnehmung, z. B. Stimmen hören (Halluzinationen)
- Teilnahmslosigkeit (Apathie)
- Depression
- Angst

Neben diesen Veränderungen können auch Schlafstörungen, Appetitlosigkeit oder Essstörungen auftauchen.

Wie können Betroffene und deren Angehörige unterstützt werden?

Die Infostelle Demenz in Luzern (getragen von der Pro Senectute Kanton Luzern und Alzheimer Luzern) bietet seit 2019 eine Beratung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen an. Die Zuweisung erfolgt durch die Memory Clinic Zentralschweiz. Die fachlich qualifizierten und spezialisierten Mitarbeitenden der Infostelle Demenz informieren, beraten und unterstützen vor allem Angehörige. Ziel ist, dass mit den Betroffenen beziehungsweise deren Angehörigen bald nach



der Diagnose ein Erstkontakt hergestellt werden kann und diese wissen, wohin sie sich bei Fragen wenden können. Dies ermöglicht eine Beratung entlang des Krankheitsverlaufes und eine Information, um entsprechende Entlastungsmöglichkeiten aufzuleisten zu können.

Die Stiftung Der rote Faden bietet ebenfalls ein kostenloses Coaching für Angehörige von Demenz-Betroffenen. Die Angehörigen erhalten dadurch Beratung, Begleitung und Unterstützung bei Alltagssituationen, in denen sie an ihre Grenzen stossen. Sie erhalten auch Informationen über weitere mögliche Unterstützungsangebote und erkennen ihre eigene Belastungsgrenze. Für die Angehörigen ist es wichtig, dass sie auch auf sich schauen und ihre eigenen Ressourcen einschätzen können.

Wann wird die KESB involviert?

Wenn Betroffene aufgrund einer dementiellen Entwicklung nicht mehr in der Lage sind, selbst ihre administrativen und finanziellen Angelegenheiten zu regeln und für sich alleine zu sorgen, helfen oft das Familiensystem oder Bezugspersonen im Umfeld aus. Bis zu einem bestimmten Zeitpunkt ist dies auch noch möglich und umsetzbar, ohne dass die KESB einbezogen werden muss. Oftmals stossen aber auch Familienangehörige an Grenzen, etwa wenn Betroffene selbst noch nicht in der Lage sind zu erkennen, dass sie auf externe Unterstützung angewiesen sind oder Unterstützung nicht annehmen, obwohl eine Gefährdung besteht. Es beginnt mit alltäglichen Dingen wie Schlüssel verlegen, die Brieftasche wurde vermeintlich gestohlen oder es stapeln sich unbezahlte Rechnungen. Die Angehörigen machen sich Sorgen und melden sich bei der KESB, um Unterstützung zu erhalten. Falls noch keine gesundheitliche Abklärung erfolgt ist, erhalten die Angehörigen und die betroffene Person Unterstützung, um eine neurologische Abklärung bei der Me-

memory Clinic veranlassen zu können. Wenn anhand der Befunde eine dementielle Erkrankung vorliegt und ein Schutzbedarf besteht, der mit den bestehenden subsidiären Angeboten nicht genügend vermindert werden kann, wird im Rahmen der Abklärung geprüft, ob Angehörige oder Personen aus dem nahen Umfeld geeignet wären, eine Vertretung im Rahmen einer Privaten Beistandschaft für die betroffene Person zu übernehmen, um sie unterstützen zu können. Falls ein Vorsorgeauftrag besteht, wird die Validierung des Vorsorgeauftrags geprüft, sodass die bevollmächtigten Personen im Falle der Urteilsunfähigkeit der betroffenen Personen eingesetzt werden können. Wenn kein Vorsorgeauftrag besteht, ein Schutzbedarf aber nur noch durch eine behördliche Massnahme vermindert werden kann und keine Angehörigen oder Bezugspersonen aus dem privaten Umfeld geeignet sind, werden auch Berufsbeistandschaftspersonen für die Vertretung eingesetzt.

Bei der Demenz handelt es sich nicht um eine tödliche Krankheit. Somit kann auch ein hohes Alter erreicht werden. Mit wohlwollender Begleitung und Pflege des Umfelds und der Angehörigen können Betroffene somit auch trotz der Erkrankung in Würde leben. Die KESB unterstützt die Betroffenen und ihre Angehörigen unter anderem im Rahmen der Abklärung und während der Mandatsführung durch die Fachstelle für Private Beistandschaftspersonen.

Literatur und weiterführende Links:

- https://disg.lu.ch/-/media/DISG/Dokumente/Themen/Alter/Demenzstrategie/alter_Demenzstrategie_KtLuzern_Kurzfassung.pdf
- <https://www.alzheimer-schweiz.ch/de/luzern/angebote/beitrag/infostelle-demenz>
- www.lu.prosenectute.ch/de/beratung/gesundheits-und-lebensgestaltung/infostelle-demenz.html
- www.derrotefaden.ch (Coaching für Angehörige von Demenz-Betroffenen)
- www.alzheimer.ch
- www.demenzwicki.ch
- www.demenz-lernen.ch

Für mehr Selbstfürsorge im Alltag

Brenda De Beus, Berufsbeiständin

Der Fachbereich Berufsbeistandschaft ist ein Kompetenzzentrum im Bereich der Führung von Beistandschaften im Kindes- und Erwachsenenschutz.



Die KESB prüft die Errichtung einer Beistandschaft, wenn zum einen, eine volljährige Person ihre Angelegenheiten aufgrund geistiger Behinderung, psychischer Störung oder ähnlicher in der Person liegender Schwächezustand ihre Angelegenheiten nur teilweise oder gar nicht mehr selber besorgen kann oder zum anderen, wenn von einer Gefährdung des Kindeswohls auszugehen ist. Von den Beistandspersonen werden dementsprechend gesetzliche Dienstleistungen der ambulanten Sozialen Arbeit erbracht. Es werden Aufträge im Bereich des Wohnens, Ausbildung, Arbeit, soziale Kontakte, Freizeit, Gesundheit und Finanzen/Administration bearbeitet. Dafür nehmen die Beistandspersonen eine beratende, begleitende, vermittelnde und wo gefordert eine vertretende Rolle ein.

Übergeordnetes Ziel aller Beistandschaften ist die Wahrung der Selbstbestimmung der Klientel (vgl. Art. 388 Abs. 2 ZGB). Als gesetzliche Vertretung versuchen die Beistandspersonen, die Klient/-innen in Alltagsaufgaben zu befähigen, wobei die Fachpersonen immer wieder mit Gefühlen von Angst, Ärger, Wut und Ekel konfrontiert werden. Tiefe Einblicke in soziale Missstände sind für die meisten Menschen emotional sehr beanspruchend. Es fordert den Beistandspersonen täglich, sich von diesen Lebensschicksalen abzugrenzen, um emotional nicht mit hineingezogen zu werden. Hinzu kommt, dass Beistandspersonen oft mit Erwartungen der Klientel konfrontiert werden, die im Rahmen der rechtlichen und wirtschaftlichen Bedingungen nicht erfüllbar sind. Um diese Alltags Herausforderungen bewältigen zu können, ist es wichtig, die Fähigkeit der Distanzierung zu beherrschen und diese fachlich methodisch kompetent einsetzen zu können (vgl. Kitzte 2022: 90).

Studien weisen darauf hin, dass eine starke emotionale Eingebundenheit in die Probleme der Klientel zu vermehrtem Auftreten von Burnout bei Fachpersonen führt. Burnout bezeichnet einen ausgeprägten Erschöpfungszustand als Folge von beruflicher Überforderung. Die Anforderungen des Alltags übersteigen die persönlichen Ressourcen. Menschen mit einem Burnout leiden unter physischer und psychischer Erschöpfung und Lustlosigkeit (vgl. Schulz von Thun/Zach/Zoller 2012: 45f.) Berufliche Überlastungen führen nicht nur zu Einschränkungen und Leiden für die Betroffenen selbst. Sie werden zu sozialen Problemen, da sowohl die Beziehungen zu anderen Menschen darunter leiden als auch die Leistung für die Gesellschaft (vgl. Kitzte 2022: 21).

Stresserleben und Erschöpfung erfordern eine gute Sorge für sich selbst. Um langfristig gesund zu bleiben, soll der Blick auf das eigene Befinden und das eigene Wohlergehen gelenkt werden (vgl. Dahl 2018: 131). Gute Sorge für sich, auch Selbstfürsorge genannt, bedeutet für den Arzt und Psychoanalytiker Joachim Küchenhoff die Fähigkeit zu haben, mit sich selbst gut umzugehen und zu sich selbst gut zu sein. Eine Person soll sich schützen, seine eigenen Bedürfnisse berücksichtigen und sensibel auf Überforderungen reagieren (vgl. ebd.: 132f.).

Wie gelangt eine Person zu mehr Selbstfürsorge?

Achtsamkeit ist eine besondere innere Haltung, die in der buddhistischen Philosophie gelehrt wird. Achtsamkeit nach Innen bedeutet Entwicklung eines bewussten geistigen und spirituellen Wachstums. Nach Aussen umfasst dies Mitgefühl, Hinwendung und liebevolles Verhalten. Achtsamkeit richtet sich ganz auf die Gegenwart. Es wird die volle Aufmerksamkeit auf den jeweiligen Augenblick gelenkt (vgl. Lützenkirchen 2004: 27f.).

Studien belegen, dass das Praktizieren von Achtsamkeit zu einer besseren autonomen Selbstregulation und Anpassungsfähigkeit und zu einer geringeren physiologischen Reaktivität gegenüber Stress führt.

Achtsame Erfahrung gegenwärtiger Momente können eng mit der Regulation körperlicher Prozesse assoziiert werden und letztendlich nicht nur auf psychologischer, sondern auch auf physiologischer Ebene ein inneres Gleichgewicht herbeiführen. Eine Vielzahl von Studien belegen, dass das Praktizieren von Achtsamkeit zu einer besseren autonomen Selbstregulation und Anpassungsfähigkeit und zu einer geringeren physiologischen Reaktivität gegenüber Stress führt (vgl. Chang-Gusko et al. 2019: 35). Ist eine verbesserte Aufmerksamkeits- und Emotionsregulierung vorhanden, können entsprechend präzisere und bewusstere Entscheidungsfindungen und Handlungssteuerungen vorgenommen werden. Diese wiederum beeinflussen beispielsweise das Kommunikationsverhalten, den Umgang mit belastenden Situationen, die Konzentrationsfähigkeit, die Bewertung von Situationen sowie das Führungsverhalten (vgl. von Au 2017: 14).

Menschen in emotional und sozial anspruchsvollen Berufen, denen es gelingt im Alltag gezielt Achtsamkeit zu praktizieren, sollen vermehrt fürsorglich und wertschätzend sowohl sich selbst als auch den Klient/-innen gegenüber auftreten (vgl. Altner 2008: 376).

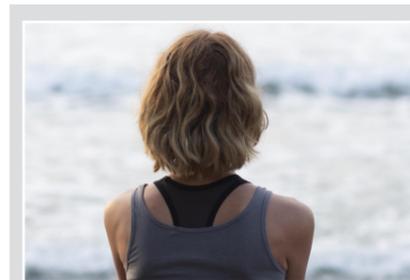
Das Praktizieren einer achtsamen Haltung ergibt somit die Möglichkeit, aufmerksam für Grenzen des eigenen Körpers und Geistes zu werden, womit sie als Methode der Stressreduktion sowie als präventive Strategie der Stressbewältigung genutzt werden kann (vgl. Brunsendorf 2018: 26).

Die Praxis der Achtsamkeit erfordert eine regelmässige Ausübung. Es kann von einem prozeduralen Lernen gesprochen werden. Durch regelmässiges und häufiges Wiederholen von Achtsamkeitsübungen soll eine Umorganisation der entsprechenden Hirnstrukturen einhergehen. Ähnlich wie beim Erlernen eines Musikinstruments bedarf es auch bei der Kultivierung von Achtsamkeit einer gezielten Übung (vgl. Altner 2008: 379).

Das Bewusstsein des Mehrwerts einer praktizierenden achtsamen Haltung ist bereits der erste Schritt zu mehr Selbstfürsorge. Es gilt zu beachten, dass auch die strukturellen Gegebenheiten für das Wohlbefinden der Arbeitnehmer/-innen eine wichtige Rolle spielt. Nichtsdestotrotz lohnt es sich, zwischendurch sich Zeit zu nehmen und durchzuatmen, um wieder zu sich zu finden.

Im Fachbereich Berufsbeistandschaft wird die Wichtigkeit dieses Themas regelmässig in Interventionsgefässen thematisiert. Im Arbeitsalltag werden Erfahrungen ausgetauscht und es findet eine Sensibilisierung statt.

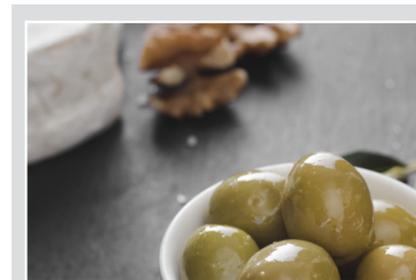
Nachfolgende Beispielsübungen sollen dabei helfen, Achtsamkeit leicht im Alltag einbauen zu können.



Schultern lockern

Ziehe beiden Schultern so weit es geht zu den Ohren. Bleibe fünf Sekunden lang in dieser Anspannung. Lass die Schultern dann fallen, indem du sie ganz entspannst. Lass die Entspannung noch etwas nachklingen.

Wiederhole die Übung drei mal. Achte darauf, dass die Schultern nach der Übung entspannt und weit weg von den Ohren bleiben.



Etwas essen

Iss etwas Kleines (Rosine, Erdnuss ...) und versuche dabei ganz genau wahrzunehmen, wie es riecht, bevor du es in den Mund nimmst, wie es schmeckt und wie es sich im Mund anfühlt. Kauge so lange wie möglich und beobachte, wie es sich verändert. Du kannst auch bei der nächsten Mahlzeit den ersten Bissen oder die ganze Mahlzeit auf diese Art essen.



Atemlenkung

Atme 5x tief in den Bauch bis ins Becken. Atme 5x tief in den Brustkorb bis zum Hals. Atme 5x tief in die Flanken.

Übe alle drei Varianten, aber vor allem die, die dir am schwersten fällt. Übe die verschiedenen Körperhaltungen.

Quellen:

- Altner, Nils (2008). Der Wunsch nach Verbundensein – Achtsamkeitspraxis und die Entwicklung beraterischer Qualitäten. In: Gruppendynamik und Organisationsberatung. 39. Jg. (4). S. 376–390. DOI: 10.1007/s11612-008-0039-6.
- von Au, Corinna (Hg.) (2017). Eigenschaften und Kompetenzen von Führungspersönlichkeiten. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Brunsendorf, Sonja (2018). Achtsamkeit und Akzeptanz als Rahmenkonzept in der Beratungspraxis Sozialer Arbeit. In: TUP-Theorie und Praxis der Sozialen Arbeit. (01). S. 19–27.
- Chang-Gusko, Yong-Seun/Heße-Husain, Judith/Cassens, Manfred/Meßtorff, Claudia (Hg.) (2019). Achtsamkeit in Arbeitswelten: Für eine Kultur des Bewusstseins in Unternehmen und Organisationen. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.

- Dahl, Christina (2018). Ein Plädoyer für mehr Selbstfürsorge: Über den präventiven Nutzen der Selbstfürsorge am Beispiel psychosozialer Fachkräfte. In: Prävention und Gesundheitsförderung. 13. Jg. (2). S. 131–137. DOI: 10.1007/s11553-017-0626-x.
- Kitze, Katharina (2022). Burnout: Grundlagen und Handlungswissen für soziale Berufe. 1. Auflage. Aufl. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer.
- Lützenkirchen, Anne (2004). Bedeutung und Nutzen von Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit. In: Gruppe. Interaktion. Organisation. Zeitschrift für Angewandte Organisationspsychologie (GIO). 35. Jg. (1). S. 27–36. DOI: 10.1007/s11612-004-0003-z.
- Schulz von Thun, Friedemann/Zach, Kathrin/Zoller, Karen (2012). Miteinander reden von A bis Z: Lexikon der Kommunikationspsychologie. Originalausgabe. Aufl. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Einfach, wirtschaftlich und zweckmässig

Der Zahnarztbesuch als Sozialhilfebezüger/-in

Laura Senn, Sozialarbeiterin

Der Besuch beim Zahnarzt ist bei vielen Personen grundsätzlich schon mit gemischten Gefühlen verbunden. Verfügt man jedoch über ein geringes Einkommen, verstärkt das die Unsicherheit zusätzlich. Es ergeben sich Gedanken und Fragen wie: Ist die Behandlung wirklich akut notwendig oder erhalte ich dann einfach eine weitere (unter Umständen hohe) Rechnung, die ich hätte vermeiden können? Gäbe es nicht wichtigere Rechnungen, die in der nächsten Zeit anstehen? Ich könnte die Zähne noch etwas warten lassen, so schlimm sind die Schmerzen ja noch nicht ...

In der Schweiz zeigen zahlreiche Studien, dass einkommensschwache Menschen ein höheres Risiko für Zahnprobleme haben als Menschen mit höheren Einkommen. Zudem haben sie oft Schwierigkeiten, eine angemessene zahnärztliche Versorgung zu erhalten. Eine Studie des Schweizerischen Bundesamts für Statistik (BFS) aus dem Jahr 2019 ergab beispielsweise, dass Menschen mit niedrigem Einkommen in der Schweiz häufiger fehlende Zähne haben als Menschen mit höherem Einkommen. Eine weitere Studie von 2020 fand heraus, dass die zahnärztliche Versorgung bei Menschen in der Sozialhilfe oft unzureichend ist und viele dieser Menschen aufgrund finanzieller Einschränkungen keine regelmässigen zahnärztlichen Untersuchungen durchführen lassen.

Dabei ist der Einfluss der Zahngesundheit auf die allgemeine körperliche Gesundheit einer Person nicht ausser Acht zu lassen. Ein Exkurs in weitere Studien zeigt, welche weitreichenden Folgen mangelnde Versorgung im Bereich der Zahngesundheit haben können: Diese kann zu verschiedenen gesundheitlichen Problemen führen, einschliesslich Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Atemwegserkrankungen. Eine Studie von Demmer et al. (2008) untersuchte beispielsweise den Zusammenhang zwischen Zahngesundheit und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Studie ergab, dass Menschen mit Parodontitis – einer schweren Form von Zahnfleischentzündung – ein höheres Risiko für Herzerkrankungen hatten als Menschen mit gesundem Zahnfleisch.

Eine weitere Studie von Chávarry et al. (2009) untersuchte den Zusammenhang zwischen Zahngesundheit und Diabetes. Die Studie ergab, dass Menschen mit schlechter Zahngesundheit, insbesondere Parodontitis, ein höheres Risiko für Diabetes hatten als Menschen mit gesundem Zahnfleisch.

Eine weitere Studie von Azarpazhooh und Leake (2006) untersuchte den Zusammenhang zwischen Zahngesundheit und Atemwegser-

Viele Sozialhilfebezüger/-innen trauen sich fast nicht, zum Zahnarzt zu gehen, da sie wissen, wie hoch die Kosten sein können.

krankungen wie Lungenentzündung und chronischer obstruktiver Lungenerkrankung (COPD). Die Studie ergab, dass Menschen mit schlechter Zahngesundheit ein höheres Risiko für Atemwegserkrankungen hatten als Menschen mit gesundem Zahnfleisch.

Es ist also aus mehreren Gründen im Interesse aller Beteiligten, dass auch Menschen mit geringem Einkommen sowie Sozialhilfebezüger/-innen eine zahnärztliche Versorgung lieber früher als später in Anspruch nehmen. Wie so oft in der Sozialhilfe, ist Scham auch hier ein grosses Thema. Viele Sozialhilfebezüger/-innen trauen sich fast nicht, zum Zahnarzt zu gehen, da sie wissen, wie hoch die Kosten sein können. Hier ist Aufklärungsarbeit durch die zuständigen Sozialarbeitenden gefragt. Denn in den SKOS-Richtlinien (im Kanton Luzern sind diese verbindlich für die Sozialhilfeorgane) ist die grundlegende Kostenübernahme zu Lasten der Sozialhilfe festgelegt: «Kosten für jährliche Kontrolle, Dentalhygiene und Schmerzbehandlungen sind als grundversorgende SIL (Situationsbedingte Leistungen) zu übernehmen.» Akute Schmerzen soll also niemand ertragen müssen und auch der Aspekt der Prävention wird mit der jährlichen Zahnreinigung berücksichtigt. Für diese Behandlungen können auch Personen, welche Sozialhilfe beziehen, einfach einen Termin vereinbaren, ohne vorherige Absprache mit dem Sozialamt.

Zu grösseren Eingriffen ist in den SKOS-Richtlinien Folgendes festgehalten: «Weitere Behandlungen sind als grundversorgende SIL zu



übernehmen, sofern diese in einer einfachen, wirtschaftlichen und zweckmässigen Weise erfolgen. Vor diesen Behandlungen ist ein Kostenvoranschlag einzuholen und dem Sozialhilfeorgan mit dem Antrag um Kostenübernahme vorzulegen. Der Kostenvoranschlag soll auch über das Behandlungsziel Auskunft geben.»

Das Vorgehen ist also wie folgt: Die Person, welche Sozialhilfe bezieht, geht zum Zahnarzt. Dort teilt sie bereits zu Beginn mit, dass sie von der Gemeinde unterstützt wird. Nur dann wird der Sozialtarif (Taxpunkt 1.0) verrechnet, zu welchem Behandlungen übernommen werden. Dann erfolgt die Untersuchung und der Zahnarzt füllt das Formular Sozialzahnmedizin aus. Dieses schickt er, zusammen mit einem Kostenvoranschlag, ans Zentrum für Soziales. Die Mitarbeitenden der Sozialberatung überprüfen, ob der richtige Taxpunkt angewendet wird und leiten die Unterlagen der Gemeinde weiter. Diese wiederum lassen den Vorschlag vom Kantonszahnarzt überprüfen, welcher nach verschiedenen Vorgaben bewertet, ob der Eingriff einfach, wirtschaftlich und zweckmässig ist. Beispielsweise werden Korrekturen, welche rein kosmetischer Natur sind und bei einer Behandlung einfach «im gleichen Zug erledigt» werden könnten, hierbei abgelehnt. Spezifische Faktoren wie der Erhalt der Kaufähigkeit stehen klar im Vordergrund.

Quellen:

- Schweizerisches Bundesamt für Statistik (2019). Gesundheitsbefragung: Zahnstatus. Neuchâtel: BFS.
- Salgarello, S., Eickholz, P., & Sculean, A. (2020). Barriers to oral health care in individuals in need of social assistance in Switzerland. *Swiss Dental Journal*, 130(4), S. 312-319.
- Demmer, R.T., Desvarieux, M., Holtfreter, B., Wallaschowski, H., Völzke, H., Kocher, T., & Schwahn, C. (2008). Periodontal status and systemic inflammation: results from the study of health in Pomerania (SHIP). *Journal of Clinical Periodontology*, 35(8 Suppl), S. 748-757.
- Chávarry, N.G., Vettore, M.V., Sansone, C., Sheiham, A., & The Relationship between Diabetes Mellitus and Destructive Periodontal Disease: A Meta-Analysis. *Oral Health and Preventive Dentistry*, 7(2), S. 107-127.
- Azarpazhooh, A., & Leake, J.L. (2006). Systematic Review of the Association Between Respiratory Diseases and Oral Health. *Journal of Periodontology*, 77(9), S. 146.
- SKOS-Richtlinien (2023). C.6.5 Gesundheit, Erläuterungen, a) Zahnarztkosten.



Zur Veranschaulichung, was das konkret bedeuten kann, hier noch ein Beispiel aus der Klientenarbeit der Sozialberatung:

Herr B. ist ursprünglich aus Portugal und lebt bereits viele Jahre in der Schweiz. Aufgrund massiver Rückenprobleme kann er nicht mehr arbeiten und da die Invalidenversicherung ihre Abklärungen noch nicht abgeschlossen hat, beziehen er und seine Familie Sozialhilfe. Herr B. fehlt ein Schneidezahn sowie weitere Zähne. Er schämt sich deswegen sehr. Da seine Frau erst wenig Deutsch spricht, hat er sehr viele Termine wahrzunehmen: Ärzte, Schmerzzentrum, alle Termine seiner Frau (Übersetzung), Termine betreffend Schule und KITA für die drei

Kinder, Termine beim Sozialamt und Zenso, etc. Einmal erklärte er mir, er traue kaum zu sprechen, geschweige denn zu lachen, da man dann seine (fehlenden) Zähne sehe. Das verursacht einen enormen Leidensdruck. Von Seiten Zenso wurde 2019 ein Antrag an die Gemeinde gestellt, welcher unter anderem mit der Begründung abgewiesen wurde, dass die Ursache des Verlustes der Zähne unklar sei. Gemäss Herr B. seien ihm vor Jahren, noch in Portugal, zwei Zähne abgebrochen und in der Folge ausgefallen. Er habe in der Schweiz mit einer Zahn-sanierung begonnen, jedoch waren die Kosten für ihn nicht tragbar. Im Jahr 2020 wurde durch das Zenso dann ein Gesuch bei der Weihnachtsaktion der Luzerner Zeitung gestellt, worin die Situation beschrieben sowie eine kostengünstige Lösung präsentiert wurde. Die LZ Weihnachtsaktion genehmigte das Gesuch und bei Herr B. konnten die fehlenden sichtbaren Zähne mit einer Brücke ersetzt werden. ■

Gesundheit im Fokus der Mütter- und Väterberatung

Ruth Birri, Mütter- und Väterberaterin

Der Gesundheit von Geburt an Sorge tragen. Das ist der Auftrag und das Berufsziel der Mütter- und Väterberaterin (MVB).

Kernaufgaben der Mütter- und Väterberatung sind:

- Gesundheit fördern
- Auffälligkeiten frühzeitig erkennen
- Kompetenzen der Eltern stärken

Abenteuer «Essen lernen»

Stillen und der Start mit Beikost sind im ersten Lebensjahr zwei unserer Hauptberatungsthemen. Gesunde Ernährung für das Baby? Was ist das Beste? Körperliche Veränderungen spielen sich im ersten Lebensjahr im Schnellzugtempo ab. Stichworte sind:

Wachstum, Knochenaufbau, Gehirnreifung. Die Eltern wollen da nur das Beste für ihr Kind und solide, gute Grundlagen für diese wichtige körperliche Entwicklung legen.

1. Die erste Phase ist die Still- und Trinkphase

Sie dauert etwa vier bis sechs Monate. Das Neugeborene ist bereits in der Lage, mit seinem Geruchs- und Geschmacksinn die Milch zu erkennen, mit seinem Suchreflex die Brustwarze zu suchen, zu saugen und zu schlucken.

Stillen oder Schoppen? Die Praxis.

Für jede Mutter ist das eine persönliche Entscheidung. Zwar sind sich Fachleute einig, dass Muttermilch die beste Ernährung für das Baby ist. Die meisten Mütter sind glücklicherweise auch in der Lage, ihr Kleines zu stillen. Doch Babys sind auch mit Flaschenmilch gut versorgt. Für mich ist eine gute Befindlichkeit der Mutter während dem Stillen wichtig. Die körperliche, wie die psychische Belastung der Frau ist in dieser Zeit sehr gefordert. Stillen ist nicht für alle Frauen schön. Stillen braucht Zeit und Kraft, kann an die Substanz gehen, anfälliger für Infektionen machen und ermüden. Muttermilch schmeckt je nach Ernährung der Mutter immer etwas anders – Milchpulver immer etwa gleich. So sind gestillte Kinder besser für die Beikost vorbereitet. Muttermilch ist nicht Schadstoff frei. Jedoch durch ihre von Natur aus so perfekte Zusammensetzung, sind die darin enthaltenen Substanzen für die Fachleute unbestritten vertretbar.



Die stillende Mutter sollte wie schon in der Schwangerschaft sorgfältig auf eine ausgewogene Ernährung achten. Zurückhaltung ist da bei gewissen Medikamenten, so wie Alkohol, Kaffee und Nikotin geboten.

Je nach gesundheitlicher Situation einer Mutter oder des Kindes gibt es Gründe zum Abstillen. Durch achtsames Zuhören und Einbeziehen meines Fachwissens ist die Beratung in jeder Familie etwas anders. So bestärke und motiviere ich mal eine Frau sehr zum Stillen. Ein andermal berate und stärke ich die Frau in ihrer Situation beim Abstillen oder für eine Kombination von Muttermilch und Schoppen.

Mir ist wichtig, dass die Mutter ohne schlechtes Gewissen zu ihrer Entscheidung stehen kann. Sie ist eine genauso gute und liebevolle Mutter, wenn sie schöpelt.

2. Die Übergangsphase zwischen Stillen/Schoppen und Beikost.

Egal ob Brei oder Fingerfood, dem sogenannten «Baby led Weaning». Da werden Babys spielerisch an verschiedene Nahrungsmittel herangeführt, während sie weiter fast voll gestillt sind oder als Ergänzung noch Säuglingsmilch erhalten.

Die Entwicklung des Babys erlaubt ihm jetzt, Mahlzeiten vom Löffel oder mit den Händen zu essen. Die Verdauungsorgane sind so weit ausgereift, dass auch stärkereiche Nahrung verdaut werden kann, und die Nieren bewältigen die Abbauprodukte von schwerer verdaulichen Eiweißen. Diese Phase dauert etwa bis zum zehnten oder zwölften Monat und ist dadurch gekennzeichnet, dass langsam eine

Brust oder Flaschenmahlzeit nach der andern durch Beikost ersetzt wird. Diese wird ohne Salz und Gewürze zubereitet.

Brei oder Fingerfood? Die Praxis.

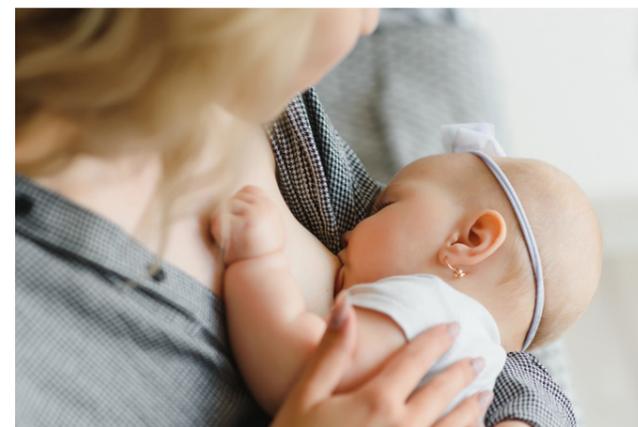
Nicht jedes Kind ist genau im gleichen Alter weit genug für die nächste Phase. Dies hängt von seiner körperlichen, geistigen und seelischen Entwicklung ab.

Frühestens nach dem 4. Monat, spätestens nach dem 6. Monat soll schrittweise die erste Beikost Mahlzeit eingeführt werden. Die Beikost muss sein, denn mit der Muttermilch allein wird der Bedarf nicht mehr gedeckt. Auch soll sich das Kind an den Geschmack verschiedener Nahrungsmittel gewöhnen. Dafür ist zwischen fünf und sieben Monaten der optimale Zeitpunkt. In den ersten 1000 Tagen im Leben eines Kindes wird der Geschmack entscheidend geprägt. Nicht jedes Kind lernt gleich schnell essen. Während sich eins mit fünf Monaten regelrecht auf die Beikost stürzt und keine Schwierigkeiten hat, möchten andere lieber sieben oder acht Monate lang die Brust bekommen.

Immer wieder eine Frage ist: Selbst machen oder kaufen?

Beide Varianten haben Vor- und Nachteile. So sind fertige Breimahlzeiten teurer, dafür wird Zeit gespart und es braucht keine Kochkenntnisse und Küchengeräte. Fertige Babymahlzeiten unterliegen sehr strengen Rückstandskontrollen, sind schadstoff- und nitratarm, keimfrei und garantiert vollwertig, da ihre Zusammensetzung durch strenge Richtlinien vorgeschrieben ist und ständig kontrolliert wird. Im Gegenzug kann man bei selbstgemachten Breien die Zutaten selbst bestimmen, saisongerecht einkaufen, Salz, Zucker und andere Zusatzstoffe vermeiden. Fertigprodukte enthalten häufig zu viele Nahrungsmittel, mehr als fünf sollten es nämlich nicht sein.

Die Eltern wollen nur das Beste für ihr Kind und mit einer gesunden Ernährung gute Grundlagen für die wichtige körperliche Entwicklung legen.



3. Die angepasste Erwachsenenkost. Die Praxis

Ab zehn bis zwölf Monaten möchten viele Kinder bereits am Familientisch mitessen. Ein langsamer Übergang auf ausgewählte, wenig gesalzene, gewürzte oder leicht gesüßte Erwachsenenkost ist jetzt möglich. Hier zählen vor allem zwei Dinge: gute elterliche Vorbilder und eine große Vielfalt an Geschmäckern. Die Kinder beobachten ihre Eltern schon von klein an und ahmen sie nach. Was Kinder in den ersten beiden Jahren ihres Lebens kennenlernen, werden sie später viel eher mögen. Dabei sollten die gleichen Lebensmittel bis zu 15mal auf den Teller gelegt werden, auch wenn das Kind diese am Anfang nicht probieren will.

Die verschiedenen Food Trends machen auch bei der Kinderernährung nicht halt. Vegetarisch, vegan, natürlich, frisch, nachhaltig, klimafreundlich, Convenience Food, Inspiration von Socialmedia etc.

Sehr im Trend ist die Entscheidung zwischen Kuhmilch und pflanzlichen Drinks. Da möchte ich gerne die Überlegungen der Eltern für diese Ernährungsform kennenlernen. Was für Erwartungen haben die Eltern z. B. an diese Milch? Was denken die Eltern welche Nährstoffe damit beim Kind abgedeckt werden.

Meine Aufgabe ist, die Eltern über die wichtigen Nährstoffe zu informieren die das wachsende Kind braucht. Wenn mir die Ernährungsform ungenügend erscheint, die Eltern jedoch darauf bestehen, da weise ich sie an den Kinderarzt oder die Ernährungsberatung. Ich kommuniziere dann jeweils klar, dass ich für die beim Kind praktizierte Ernährung keine Verantwortung übernehmen kann.

Meine Botschaft

Ein entspannter Start mit der Nahrungsaufnahme wirkt präventiv auf das spätere Essverhalten. Bei der heimischen Tischkultur spielen mitgebrachte Werte und Normen der Eltern eine große Rolle. Die gesundheitlichen Themen, Lebenslage und Bedürfnisse, in der sich eine Familie gerade befindet bestimmen die Beratungsrichtung. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse geben genügend Spielraum für einen individuellen Speise- und Zeitplan. Eltern können ihr Kind gesund ernähren und gleichzeitig auf seine Vorlieben und Abneigungen, auf seine einzigartige Persönlichkeit eingehen. Essen ist Genuss, hält Leib und Seele zusammen, ist etwas Lustvolles, soll Spaß machen. Experimentieren ist erlaubt und erwünscht solange ein paar wenige Grundsätze erfüllt sind.

Quellen:

- Kinderernährung praktisch und gesund von Frau Botta Diener, dipl. Lebensmittelingenieurin ETH und dipl. Fachlehrerin ETH.
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie SGP, 2018

Stillen und der Start mit Beikost sind im ersten Lebensjahr zwei unserer Hauptberatungsthemen.

Psychische Gesundheit in der Suchtberatung

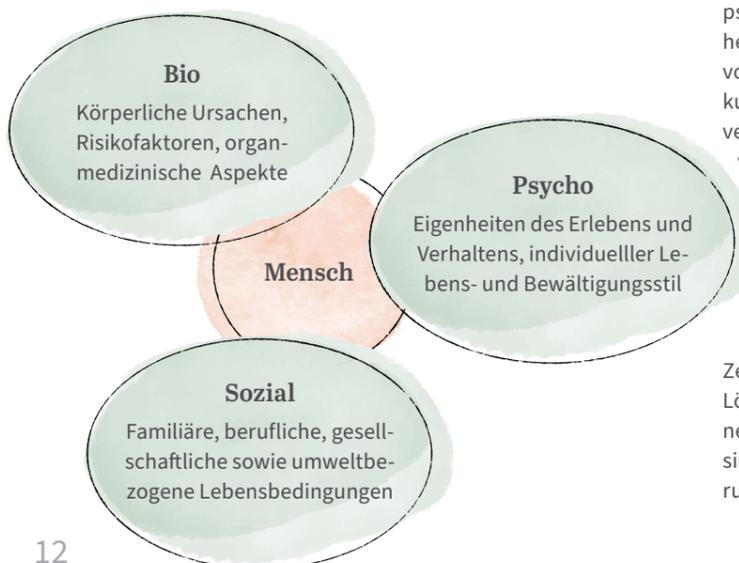
Fabrice Schreiber, Sozialarbeiter

Seit der Corona Pandemie hat die Anzahl Personen mit einer psychischen Belastung in der Schweiz zugenommen. Gemäss einer Studie der GFS Bern waren im Jahr 2022 zwei von fünf Menschen in der Schweiz stark psychisch belastet. Der übermässige Konsum von Alkohol kann den Zustand der psychischen Belastung weiter verschärfen. Es ist deshalb wichtig, sich mit psychischer Gesundheit im Rahmen der Suchtberatung auseinanderzusetzen. Was ist psychische Gesundheit und wie kann diese verbessert werden? Diesen Fragen sollen in diesem Artikel nachgegangen werden.

Psychische Gesundheit

Psychische Gesundheit hängt von verschiedenen Faktoren ab und ist ein komplexes Phänomen. Ein prominentes Erklärungsmodell für psychische Gesundheit ist in der Sozialen Arbeit das bio-psycho-soziale Modell. Demnach wird psychische Gesundheit als Wechselspiel körperlicher Merkmale (bio), psychologischen Merkmalen (psycho) sowie gesellschaftlichen Umständen und Rahmenbedingungen (sozial) erklärt. Psychische Gesundheit ist somit kein Zustand, der konstant aufgrund persönlicher Veranlagung und individuellem Verhalten stabil bleibt. Vielmehr ist es ein ständiger Prozess, der sich anhand vielschichtiger Faktoren im Leben eines Menschen immer wieder neu ergibt.

Bio-Psycho-Soziales Modell



So kann sich ein Mensch psychisch gesund fühlen, wenn er beispielsweise Selbstwirksamkeit in seinem Lebensalltag erfährt – er also die Erfahrung macht, mit seinen Handlungen auch schwierige Situationen im Leben eigenständig meistern zu können, oder einen Beitrag für die Gesellschaft leisten kann. Ein psychisch gesunder Mensch kann zudem die eigenen Emotionen regulieren und verfügt über einen gesunden Selbstwert. Weiter sind ein gefestigtes Selbstbild hinsichtlich der verschiedenen Rollen in der Gesellschaft, eine optimistische Haltung über die Zukunft sowie ein ausgeglichener, ruhiger Geist für die psychische Gesundheit förderlich. Jedoch müssen nicht alle der zuvor genannten Eigenschaften gleichzeitig vorhanden sein, damit sich ein Mensch psychisch gesund fühlt. Neben den persönlichen Eigenschaften ist psychische Gesundheit auch ein Zusammenspiel von Belastungen und Ressourcen im sozialen Umfeld. So können kritische Lebensereignisse wie Verluste einer nahestehenden Person, Armut, Krankheit und traumatisierende Erfahrungen die psychische Gesundheit beeinträchtigen. Für die Bewältigung solcher kritischer Lebensereignisse und den Erhalt psychischer Gesundheit sind die Ressourcen im sozialen Umfeld zentral. Dies können Familienmitglieder, Freunde oder Bekannte sein, welche Unterstützung in vielfältiger Hinsicht bieten können.

Zusammenspiel von psychischer Gesundheit und Alkoholkrankheit

In mehreren wissenschaftlichen Studien konnte herausgefunden werden, dass ein übermässiger Alkoholkonsum zu psychischen Störungen wie Depressionen, Angstzuständen, Psychosen, bipolaren Störungen, Schizophrenie sowie Suizidalität führen kann. In der Fachsprache wird dies als Komorbidität bezeichnet. Viele Menschen, welche unter einer psychischen Erkrankung leiden, sind ebenfalls von einer Alkoholkrankheit betroffen (Drinkiq, online). Zudem kann die zeitgleiche Einnahme von Alkohol mit Medikamenten und Psychopharmaka zu Wechselwirkungen im Körper führen, welche die psychische Gesundheit erheblich verschlechtern und bis zum Tod führen kann. Deshalb ist der Konsum von Alkohol zur Emotionsregulierung und des Verdrängens kritischer Lebensereignisse nicht ratsam, da durch einen übermässigen Konsum die psychische Gesundheit verschlechtert wird. Dies kann zu einem Teufelskreis führen, wobei die Betroffenen bei Problemen im Leben zu Alkohol greifen und sich dadurch die psychische Gesundheit zunehmend verschlechtern. Viel hilfreicher ist es, sich Hilfe im sozialen Umfeld oder bei einer Beratungsstelle wie dem ZENSO zu suchen. Hier kann über das Problem gesprochen werden und Lösungsansätze und Ressourcen gefunden werden, die den betroffenen Menschen in der jeweiligen Situation unterstützen können. Dabei sind die Zusammenarbeit und Vernetzung mit den verschiedenen Berufen wie Ärzten, Psychologen, Pflegekräften etc. zentral.



Achtsamkeit fördert psychische Gesundheit

Studien wie bspw. Lee, 2015 sowie Sudhir, 2018 belegen, dass mit achtsamkeitsbasierten Interventionen signifikante Ergebnisse hinsichtlich des Alkoholkonsums und der Rückfallprophylaxe erzielt werden können. Dies ist insbesondere hinsichtlich einer erfolgreichen Bewältigung der Alkoholkrankheit zentral, da mehr als die Hälfte der Menschen mit einer Alkoholkrankheit einen Rückfall erleben. Achtsamkeitsbasierte Interventionen können Menschen helfen, Risikosituationen zu bewältigen sowie das Craving (Suchtdruck) wahrzunehmen und Lösungsstrategien anzuwenden.

Dazu folgendes Beispiel aus der Praxis:

Frau G. ist aufgrund ihrer psychischen Probleme zu 100% krankgeschrieben. Sie habe bereits seit Jahren ein Alkoholproblem und habe deswegen einige stationäre Aufenthalte in Suchtkliniken hinter sich. Frau G. trinke grundsätzlich, um runterfahren zu können und sich von Problemen und äusseren Einflüssen abzulenken. An schlechten Tagen nimmt sie mehrere Tabletten Antipsychotika sowie eine halbe Flasche Wodka, eine Flasche Wein und Bier zu sich. Es gebe aber auch wenige Tage, wo Frau G. es schaffe, keinen Alkohol zu konsumieren. Dies sei der Fall, wenn sie Zeit mit ihrer Familie erlebe, die ein starker Rückhalt in ihrem Leben darstellt. In den bisherigen Beratungsgesprächen erarbeitete ich mit Frau G. Strategien, wie sie mit dem Suchtdruck umgehen kann. Frau G. fand heraus, dass ihr das Radio hören helfe, wenn sie die Lust auf Alkohol

verspüre. Zudem helfen ihr Körperwahrnehmungsübungen wie das ruhige, weiche Atmen in den Bauch. Auch das achtsame Wahrnehmen von Sinneseinflüssen wie das Laufen in der Natur sind hilfreiche Strategien, um die Welle des Suchtdrucks überstehen zu können. Frau G. habe die in der Beratung erarbeiteten Strategien im Alltag angewandt und konnte bereits kleine Erfolge damit erzielen. Ihr sei nun klarer, wie sie in schwierigen Situationen und bei Suchtdruck reagieren könne. Weiter habe sie auch mehr Achtsamkeit im Lebensalltag dazugewonnen. In Zusammenarbeit mit der involvierten Psychologin und dem behandelnden Arzt fühle sich Frau G. insgesamt besser. Für die Zukunft nehme sich Frau G. vor, einen positiveren und angenehmeren Lebensalltag zu verwirklichen.

Ausblick

Psychische Gesundheit ist in der aktuellen Zeit ein relevantes Thema. Für Betroffene scheint es wichtiger denn je, persönliche Probleme frühzeitig zu erkennen und professionelle Unterstützung zu beanspruchen. In unseren kostenlosen Beratungen erarbeiten wir gemeinsam mit den betroffenen Menschen Ressourcen und Lösungsstrategien, damit eine positive Verhaltensänderung hinsichtlich des Alkoholkonsums gelingen kann. In Zusammenarbeit mit anderen relevanten Berufen versuchen wir vom ZENSO tagtäglich einen Beitrag zum Erhalt psychischer Gesundheit für die Bevölkerung in der Region zu leisten.

Quellen:

- <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/krankheiten-im-ueberblick/psychische-erkrankungen-und-gesundheit.html#-66695046>
- <https://www.drinkiq.com/de-de/drinking-and-your-mind/what-are-the-effects-of-drinking-on-mental-health/>
- Schnell, Thomas (2020). Verhaltenstherapie der Sucht. Kohlhammer.
- <https://www.srf.ch/news/schweiz/psychische-gesundheit-zwei-von-fuenf-menschen-in-der-schweiz-stark-psychisch-belastet>
- <https://zuugs.hfh.ch/verhalten/chapter/bio-psycho-soziale-modelle/>

Individuell und wertschätzend begleitet durch die Ausbildung



Jennifer Fringeli, Fachmitarbeiterin Kommunikation und Marketing, Luzerner Psychiatrie AG
Alois Vogel, Leiter Bildung, Luzerner Psychiatrie AG

Die Luzerner Psychiatrie AG (*lups*) ist eine wichtige Arbeitgeberin in der Zentralschweiz. Über 1300 Mitarbeitende setzen sich mit ihrem Wissen für das Wohl psychisch kranker Menschen ein. Mit Fachausbildungen und attraktiven Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten macht sich die *lups* zudem für den Berufsnachwuchs stark. Im Pflegebereich bildet sie interessierte Menschen zu Fachpersonen Gesundheit (FaGe) und zu diplomierten Pflegefachpersonen HF aus. Damit die angehenden Fachpersonen ihre Ausbildung im anspruchsvollen Umfeld der Psychiatrie erfolgreich absolvieren können, wird ein besonderes Augenmerk auf deren Gesundheit und Wohlbefinden gelegt.

Psychische Gesundheit im Auge behalten

In der *lups* beginnen jährlich 10 Fachpersonen Gesundheit (FaGe) und rund 20 Pflegefachpersonen HF ihre Ausbildung. Beide Ausbildungsgänge dauern in der Regel drei Jahre. Während ihrer Ausbildung wechseln die vorwiegend jungen Menschen mehrmals ihren Arbeitsort und lernen verschiedene Bereiche wie zum Beispiel die Akut- oder Alterspsychiatrie kennen. Sie erhalten so einen umfassenden Einblick in das vielseitige, aber auch herausfordernde Arbeitsumfeld der Psychiatrie. Junge Menschen leben heute in einer vielfältigen Gesellschaft. Es gibt Menschen mit und

ohne Migrationshintergrund, traditionelle Familien und Patchwork Familien, Menschen mit unterschiedlichem sozialem und kulturellem Hintergrund. So bringen Auszubildende ihren persönlichen «Erfahrungsrucksack» mit. Dies können Vorbelastungen aus der Schulzeit, Familie, dem Freundeskreis oder andere soziale Probleme sein. Wenn dann noch zusätzlich belastende Situationen am Arbeitsplatz hinzukommen, ist es besonders wichtig, das Wohlbefinden der Auszubildenden im Auge zu behalten. Die psychische Gesundheit hat einen grossen Einfluss auf die Ausbildung und damit einen nachhaltigen Einfluss auf das spätere berufliche und soziale Leben.

Ein offenes Ohr haben

Alois Vogel engagiert sich als Leiter Bildung mit seinem Team für die erfolgreiche Ausbildung angehender Pflegefachpersonen und Fachpersonen Gesundheit. Ihm ist es ein grosses Anliegen, nicht alle Auszubildenden über die gleiche Leiste zu schlagen und sie stattdessen individuell zu begleiten und zu unterstützen. Damit die Auszubildenden leistungsfähig und motiviert sind und bleiben, ist einerseits das bewusste und gezielte Gestalten eines wertschätzenden Lernklimas am Arbeitsplatz eine entscheidende Komponente. Denn in einer belastenden Arbeitsumgebung, z.B. bei Konflikten im Team, kann man kaum lernen, sich entwickeln und vorwärtskommen. Andererseits muss auch der jeweiligen privaten Situation Rechnung getragen werden. In der *lups* haben die Auszubildenden deshalb stets ein offenes Ohr für Anliegen und lassen es die Auszubildenden wissen, dass man ihnen bei Problemen zur Seite steht. Wie die Erfahrung gezeigt hat, reicht dies alleine nicht. So muss



man aktiv auf die Leute zugehen und sie auf potenziell belastende Themen ansprechen. Hier ist viel Fingerspitzengefühl notwendig. Eine vertrauensvolle Beziehung zwischen den Auszubildenden und ihren Berufsbildnerinnen und -bildnern auf den Stationen ist zentral. Da sie den Arbeitsalltag mit den Auszubildenden teilen, merken sie meistens früh, wenn sich Probleme abzeichnen. Der Zugang untereinander soll also niederschwellig, direkt und unkompliziert sein.

Kulturelle (oder interkulturelle) Kompetenz in der Ausbildung

Auch dem Thema «Kulturen» wird grosser Wert beigemessen und die Berufsbildnerinnen und -bildner entsprechend geschult. Die Auszubildenden aus unterschiedlichsten Kontexten werden möglichst kulturreflexiv und lösungsorientiert begleitet. Das zeigt sich zum Beispiel im Umgang mit Kritik: Je nach kulturellem Hintergrund werden Probleme mit der angehenden Fachperson direkt angeschaut, ohne Bezugspersonen aus dem Umfeld einzubeziehen wie es üblicherweise bei minderjährigen Personen gemacht wird. Wie Alois Vogel sagt, werden dabei die beiden Sichtweisen – diejenige der/des Lernenden und diejenige des Betriebes – beleuchtet, also die Selbst- und Fremdeinschätzung miteinander verknüpft. Die erarbeiteten Lösungsansätze werden vertraulich behandelt. Gleich verhält es sich mit der Sprache. Wenn sich ein Betrieb dazu entschliesst, Personen aus verschiedenen Kulturen auszubilden, sollte die Sprache entsprechend angepasst werden: Wichtige Inhalte beispielsweise in Schriftsprache unterrichten oder das Sprechtempo reduzieren. Wer also interkulturell kompetent agieren möchte, benötigt verschiedene Fertigkeiten wie Kommunikationsfähigkeit, Konfliktfähigkeit und Empathie sowie Kenntnisse über die verschiedenen kulturellen Hintergründe.

Gute Ausbildungsarbeit macht sich bezahlt

Wo möglich, versucht man also den Auszubildenden entgegen zu kommen, um ihnen den Rücken für das Lernen in der *lups* frei zu halten. Gerechtigkeit ist aber dennoch zentral und muss sichtbar gemacht werden. Dies kann gemäss Alois Vogel erreicht werden, indem der Ausbildungsbetrieb die Auszubildenden spüren lässt, dass man ihnen gegenüber wohlgesinnt ist und sie schätzt. Positive Erfahrungen macht man auch immer wieder mit proaktivem Kommunizieren – nicht jede Regel ist für alle gleich. Am Ende müssen aber alle gleich viel leisten – der theoretische wie auch der praktische Abschluss zur Fachperson

Gute Ausbildungsarbeit, die auf das Individuum und die jeweilige Situation Rücksicht nimmt, macht sich bezahlt.

Gesundheit (FaGe) bzw. zur diplomierten Pflegefachperson HF ist für alle derselbe. Dazwischen sollten die Rahmenbedingungen aber gestaltbar sein.

Dass sich die *lups* mit ihrem Ausbildungskonzept gut positioniert, widerspiegelt sich auch in den Zahlen: Im Vergleich zu anderen Betrieben verzeichnet die *lups* weniger Ausbildungsabbrüche und hat eine hohe Quote an Personen, die nach Ausbildungsabschluss dem Betrieb erhalten bleiben. Gute Ausbildungsarbeit, die auf das Individuum und die jeweilige Situation Rücksicht nimmt, macht sich also bezahlt.

Zusammenarbeit Luzerner Psychiatrie AG / Zentrum für Soziales

Das Zentrum für Soziales ist ein wichtiger Netzwerkpartner der *lups*. Die Zusammenarbeit gestaltet sich vielschichtig und es findet ein reger Austausch zwischen den beiden Institutionen statt. So gibt es beispielsweise gemeinsame Fallbesprechungen, um Lücken in der Behandlung zu vermeiden und die Patientinnen und Patienten bzw. Klientinnen und Klienten bestmöglich zu betreuen und zu begleiten. Bei Bedarf finden auch Austausch- und Vernetzungstreffen auf Leitungsebene statt. Diese dienen den Arbeitsabsprachen, Vorstellung von Projekten, Besprechung von Schnittstellen und der Reflexion der Zusammenarbeit.

Damit die Auszubildenden leistungsfähig und motiviert sind und bleiben, ist einerseits das bewusste und gezielte Gestalten eines wertschätzenden Lernklimas am Arbeitsplatz eine entscheidende Komponente.



Gesundheitsförderung geht uns alle an

Tamara Estermann
Leiterin Fachstelle Gesundheitsförderung, Dienststelle Gesundheit und Sport Kanton Luzern

Bewegte Kindergärten und KITAS, offene Singen in Gemeinden, Qi Gong im Freien für ältere Menschen, Kampagne zu Themen der psychischen Gesundheit, Vernetzung mit Fach-, Selbsthilfeorganisationen und der Verwaltung, fördern von Bewegungs- und Begegnungsorten – auf vielfältige Weise setzt sich die Fachstelle Gesundheitsförderung der Dienststelle Gesundheit und Sport dafür ein, dass die Luzerner Bevölkerung für ein gesundheitsbewusstes Verhalten motiviert, sensibilisiert und befähigt wird. Dabei soll die Bevölkerung von einem gesundheitsfördernden Lebensumfeld profitieren.

In der «Gesundheitsförderung» liegt ein riesengrosses Potenzial die Kosten zu dämpfen.

Frau Estermann, warum setzen Sie sich für die Gesundheitsförderung ein? Warum ist Gesundheitsförderung wichtig?

Vorbeugen ist bekanntlich besser als heilen. Nichtübertragbare Krankheiten wie Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes etc. führen bei Betroffenen und Angehörigen zu viel Leid. Das Gesundheitswesen und die öffentliche Hand kosten sie zudem jährlich Milliarden von Franken. Zum einen liegt dies an der demografischen Entwicklung. Zum anderen ist es erwiesen, dass ein Lebensstil mit wenig Bewegung, un ausgewogener Ernährung, Alkohol- und Tabakkonsum und wachsendem Stress die Entstehung dieser Krankheiten fördern kann. Bei den psychischen Erkrankungen kommt die Tabuisierung hinzu, die eine Früherkennung und -Intervention erschweren. In der «Gesundheitsförderung» liegt ein riesengrosses Potenzial die Kosten zu dämpfen.

Was macht die Gesundheitsförderung?

Die Gesundheitsförderung will die Gesundheitskompetenz, die Eigenverantwortung und die Ressourcen der Bevölkerung stärken. Wir wollen die Menschen befähigen und motivieren, sich selber um ihre Gesundheit zu kümmern. Dafür müssen sie wissen, wie sie ihren Lebensstil positiv beeinflussen können. Für uns heisst das: Je besser die Anliegen der Gesundheitsförderung vermittelt werden können und bei der Bevölkerung ankommen, umso wirksamer kann jede Person ihr eigenes Gesundheitsverhalten beeinflussen. Uns ist wichtig, dass alle Bevölkerungsgruppen erreicht werden, unabhängig von ihrem sozialen Status und ihrer Herkunft. Neben der Gesundheit der einzelnen Person, zielt die Gesundheitsförderung auch auf das Umfeld ab, in dem die Menschen leben und arbeiten. Hier sind unter anderem auch die öffentliche Hand und Unternehmen in der Pflicht, gesundheitsfördernde Rahmenbedingungen zu schaffen.

Welche Lebensbereiche umfasst die Gesundheitsförderung?

In der frühen Kindheit wird die Basis für ein «gesundes» Leben gelegt. Einseitige Ernährung, mangelnde Bewegung und ungesunde Lebens-

bedingungen können im späteren Verlauf zu Erkrankungen führen. Mit gezielten Interventionen und Projekten versucht die Gesundheitsförderung bereits bei den Kleinsten und ihren Familien die Kompetenzen zu stärken. Genauso wichtig ist die Unterstützung von älteren Menschen mit altersgerechten Angeboten. Die Gesundheitsförderung umfasst aber auch alle Generationen dazwischen. Hier ist sicher die Sensibilisierung der psychischen Gesundheit zentral. Die Gesundheitsförderung richtet die Aufmerksamkeit auf kritische Lebensphasen und -übergänge wie beispielsweise Adoleszenz, Mutter-/Vaterschaft und Pensionierung.

Was unternimmt die Fachstelle Gesundheitsförderung des Kantons Luzern um die Zielgruppe zu erreichen?

Wir sind auf verschiedenen Ebenen aktiv. Eigenständig oder in Zusammenarbeit mit verschiedenen Partnern setzen wir konkrete Projekte um, geben Impulse für ein gesundheitsförderndes Verhalten und ein gesundheitsförderndes Umfeld. Weiter ist die Vernetzung der verschiedenen Akteure mit unserer Fachstelle und untereinander zentral. Das Thema Gesundheitsförderung ist ein Querschnittsthema aller Lebensbereiche. Mit Kampagnen, Informationen und auch Referaten tragen wir die Anliegen der Gesundheitsförderung in die Öffentlichkeit. Nicht zuletzt geht es auch um die Bereitstellung von Rahmenbedingungen für ein gesundheitsförderndes Leben.

Der Gesundheitssektor ist alleine nicht in der Lage, gute Voraussetzungen für die Gesundheit zu garantieren. Gesundheitsförderung ist interdisziplinär, gesellschaftsorientiert und verlangt ein koordiniertes Zusammenwirken von Verantwortlichen im Gesundheits-, Bildungs-, Sozial-, Umwelt-, Raum- und Wirtschaftssektor. Es ist sehr erfreulich, dass wir auf die Unterstützung und die Zusammenarbeit mit weiteren Dienststellen, Gemeinden und Organisationen zählen dürfen. Ein anschauliches Beispiel dafür ist «Gesundes Luzern».

Was steckt hinter dem Projekt «Gesundes Luzern»?

Unter dem Label «Gesundes Luzern» setzen sich verschiedene kantonale Dienststellen für ein bewegungsfreundliches Umfeld ein. Wir unterstützen Gemeinden auf dem Weg, mehr bewegungs- und begegnungsfreundlichen Freiraum zu schaffen. Ein attraktives Wohn- und Siedlungsumfeld animiert die Bevölkerung, sich mehr zu bewegen und damit ihre Gesundheit zu stärken und die Umwelt zu entlasten. Besonders für Menschen, die meist im nahen Wohn- und Arbeitsumfeld unterwegs sind, ist ein bewegungsfreundliches Umfeld wertvoll. Das sind beispielsweise Kinder, sozial benachteiligte Familien, Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder Menschen mit wenigen sozialen Kontakten. Mit dem Award «Gesundes Luzern» zeichnen wir Projekte und Initiativen von Luzerner Gemeinden, Quartieren und Vereinen aus.

Welches sind die grössten Herausforderungen der Gesundheitsförderung?

Dass wir jene Personen erreichen, die wir erreichen möchten. Gesundheit ist in der Bevölkerung ungleich verteilt. Uns ist es ein grosses Anliegen, dass wir uns als Gesellschaft, dessen immer wieder Bewusst werden und uns dafür einsetzen, gegen diese Ungleichheit zu wirken. Es gibt Menschen, die in einer vulnerablen Lebenssituation sind. Das kann eine Krankheit sein, aber auch Armut, Einsamkeit oder eine Trennung. Es ist herausfordernd für die Gesundheitsförderung, diese Menschen zu erreichen. Nehmen wir das Angebot «Qi



Team Gesundheitsförderung:
v.l.n.r. vorne: Tamara Estermann, Christina Dahinden, hinten: Isabelle Müller, Christa Schwab, Anita Schärli, Sonja Press
auf dem Bild fehlt: Miriam Scherer

Gong für Seniorinnen und Senioren» als Beispiel. Oft nutzen Personen das Angebot, die bereits aktiv sind. Das ist selbstverständlich gut so – alle sind willkommen. Umso wichtiger ist es aber, dass diese engagierten Personen in ihrem Umfeld, in ihrem Quartier jene Menschen motivieren, die weniger aktiv oder sozial eingebunden sind. Gesundheitsförderung heisst auch Partizipation ermöglichen.

Haben Sie einen Wunsch an die Gemeinden?

Die Gemeinden leisten bereits wichtige Arbeit und sind sehr engagiert. Dafür bin ich sehr dankbar. Beispielsweise haben an der jüngst lancierten «Bänkli Aktion» 71 Gemeinden des Kantons Luzern teilgenommen. Die Aktion lädt die Bevölkerung ein, soziale Kontakte zu knüpfen und einander zuzuhören. Ein Anliegen ist mir dennoch die bessere Vernetzung der verschiedenen Akteure, auch innerhalb der Gemeinden. Die Gesundheitsförderung ist ein Querschnittsthema aller Lebensbereiche. Zum Beispiel sollen bei einer Ortsplanung auch die gesundheitsfördernden Aspekte berücksichtigt werden wie Radwege, Spielplätze, Begegnungszonen. Auch der Blick über die Gemeindegrenze und das Sammeln

und Umsetzten von guten Ideen aus anderer Gemeinden ist sehr erwünscht. Wichtig ist zudem, dass die verschiedenen Angebote niederschwellig ausgestaltet sind, um auch sozial benachteiligte Bevölkerungsgruppen anzusprechen und Direktbetroffene mit einbezogen werden. Die Fachstelle Gesundheitsförderung unterstützt Gemeinden, Vereine etc. gerne.

Zur Person

Tamara Estermann (Jg. 1973) arbeitet seit neun Jahren in der Dienststelle Gesundheit und Sport. Zuerst als Programmleiterin «Gesundheit im Alter», seit Mai 2020 als Leiterin Fachstelle Gesundheitsförderung. Nach ihrem Studium in Medienwissenschaften, Kulturwissenschaften und Public Health war sie mehrere Jahre als wissenschaftliche Mitarbeiterin beim Bundesamt für Gesundheit tätig. Neben ihrem beruflichen Engagement für die Gesundheitsförderung verbringt sie gerne Zeit mit der Familie, am liebsten im Wasser oder in den Bergen.

Kantonale Aktionsprogramme – Schwerpunkte der Gesundheitsförderung

Tamara Estermann
Leiterin Fachstelle Gesundheitsförderung

Die Fachstelle Gesundheitsförderung der Dienststelle Gesundheit und Sport erarbeitet und koordiniert die Umsetzung von kantonalen Aktionsprogrammen (KAPs) in den Themen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit für die Zielgruppen Kinder, Jugendliche und ältere Menschen.

Die Zielgruppe «Erwachsene» wird nicht direkt angesprochen, sondern wird als Multiplikator (Eltern, Lehrpersonen, Bezugspersonen, Angehörige) erreicht. Im Rahmen der Umsetzung der KAPs werden Anschubfinanzierungen geleistet, Projekte initiiert, Aktivitäten koordiniert und Best Practice Beispiele angewendet; immer mit dem Ziel, erfolgreiche, breits akzeptierte Projekte in die Regelstruktur zu integrieren. Aktuell setzt die Fachstelle Gesundheitsförderung drei Programme um:

Ernährung und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen: Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung sind Grundlagen für ein gesundes Leben. Da die Weichen dafür bereits in jungen Jahren gelegt werden, stehen insbesondere Kinder und Jugendliche im Fokus. Das Projekt Purzelbaum bringt die Themen Bewegung und Ernährung in die Kitas und Kindergärten. Mit Miges Balù unterstützen wir die Mütter- und Väterberatung, um fremdsprachige Eltern gezielt zu erreichen. Mit dem Projekt «Znüni-Määrt» unterstützen wir Schulen hinsichtlich einer gesunden und ausgewogenen Zwischenverpflegung. «Fourchette verte» ist ein Qualitätslabel für ausgewogene und nachhaltige Ernährung in Tagesstrukturen und Kitas.

Psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen: Ziel ist, Kinder und Jugendliche in ihrer psychischen Gesundheit zu stärken. Ein Schwerpunkt ist die Umsetzung der Kampagne «Wie geht's dir?», welche die Bevölkerung anregt über psychische Belastungen zu reden und mit Tipps unterstützt, die Psyche zu stärken. Jede zweite Person ist im Verlauf ihres Lebens von einer psychischen Belastung betroffen. Früherkennung und Frühintervention sind entscheidend für den weiteren Verlauf. Ein niederschwelliges Angebot im Bereich der



Bänkli Aktion «Wie geht's dir?»

psychischen Gesundheit ist «Luzern singt mit». Das Projekt fördert das gemeinsame Singen und damit das psychische Wohlbefinden mit offenen Singen in zahlreichen Gemeinden.

Gesundheit im Alter:

Das Programm fördert die psychische und physische Gesundheit bei älteren Menschen. Aktivitäten und Informationen aus verschiedenen Lebensbereichen stärken die Seniorinnen und Senioren. Ein gutes Beispiel ist Qi Gong im öffentlichen Raum, das bereits in zahlreichen Gemeinden angeboten wird. Neben der Aktivierung des Bewegungsapparats werden auch soziale Kontakte gestärkt. Ein Beispiel für die Förderung der sozialen Teilhabe von älteren Menschen sind die «Café TrotzDem». Menschen mit Demenz, deren Angehörige und Interessierte haben die Möglichkeit, sich auszutauschen und über ausgewählte Themen zu informieren.

Finanziert sind die Programme zu je 50 Prozent von der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz und dem Kanton Luzern. Jede Person in der Schweiz leistet über die obligatorische Krankenversicherung einen jährlichen Beitrag von Fr. 4.80 in die Stiftung. Diese Mittel werden im Kanton Luzern direkt in Projekten wieder investiert und kommen der Bevölkerung zu Gute. ■

Der gesunde Lebensstil

Achten Sie auf Ihren Lebensstil um ein langes und gesundes Leben zu führen. An welche Regeln sollte man sich halten um möglichst lange fit zu bleiben?

Schreiben Sie die Buchstaben der neun richtigen Antworten auf und finden Sie die korrekte Reihenfolge fürs Lösungswort. Schicken Sie eine E-Mail mit dem Lösungswort und Ihren Angaben (Name/Adresse) bis spätestens am 9. August 2023 an: hrm@zenso.ch und gewinnen Sie mit etwas Glück einen der untenstehenden Preise.

Wir wünschen allen viel Spass beim Rätseln, Glück bei der Verlosung und ein gesundes Leben.

- | | |
|--|--|
| A Essen Sie pflanzenbasiert: Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse. | G Bewegen Sie sich zweieinhalb bis fünf Stunden pro Woche. |
| S Achten Sie auf eine mässige Kalorienzufuhr. | E Trinken Sie weniger als 100 Gramm Alkohol oder fünf Gläser Wein pro Woche. |
| M Trainieren Sie jeweils zwei Stunden, weil die Fettverbrennung erst nach einer Stunde beginnt. | B Essen Sie jeden Tag eine Zitrone. |
| L Rauchen Sie nicht oder hören Sie mit dem Rauchen auf. | I Schlafen Sie sieben bis acht Stunden pro Nacht. |
| C Vermeiden Sie Stress. | H Pflegen Sie regelmässig soziale Kontakte. |
| T Ihre Hobbies sollten einem starken Leistungs- oder Zielgedanken unterliegen. | U Essen Sie nur selten Fleisch, verarbeitete Nahrung, ungesunde Fette und Zucker. |

Wettbewerb

Vitaluce Apotheke, Hochdorf
Geschenkset mit ausgewählten Produkten für Körper und Wohlbefinden
im Wert von CHF 100.-
vitaluce-apotheke.ch

VITALUCE
apotheke versand gesundheit

PhysioPerformance, Hochdorf
Gutschein für eine Massage (30min.) im Wert von CHF 65.-
physio-performance.ch

PHYSIO
PERFORMANCE

Bei mehreren richtigen Lösungen entscheidet das Los. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden in der nächsten Ausgabe bekanntgegeben. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und wünschen Ihnen viel Glück.

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Barauszahlung und Rechtsweg sind ausgeschlossen. Die Mitarbeitenden der Zentralen Dienste sind nicht teilnahmeberechtigt.

Wir gratulieren den Gewinnerinnen vom Wettbewerb im Gsprächsstoff Nr. 14: Léonie Gut, Gemeinde Nottwil (Food & Drinks Gutschein von Bodyrock), Yvonne Lombardo (Gutschein von Caritas Wohnen).

Impressum Gsprächsstoff

Herausgeber: Zentrum für Soziales	Adresse: Zentrum für Soziales, Zentrale Dienste, Bankstrasse 3b, Postfach, 6281 Hochdorf
Auflage: Kleinauflage periodisch zweimal jährlich	E-Mail: monique.arnet@zenso.ch
Redaktion: Ruth Birri, Brenda deBeus, Fabrice Schreiber, Laura Senn, Barbara Steinmann, Jim Wolanin	Bilder: © Zentrum für Soziales, Monique Felder, Dario Zimmerli, shutterstock, freepix, iStock
Layout: Monique Arnet	

Was ist Gesundheit?

Die Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts – eine bekannte Redewendung, welche dem deutschen Philosophen Arthur Schopenhauer zugeschrieben wird. Schopenhauer hat sich nach Monaten schwerer Krankheit in einem Brief an einen Freund entsprechend geäussert.

Ihm ging es offenbar so, wie wir es schon alle schon erlebt haben. Im Alltag oft nicht wirklich präsent, steht die Gesundheit auf einmal im Zentrum unserer Wahrnehmung. Nichts geht mehr ohne Gesundheit. Und sobald sich der Zustand wieder verbessert hat, rücken die Gedanken rund um die Gesundheit wieder in den Hintergrund. Es scheint, als dass man sich nur dann wirklich Gedanken über die Gesundheit macht, wenn sie nicht mehr da ist. Man könnte fast meinen, dass sich Gesundheit nur in der Krankheit zeigt. Oder anders gesagt: Gesund ist, wer nicht krank ist. Aber dies greift zu kurz. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit wie folgt: «ein Zustand vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit oder Gebrechen».

Demnach ist Gesundheit nicht einfach nur ein Gegenbegriff zu Krankheit, sondern hängt stark von der subjektiven Sichtweise ab und ist mehrdimensional. Neben dem somatischen und psychischen Wohlbefinden gilt es auch sozialen Aspekten Beachtung zu schenken. Wir erleben dies in unserer Arbeit Tag für Tag: Die soziale Situation wirkt sich stark auf die mentale und körperliche Gesundheit aus. Dies zeigt unter anderem auch die grösste Langzeitstudie der Medizin. Die «Grant-Study» der Harvard Universität, welche seit 1938 läuft, nennt als wichtigster Faktor für ein glückliches Leben, nicht ein gesunder Lebensstil, sondern die Qualität der Beziehung zu Mitmenschen.

Dieser enge Konnex zwischen Sozialem und Medizinischem sieht man auch in den Dienstleistungen in unserer Organisation. Neben diversen Bereichen, in denen das Soziale im Fokus steht, findet sich unter unserem Dach auch die Mütter- und Väterberatung, welche klassischerweise eher einen medizinischen Zugang hat.

«Gesundheit entsteht dadurch, dass man sich um sich selbst und für andere sorgt», steht in der sogenannten Ottawa-Charta der WHO.

Jim Wolanin
Geschäftsführer



Der Anspruch nach einem individuellen, vollständigen Wohlbefinden ist ein visionäres Ziel, welches es selbstverständlich zu unterstützen gilt, aber wie alles andere auch, birgt es Gefahren. Es kann, sogar zur Obsession werden. Wer sich nur dann gesund fühlt, wenn er oder sie physisch und finanziell in der Lage ist, sich alle Wünsche zu erfüllen, schießt über das Ziel hinaus. Nicht alle verfügen über einen jungen,

schönen und leistungsfähigen Körper. Und man kann durchaus auch glücklich sein, ohne einem illusionären Idealzustand nachzueifern. Es ist eben auch normal, nicht vollkommen zu sein. Menschen mit einer Beeinträchtigung zum Beispiel, entsprechen vielleicht nicht in allen Aspekten einer gesellschaftlichen Norm, aber doch ist es normal eine Beeinträchtigung zu besitzen und ein Teil der Gesellschaft zu sein. Leben heisst auch unvollkommenen zu sein. Auch ohne allumfassendes Wohl-

befinden, ist es möglich ein spannendes und bereicherndes Leben zu führen. Um zurück auf Schopenhauer zu kommen «Gesundheit ist nicht alles».

Und doch sollten wir achtsam mit unserer Gesundheit und unserem Umfeld umgehen. Denn schliesslich wird Gesundheit von den Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen. In der so genannten Ottawa-Charta der WHO, einem wichtigen Grundlagendokument, steht daher auch: «Gesundheit entsteht dadurch, dass man sich um sich selbst und für andere sorgt». Ich lade Sie daher dazu ein, auch ohne direkt von einer Krankheit betroffen zu sein, sich anlässlich der vorliegenden Ausgabe des Gesprächsstoffs Gedanken über ihre eigene Gesundheit und die ihres Umfelds zu machen. Es lohnt sich. ■

Kompetent. Sozial. Regional.

Zentrum für Soziales

Zentrale Dienste
Bankstrasse 3b
Postfach
6281 Hochdorf

T 041 914 31 31
zd@zenso.ch

www.zenso.ch

Zentrum für Soziales

KESB
Baldeggstrasse 20
Postfach
6281 Hochdorf

T 041 914 62 00
kesb@zenso.ch

www.zenso.ch

Zentrum für Soziales

Standort Hochdorf
Bankstrasse 3b
Postfach
6281 Hochdorf

T 041 914 31 31
hochdorf@zenso.ch

www.zenso.ch

Zentrum für Soziales

Standort Sursee
Haselmatte 2A
Postfach
6210 Sursee

T 041 925 18 25
sursee@zenso.ch

www.zenso.ch