



# 2019

## JAHRESBERICHT



Prévention & promotion de la santé  
Prävention & Gesundheitsförderung



📍 Rte St-Nicolas-de-Flüe 2 – Postfach – 1701 Freiburg

☎ 026 425 54 10 – 📠 026 426 02 88

✉ info@peps-fr.ch – 🌐 www.peps-fr.ch

## Ein Fachbereich von



les Ligues de santé  
du canton de Fribourg  
die Gesundheitsligen  
des Kantons Freiburg

## Dank

Unser Dank gilt den folgenden Einrichtungen, ohne deren finanzielle Unterstützung unsere Arbeit nicht möglich wäre:

Fonds de prévention  
du tabagisme OFSP



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



www.entraide.ch

## Impressum

Redaktion: PEPS Freiburg

Gestaltung: Créambule Sàrl, Givisiez

Fotos: © Stéphane Schmutz / STEMUTZ S. 4, Shutterstock S. 7-11-13-15-16

Druck: media f sa, Freiburg



# INHALT

Editorial	4–5
Über uns	6–7
Kennzahlen	8–9
Tabak	10–11
Essen – sich bewegen	12–13
Gesundheit im Betrieb	14–15
Neue Projekte	16

# EDITORIAL

## 20!

20 Jahre ist es her, dass einige Pioniere den Plan fassten, drei alteingesessene Freiburger Vereine, nämlich die Krebsliga Freiburg, die Lungenliga Freiburg und diabetesfreiburg, unter einem Dach zu vereinen. Dies war die Geburtsstunde der Gesundheitsligen des Kantons Freiburg. PEPS ist ihr jüngstes Mitglied und dafür zuständig, die verschiedenen Kompetenzen im Präventionsbereich zu bündeln.

Gesundheit einmal anders: Mit verschiedenen kulturellen und festlichen Veranstaltungen wurde der 20. Geburtstag am 10. und 11. Mai 2019 an zwei Tagen der offenen Tür zusammen mit der Freiburger Bevölkerung gefeiert.

Ganz ohne den moralischen Unterton, den man der Präventionsarbeit oft vorwirft, bot das Programm eine Entdeckungsreise an, um zu erfahren, wie man sich um sein wertvollstes Gut kümmert: die eigene Gesundheit. So

vielfältig wie die Gesundheitsligen war auch das Wetter: Aufhellungen wechselten mit heftigem Wind und kräftigen Schauern ab, was der Begeisterung der 1000 Besucher des Fests jedoch keinen Abbruch tat.

Festlich gestimmt, gleichzeitig stets mit den Füßen fest auf dem Boden der Realität: 2019 engagierten sich PEPS und die anderen Gesundheitsligen für die Initiative «Ja zum Schutz von Kindern und Jugendlichen vor Tabakwerbung». Unterschriften wurden gesammelt und Informationsveranstaltungen durchgeführt, sodass die Initiative am 12. September 2019 mit mehr als den 100 000 erforderlichen Unterschriften eingereicht werden konnte. Überraschenderweise stiess sie jedoch auf Ablehnung durch den Bundesrat, und dies trotz dessen Kehrtwende vier Monate zuvor in Sachen Sponsoring von Philip Morris an der Expo 2020 in Dubai.



Eine widersprüchliche Botschaft. Und eine verpasste Chance, die Kosten im Gesundheitswesen zu senken.

Ist das Recht auf Rauchen unantastbar, sind alle Akteure im Gesundheitswesen weiterhin täglich mit den Schäden konfrontiert, die durch Tabak – ob erhitzt oder verbrannt – verursacht werden. Die Tatsache, dass Personen sich selbst überlassen werden und leiden, obwohl im Vorfeld und schon bei den Jugendlichen eine einfache Massnahme getroffen werden könnte, wird für unsere Behörden immer schwieriger zu rechtfertigen sein.

Corinne Uginet  
Geschäftsleiterin

# ÜBER UNS

An irgendetwas muss man ja sterben... Natürlich ist da etwas Wahres dran, aber trotzdem, das Ende muss nicht langsam und schmerzhaft werden oder vorzeitig eintreten.

Chronische Erkrankungen führen meist nicht zu einem plötzlichen Tod, sie schwächen jedoch die Betroffenen und verursachen Komplikationen, die vermieden werden könnten.

Es gilt deshalb, Krankheiten zu verhindern: Schon ein gesunder Lebensstil trägt mit mehr als 80% zum Erhalt der Gesundheit bei. Gleichwohl wird für die Prävention nur ein unverhältnismässig kleiner Anteil der Gesundheitskosten eingesetzt.

Zu den wichtigsten Aufgaben der Gesundheitsligen des Kantons Freiburg zählt die Prävention von chronischen Krankheiten. Zwar wird dieses Engagement kaum wahrgenommen, doch trägt es langfristig dazu bei, die von solchen Erkrankungen ausgehende Belastung für den Einzelnen wie auch für die Gesellschaft insgesamt zu senken.

Die Umsetzung des kantonalen Tabakpräventionsprogramms ist ein Auftrag, den die Mitarbeitenden von PEPS seit zehn Jahren ausführen. Zudem engagieren sie sich zusammen mit den drei Ligen für die Prävention von Krebs, Diabetes und Atemwegserkrankungen sowie für nationale Präventionskampagnen. Parallel dazu laufen weitere Projekte:

- «Gesundheit im Betrieb», ein Programm zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz,
- Workshops über Ernährung für Senioren,
- Förderung von regelmässiger Bewegung in Form von «sanfter Mobilität»,
- Challenge High5 für eine Ernährung mit täglich mehr Obst und Gemüse.

Dass die Gesundheitsligen ihre Kräfte und Ressourcen für Prävention und Gesundheitsförderung zusammenführen und ganz gezielt einsetzen können, zählt zu den wesentlichen Vorteilen ihrer gemeinsamen Organisation.



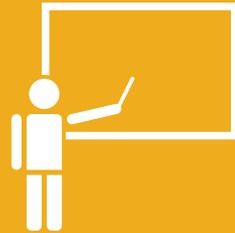
923

JUGENDLICHE  
TEILNEHMER AN  
SENSIBILISIERUNGS-  
WORKSHOPS ZUM  
THEMA TABAK



224

MULTIPLIKATOREN,  
DIE AN EINER  
SCHULUNG ZUM  
THEMA TABAK  
TEILNAHMEN



27

RAUCHSTOPP-  
COACHINGS



1850

BESUCHER DER  
AUSSTELLUNG  
«RAUCHFREI LEBEN»



43

TREFFEN  
«AM MONTAG  
GEHTS LOS!»



27

IN BETRIEBEN  
ERBRACHTE  
LEISTUNGEN



6

MITARBEITENDE



76

PERSONEN HABEN DEN  
KURS «ERNÄHRUNG 60+»  
BESUCHT



178

TEILNEHMER AM  
«CHALLENGE HIGH5»



145

BEFRAGTE  
MITARBEITENDE  
BETREFFEND  
STRESSBELASTUNG



# TABAK

## Ein rauchfreies Leben ist ein Gewinn für alle

PEPS (vormals CIPRET) ist für die Umsetzung des kantonalen Tabakpräventionsprogramms zuständig: Mit gezielten Aktionen, die sich an Jugendliche, an Raucher sowie an deren soziales und berufliches Umfeld richten, soll die Anzahl tabakbedingter Todesfälle gesenkt werden. Zu den Schwerpunkten und Massnahmen zählen:

- Workshops, Wettbewerbe, Ausstellungen usw., um den Einstieg in den Tabakkonsum zu verhindern. 2019 nahmen 923 Jugendliche an diesen Veranstaltungen teil;
- verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten für ein rauchfreies Leben;
- eine rauchfreie Umgebung am Arbeitsplatz, zu Hause und in der Freizeit konkret fördern;
- persönlich, via Medien und in den sozialen Netzwerken über das Thema Tabak informieren und aufklären;
- Alltagsbedingungen schaffen, die ein rauchfreies Leben fördern, z.B. durch gesetzliche Massnahmen zum Schutz von Minderjährigen.

## Rauchstopp im Fokus: motivieren, vorbereiten und umsetzen

Laut dem jüngsten Bericht von Suchtmonitoring Schweiz möchten 60% der täglichen Raucher das Rauchen aufgeben. Mithilfe einer Fachperson steigen die Erfolgsaussichten um 50%! Manche Raucher entscheiden sich für eine individuelle Betreuung, andere nehmen lieber an einem der Gruppenkurse teil, die halbjährlich stattfinden.

Im November 2019 startete die von der Lungenliga Schweiz unterstützte nationale Kampagne «Stopgether», die zum Rauchstopp motiviert und insbesondere Anhänger von Online-Coachings in der Gruppe anspricht. Die erste Facebook-Aktion dieser Art in der Schweiz wurde ein grosser Erfolg! 2400 Personen haben sich der Bewegung angeschlossen.

«Es ist wichtig, dass man sich Hilfe holt, wenn man mit dem Rauchen aufhören will. Das Coaching hat mir die entscheidenden Instrumente gegeben, um meinen Plan umzusetzen, und ich konnte Strategien entwickeln, die auch in schwierigen Situationen halfen. Ich fühlte mich während des gesamten Prozesses unterstützt und ermutigt.»  
Amélie\*, 47 Jahre



Zwei gerauchte Zigaretten pro Tag kostet 306.–/Jahr, ein Päckchen pro Tag mehr als 3000.–/Jahr.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz / [www.experiment-nichtrauchen.ch](http://www.experiment-nichtrauchen.ch) (Kuendig, H., Notari, L., Gmel, G. (2016). Désaccoutumance tabagique en Suisse en 2015. Analyse des données du Monitoring suisse des addictions. Lausanne: Addiction Suisse).

\* Name geändert.

# ESSEN

**5 Portionen Früchte und Gemüse pro Tag zum Schutz unserer Gesundheit – und zum Geniessen!**

## Challenge High5

Ernährungsgewohnheiten ändern, mehr Früchte und Gemüse essen, dieses Vorhaben kann eine echte Herausforderung werden. Um die Bevölkerung in Freiburg zu konkreten und nachhaltigen Änderungen in ihrem Essverhalten zu motivieren, hat PEPS im Frühling 2019 die erste Challenge High5 ins Leben gerufen.

178 Personen nahmen daran teil und verpflichteten sich, vom 1. bis zum 30. Juni 2019 jeden Tag mindestens eine zusätzliche Portion Früchte und Gemüse zu essen. Unterstützt wurden sie täglich durch eine E-Mail mit praktischen Tipps und gesunden Rezeptideen. Diese Empfehlungen und Vorschläge können auch auf Facebook und auf der Website [www.challenge-high5.ch](http://www.challenge-high5.ch) abgerufen werden.

Die Aktion war ein voller Erfolg: In der Auswertung gaben 50% der Befragten an, dass sie die neuen Essgewohnheiten beibehalten haben.

**Essen Sie gesund, Ihrer Gesundheit zuliebe!**

Im Jahr 2019 hat PEPS ein neues Angebot für Senioren ab 60 Jahren lanciert: Schwerpunkt des interaktiven Workshops ist eine ausgewogene Ernährung, die den spezifischen Bedürfnissen entspricht, ohne dass dabei der Genuss verloren geht. Die Teilnehmenden werden eingeladen, Kochrezepte anzupassen und Zwischenmahlzeiten auszuprobieren, die nicht nur gesund sind, sondern auch schmecken. Eine gemeinsame Mahlzeit gibt Gelegenheit, Erfahrungen und Empfehlungen miteinander zu teilen.

2019 waren sämtliche Kurse ausgebucht, sodass der Workshop im Jahr 2020 erneut angeboten wird.

Die Veranstaltung wird im Auftrag der Direktion für Gesundheit und Soziales (DSG) des Kantons Freiburg durchgeführt, mit Unterstützung des kantonalen Programms «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend» und der Gesundheitsförderung Schweiz.

# SICH BEWEGEN



## Gesund und gut in Form bleiben

Regelmässige körperliche Bewegung wirkt sich ein Leben lang positiv aus, und zwar unabhängig vom gesundheitlichen Zustand einer Person. 2019 hat PEPS zusammen mit Partnern verschiedene Angebote lanciert, mit dem Ziel, für Bewegung zu motivieren und so zur Gesundheit Sorge zu tragen.

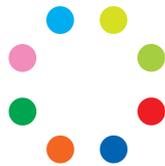
### «Am Montag gehts los!»

Die Walkinggruppe in Begleitung einer Physiotherapeutin ermöglicht eine sanfte und nach individuellem Tempo gestaltete Wiederaufnahme einer körperlichen Aktivität. 2019 machte sich die Gruppe 43 Mal auf den Weg, 23 Teilnehmende haben die präventive oder therapeutische Wirkung von Bewegung für sich entdeckt.

## 20 Jahre Gesundheitsligen

An zwei Tagen der offenen Tür konnte sich die Öffentlichkeit ein Bild darüber machen, welche Aufgaben die verschiedenen Organisationen ausüben, die in den Gesundheitsligen des Kantons Freiburg vereint sind, und welche Synergien sich in den vergangenen 20 Jahren daraus entwickelt haben. Im Mittelpunkt der Feierlichkeiten stand ein abwechslungsreiches und unterhaltsames Programm rund um die Themen Essen, Bewegen und Entspannen mit Workshops, Kurzvorträgen und Animationen für Gross und Klein. Das Angebot von PEPS bestand aus Workshops zu Stressmanagement und Schlaf, Urban-Training-Kursen sowie einem «Smoothie-Bike», mit dem man sich radelnd einen frischen Fruchtgenuss mixen konnte.

# GESUNDHEIT IM BETRIEB



santé  
en entreprise  
Gesundheit  
im Betrieb

## Umgang mit psychosozialen Risiken am Arbeitsplatz

Jahr für Jahr steigt die Anzahl der Menschen, die unter ihrem Arbeitsalltag leiden. Die Ursache ist hauptsächlich Stress: 2019 litten 21% der Berufstätigen unter Stress, 3% mehr als 2017.

Diese Zahlen veranlassen immer mehr Unternehmen, in das betriebliche Gesundheitsmanagement zu investieren. PEPS unterstützt und begleitet sie dabei mit verschiedenen Angeboten. Dazu gehören eine Bestandsaufnahme und je nach festgestelltem Bedarf die Ausarbeitung von Lösungen und deren Umsetzung in der Praxis. Ziel ist stets, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden am Arbeitsplatz zu verbessern.

Konkret heisst das:

- eine umfassende Befragung zum Arbeitsumfeld unter Berücksichtigung der technischen und sozialen Umgebung;
- Analyse der Arbeitsbelastung und -organisation;
- Bestandsaufnahme der Ressourcen der Mitarbeitenden;
- Ermittlung von Massnahmen zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen;
- Unterstützung des Unternehmens während des Prozesses und bei der Umsetzung der definierten Massnahmen.

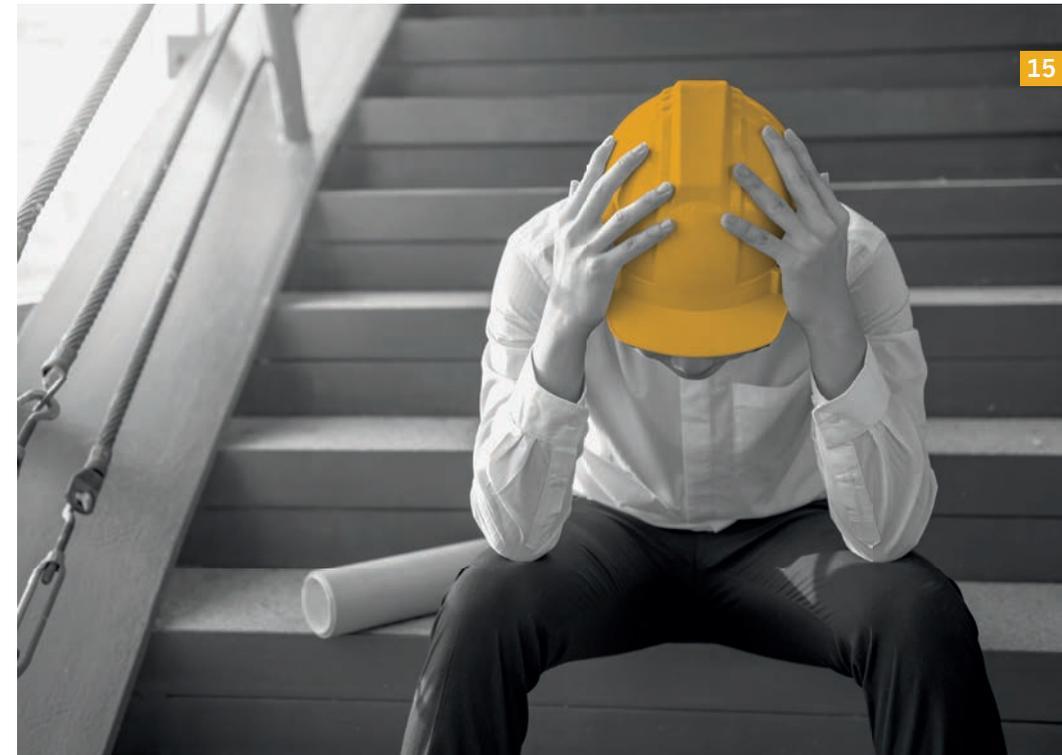
2019 haben mehrere Unternehmen im Kanton Freiburg das Angebot von PEPS in Anspruch genommen. Dabei liessen 145 Mitarbeitende ihr Stressniveau testen. Zudem wurden verschiedene Workshops und Vorträge durchgeführt, die eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung, gesunder Schlaf, Stressbewältigung und eine ausgewogene Ernährung am Arbeitsplatz thematisierten.

Mit den Erfahrungen der vergangenen Jahre wuchs auch das Fachwissen, sodass das Beurteilungsinstrument noch verfeinert werden konnte und zu

einem unverzichtbaren Teil in der Auswertung der betrieblichen Gesundheit geworden ist.

Im Anschluss an die Auswertung der Stressbelastung wird das PEPS-Team regelmässig angefragt, um die Umsetzung der beschlossenen Massnahmen zu begleiten. In diesem Zusammenhang entstand die Idee, alle Tipps und Empfehlungen in einem praktischen Ratgeber zusammenzufassen.

Die Arbeit an diesem neuen Angebot ist seit Ende 2019 im Gang.



# NEUE PROJEKTE

## Fortbildungen im Betrieb

Im Wissen, wie wichtig die Gesundheit im Betrieb ist und welche Bedürfnisse in diesem Zusammenhang bestehen, hat das PEPS-Team seinen Leistungskatalog erweitert. Neu wird eine praktische Schulung angeboten, die verschiedene Themen zur Prävention von psychosozialen Risiken am Arbeitsplatz abdeckt. Dieses Fachwissen von PEPS kommt dann zum Einsatz, wenn Unternehmen insbesondere HR-Verantwortliche und das mittlere Kader unterstützen möchten.

Die Fortbildung besteht aus vier Modulen:

- Sensibilisierung auf psychosoziale Risiken am Arbeitsplatz,
- soziale und emotionale Kompetenz,
- Führung, Kommunikation und Konfliktmanagement,
- Umgang mit Veränderungen und Stress.

## Mission Télomère

Ziel dieses «Escape Game» zum Thema Gesundheit ist, die Handlungskompetenzen von Jugendlichen zu fördern, indem ihnen mit Spass, Spiel und Interaktion gesundheitsfördernde Verhalten vermittelt werden. Mit dem neuen Präventionsangebot, das im Jahr 2020 lanciert wird, sollen Selbstvertrauen und kritisches Denken sowie der Umgang mit Emotionen und Stress gestärkt werden.

**Ohne Ihre Spende wäre unsere Arbeit nicht möglich!**

Jeder Franken trägt dazu bei, dass PEPS weiterhin Aktionen für alle entwickeln kann, die bei guter Gesundheit bleiben möchten.

Danke, dass Sie PEPS unterstützen:  
CH30 0900 0000 1735 9720 8.