PePS
Fribourg Freiburg

Prévention & promotion de la santé
Prävention & Gesundheitsförderung

cipret Fribourg · Freiburg
Prévention du tabagisme
Tabakprävention

JAHRESBERICHT

2020

PePS Fribourg Freiburg
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:

Tabakpräventionsfonds BAG

LOTERIE ROMANDE
www.entraide.ch

ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

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

Impressum

Redaktion: PEPS Freiburg
Gestaltung: Créambule Sàrl, Givisiez
Fotos: © Dominique Bersier S. 5, Shutterstock S. 1-7-11-13-15-18
Druck: media f sa, Freiburg

CARBON FRI
CH-C181-2020-021 | Produit

INHALTSVERZEICHNIS

Editorial	4–5
Über uns	6–7
Mission Télomère	8–9
Jugend und Tabak	10–11
Stress bei der Arbeit	12–13
Von der Theorie… auf den Tisch!	14–15
Meilensteine 2020	16–17
Von der Theorie… in die Bewegung!	18

Aus Gründen der Lesbarkeit verzichten wir auf eine systematische Verwendung der männlichen und weiblichen Form sowie auf eine geschlechtergerechte Sprache. Die maskuline Form umfasst alle Geschlechter.

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.

EDITORIAL

2020 waren die meisten Präventionsmassnahmen auf den Schutz vor dem Coronavirus ausgerichtet.

Damit standen Ziele wie Rauchstopp, Stressmanagement oder ausgewogene Ernährung auf einmal nicht mehr an oberster Stelle! Und dennoch...

Durch das Coronavirus werden unsere Lebensweise und unsere Prioritäten wie nie zuvor in Frage gestellt.

Die Schliessung eines grossen Teils der Läden im Frühjahr, gefolgt von Schulschliessungen und Homeoffice führten dazu, dass mehr Menschen wieder selbst kochen. Über die neue Lust am Brotbacken wird sogar gescherzt, und unzählige Fotos von kulinarischen Eigenkreationen werden in den sozialen Netzwerken geteilt. Damit hat die gesunde Ernährung erneut eine besondere Bedeutung erhalten...

Mit dem Wegfall verschiedener Freizeitangebote entdecken viele, wie gut ihnen körperliche Bewegung und frische Luft bei einer Joggingrunde oder einem Spaziergang durch Wald und Feld tut.

Und auch die Argumente für den Rauchstopp finden Gehör: So geben manche das Rauchen aus wirtschaftlichen Gründen auf, während andere sich auf das Wesentliche konzentrieren wollen, nämlich den Schutz der eigenen Gesundheit.

Der grosse Verlierer ist jedoch das psychische Gleichgewicht: Die Pandemie löst Stress aus. Und die veränderten Arbeitsbedingungen (manchmal sogar der Verlust des Arbeitsplatzes), die Notwendigkeit, sich bei Schul- und Betriebsschliessungen neu zu organisieren, die Leere aufgrund der fehlenden kulturellen Veranstaltungen, Feste und Ausflüge, die Trauer um Verstorbene, die Angst um Angehörige, wirtschaftliche Einbussen, ein Unterbruch der Ausbildung oder eine Erkrankung kommen noch dazu.

Vor diesem Hintergrund besteht 2021 die grösste Herausforderung darin, den Stress in den Griff zu bekommen und zu senken, um das Auftreten chronischer Krankheiten zu verhindern.

Corinne Uginet-Ayer
Geschäftsleiterin

ÜBER UNS

Prävention von Krebs, Diabetes und Atemwegserkrankungen in Zusammenarbeit mit den Organisationen, die den Gesundheitsligen Freiburg angehören

Informations- und Sensibilisierungskampagnen zu chronischen Krankheiten

Umsetzung des Kantonalen Tabakpräventionsprogramms

- Jugendliche darin bestärken, rauchfrei zu leben
- das Wissen über die Schädlichkeit des Tabakkonsums erhöhen
- eine rauchfreie Umgebung fördern
- Raucher beim Rauchstopp begleiten

Besuchen Sie die Website:

Engagement in der Prävention und der Gesundheitsförderung

- Ernährung: Kurs für Senioren «Essen Sie gesund, Ihrer Gesundheit zuliebe!» im Rahmen des Kantonalen Programms «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend!»
- Sport: Walkinggruppe «Am Montag gehts los!»
- Gesundheit im Betrieb: Analyse der Stressbelastung, Schulungen zum Umgang mit Stress sowie zu Schlaf und Ernährung

MISSION TÉLOMÈRE

«Wollt ihr diese Herausforderung annehmen? Macht aus einem lebensfeindlichen Planeten einen lebensfreundlichen Ort.»

In vier Teams begeben sich Jugendliche zwischen 13 und 15 Jahren in einem futuristischen Labor auf eine spannende Mission. Dieses Escape Game gibt den Jugendlichen verschiedene Rätsel auf; sie müssen Stresssituationen bewältigen, dem Gruppenzwang in Entscheidungsprozessen widerstehen, klug argumentieren und ihren Standpunkt überzeugend vertreten. Damit motiviert die Mission Télomère die Teilnehmer für ein tabakfreies Leben und festigt psychosoziale Kompetenzen.

Am Ende der Mission erzählen die Spieler einander, was sie erlebt haben und übertragen es auf ihren Alltag. Mit dem Escape Games sollen Lernprozesse angestossen und die psychosoziale Kompetenz der Jugendlichen gestärkt werden. Als Abschluss formulieren alle Teilnehmenden zur Erinnerung an die gemeisterten Herausforderungen und die neuen Erfahrungen ihren ganz persönlichen Merksatz.

Studierende im Alter zwischen 20 und 25 Jahren treten gegenüber den Jugendlichen als Botschafter für einen gesunden Lebensstil auf.

Sie wurden eigens dafür geschult und greifen bei der Arbeit auf ihre eigene Lebenserfahrung zurück.

Das Projekt ist in der Umgebung des Kantonalen Programms zur Tabakprävention angesiedelt und wird von der Loterie Romande unterstützt. Seine Entwicklung ist der Zusammenarbeit des Laboratoire d'Innovation Pédagogique der Universität Freiburg und der Direktion für Gesundheit und Soziales sowie der Direktion für Erziehung, Kultur und Sport zu verdanken. Gebaut hat den Escape Room das auf Escape Games spezialisierte Unternehmen enigme.ch aus Freiburg.

117

TEILNEHMER AN DER MISSION TÉLOMÈRE

JUGEND UND TABAK

1 von 4 Jugendlichen im Alter zwischen 15 und 19 Jahren raucht. Laut dem jüngsten Bericht von Suchtmonitoring Schweiz haben mehr als 65 % aller Befragten vor dem 20. Lebensjahr mit Rauchen begonnen. 1 von 2 Rauchern stirbt vorzeitig an den Folgen des Tabakkonsums.

21
RAUCHSTOPP-COACHINGS

Die Ausbildung von Fachpersonen, die mit jungen Menschen arbeiten, ist eine wichtige Präventionsmassnahme. Sie enthält folgende Themen:

- Kenntnisse zum Thema Tabakkonsum vertiefen
- Vor- und Nachteile eines rauchfreien Lebensstils aufzeigen
- Methoden und Kernbotschaften vermitteln, um das Thema Rauchen gegenüber jungen Menschen anzusprechen
- Aufzeigen, wie vorhandene Ressourcen genutzt werden können

913
JUGENDLICHE SENSIBILISIERT

Die Schulung befähigt die Teilnehmenden für das Engagement in der Präventionsarbeit, und zwar insbesondere im Rahmen des MidnightSports-Programms (kostenlose Öffnung von Sporthallen am Samstagabend für Jugendliche zwischen 13 und 17 Jahren).

200
BESUCHER DER AUSSTELLUNG «RAUCHFREI LEBEN»

Ziel ist und bleibt, zu verhindern, dass die Jugendlichen zur Zigarette greifen, oder, den Kontakt mit Tabakprodukten zumindest so lange wie möglich hinauszuzögern.

29
FACHPERSONEN GESCHULT

Ein starkes Signal
Im November 2020 hat der Grosse Rat eine Änderung des Gesetzes über die Ausübung des Handels (HAG) beschlossen. Der Verkauf von Tabak, Tabakerzeugnissen, elektronischen Zigaretten und ähnlichen Produkten ist künftig an Personen unter 18 Jahren verboten.

Mit der Berücksichtigung elektronischer Zigaretten und ähnlicher Produkte wird eine Lücke in der kantonalen Gesetzgebung geschlossen. Fast 51 % der Jungen und 35 % der Mädchen unter 15 Jahren haben in ihrem Leben bereits die elektronische Zigarette ausprobiert. Damit kommen Jugendliche mit Nikotin in Kontakt, einem hochgradig suchterregenden Stoff, der die Gehirnentwicklung beeinträchtigen kann. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) steigt durch den Gebrauch von E-Zigaretten das Risiko von Lungen- und Herzerkrankungen.

Studien belegen, dass etwa 57 % der erwachsenen Raucher vor dem 18. Lebensjahr mit Rauchen begonnen haben. Mit der Anhebung des gesetzlichen Alters für den Zugang zu Tabakerzeugnissen um zwei Jahre stärkt der Kanton Freiburg den Jugendschutz und unterstützt damit die Ziele des Kantonalen Tabakpräventionsprogramms «Ohne Tabak – frei atmen».

Die Gesetzesänderung entspricht voll und ganz der Position, die PEPS Freiburg gegenüber den kantonalen Behörden vertreten hat.

STRESS BEI DER ARBEIT

santé
en entreprise
Gesundheit
im Betrieb

Durch die Zunahme des beruflichen und sozialen Drucks ist die Zahl der Menschen mit Burnout stark gestiegen. Laut einer Studie von PKRück gehen mehr als 70 % der Fehlzeiten am Arbeitsplatz auf psychische Probleme zurück. In den meisten Fällen handelt es sich um Erschöpfung und Depressionen.

57

UNTERNEHMEN KONTAKTIERT

Die Stressfaktoren stehen häufig in Verbindung mit dem Arbeitsplatz: regelmässige Unterbrechungen, Arbeit unter hohem Zeit- oder Termindruck. Manchmal liegen die Ursachen für Stress auch im sozialen Umfeld – in Form von Mobbing, Diskriminierung oder Gewalt.

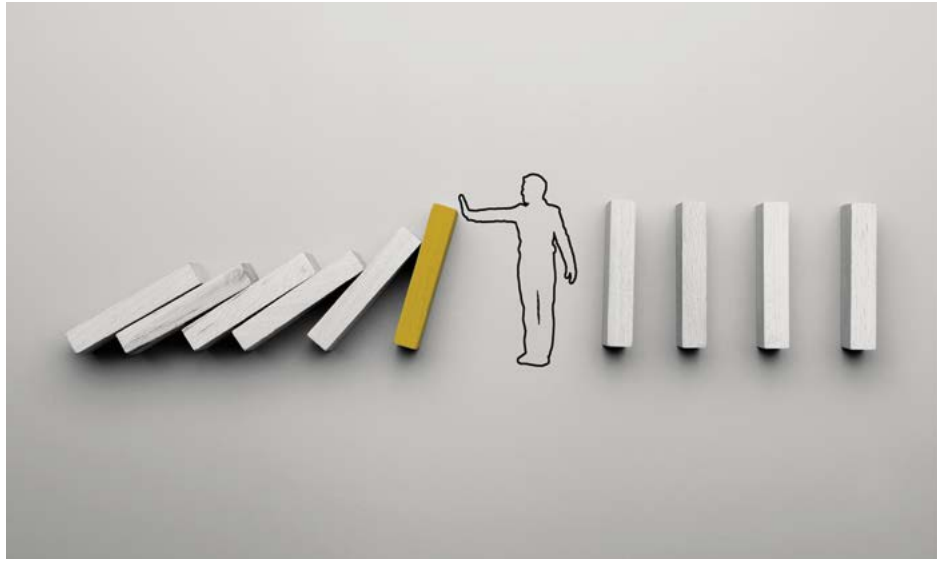
Im Rahmen des Projekts «Gesundheit im Betrieb» wurde ein Workshop entwickelt, in dem Führungspersonen für die Burnout-Problematik sensibilisiert werden. Ziel ist, die Teilnehmer dazu zu befähigen, Stressfaktoren am Arbeitsplatz zu erkennen und zu verhindern. Ausserdem werden Methoden und Techniken der Früherkennung zur Unterstützung von betroffenen Mitarbeitenden vermittelt.

Dieser Workshop ergänzt die Angebote zur Stresserkennung und -prävention für alle Mitarbeitende.

25

TEILNEHMER AN WORKSHOPS

Auch eine Veränderung ist ein Stressauslöser: In einem weiteren Workshop analysieren die Teilnehmer gemeinsam die durch Veränderungsprozesse hervorgerufenen Ängste und lernen, welche Ressourcen sie mobilisieren können, um ihre Ängste in den Griff zu bekommen.



VON DER THEORIE… AUF DEN TISCH!

28

TEILNEHMER AM KURS «ESSEN SIE GESUND, IHRER GESUNDHEIT ZULIEBE!»

Ernährung und Lebensqualität sind eng miteinander verknüpft – insbesondere für Senioren. Essen mit Genuss ist wichtig; im Lauf der Jahre erhalten Themen wie zum Beispiel starke Muskeln und gesunde Knochen eine grosse Bedeutung. Denn wer mobil und selbstständig bleiben möchte, muss den Körper ausreichend mit Wasser, Eiweiss, Energie und Vitamin D versorgen. Darüber hinaus hilft regelmässige körperliche Bewegung, die Gesundheit zu erhalten.

2020 standen schon zum zweiten Mal interaktive Kurse zum Thema ausgewogene Ernährung für Senioren ab 60 auf dem Programm. An zwei Halbtagen geht es um die Frage nach den guten Essgewohnheiten, um auch in fortgeschrittenem Alter gesund und fit zu bleiben. Dabei lernen die Teilnehmer, welche Schwerpunkte sie in ihrer Ernährung setzen können, sie analysieren kritisch bisherige Gewohnheiten und machen sich mit neuen Rezepten vertraut. Und gemeinsam geniessen sie selber zubereitete, einfache, leckere Zwischenmahlzeiten.

Der Kurs ist eine hervorragende Gelegenheit, um Ernährungsgewohnheiten zu überdenken, ohne dabei auf Genuss zu verzichten. Er ist Teil des Kantonalen Programms «Ich ernähre mich gesund und bewege mich ausreichend» von der Direktion für Gesundheit und Soziales und von Gesundheitsförderung Schweiz. Während der Pandemie wurde eine Online-Version entwickelt, damit das Engagement zur Sensibilisierung von Senioren weitergeführt werden kann.

ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

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

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

2020

Januar
AUSSTELLUNG ZUM THEMA ERNÄHRUNG

Februar
KURS «ESSEN SIE GESUND, IHRER GESUNDHEIT ZULIEBE!» FÜR SENIOREN

April–Mai
«AM MONTAG GEHTS LOS!» WIRD AUSGESETZT

Juli
START DER MISSION TÉLOMÈRE

Oktober
SCHULUNG ZUM THEMA TABAK
WORKSHOPS ZUM THEMA STRESS AM ARBEITSPLATZ

November
VERABSCHIEDUNG DER GESETZESÄNDERUNG ÜBER DIE AUSÜBUNG DES HANDELS (HAG) DURCH DEN GROSSEN RAT

2021

VON DER THEORIE… IN DIE BEWEGUNG!

Jeden Montag trifft sich eine Walking-Gruppe. In einem mittlerweile bewährten Rahmen geht es darum, sich schonend zu bewegen oder sich wieder an körperliche Bewegung zu gewöhnen: Unterstützt von einer Physiotherapeutin sind die Teilnehmer in einem gut zu bewältigenden Gelände unterwegs, um ihre Mobilität zurückzuerlangen. Die meisten leiden an einer chronischen Erkrankung. Die Teilnehmer berichten, dass ihnen diese Walkingrunden einen echten Nutzen bringen – sowohl körperlich als auch psychisch, denn die Gruppe wird als wichtige Unterstützung im Umgang mit der Krankheit erlebt.

Ein Ausbau dieses Angebots in den anderen Bezirken des Kantons ist geplant. Dann gehts los – nicht nur am Montag!

34

TERMINE «AM MONTAG GEHTS LOS!»