









Gestärkt in die Pensionierung:

ALKOHOLPRÄVENTION UND STÄRKUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT

Finanzielle Beteiligung durch den Nationalen Alkoholpräventionsfonds

Dr. phil.hist. Corina Salis Gross
Bereichsleiterin Diversität und Chancengleichheit
MAS Stephan Koller
Fachspezialist Suchtprävention



Ausgangslage

Der Übergang zur Pensionierung stellt als **«critical life event»** eine wichtige Schwelle dar.

Das Projekt zielt darauf ab,

- die Nutzung von aufbereiteten Informationen voranzutreiben und
- den Zugang zur Sensibilisierung, zur Früherkennung und zur Frühintervention für die ältere Bevölkerung am Übergang zur Pensionierung zu eröffnen.



Ziele

- **Z1:**Bestehende Informationsmaterialien und Projekte zu bevölkerungsbasierten Interventionen bei älteren Menschen im Pensionsalter und zu Schulungen von Angehörigen/MultiplikatorInnen rund um die Pensionierung sind mittels einer Recherche zusammengestellt
- **Z2:**Priorisierungen für die Inhalte und Didaktik der Interventionen und der Schulungen durch ExpertInnen der Projektpartner und weiteren ExpertInnen aus der Interventionsfeldern liegen vor.
- **Z3:**Die Interventionen in den Angeboten rund um die Pensionierung und die Schulungen für Angehörige/weitere MultiplikatorInnen sind konzipiert und trianguliert.
- **Z4:**Partner für die Pilotierung der Interventionen und der Schulungen sind eruiert.
- **Z5:** Die Projektergebnisse werden der Öffentlichkeit zugänglich gemacht.



Vorgehen

- 1) Kurze aktualisierende Recherche zu vorhandenen Informationsmaterialien und bestehenden Interventionen und Schulungen in den Bereichen psychische Gesundheit und Alkoholprävention.
- 2) Partizipative Entwicklung von Interventionen in bestehenden Gefässen der Pensionierungsvor- und nachbereitung.
- 3) Entwicklung einer Angehörigen- und Multiplikatoren Schulung
- 4) Gewinnen von Organisationen und Kantonen für die Implementierung zur Pilotierung der Interventionen und der Schulungen.



Projektorganisation

Projektteam

Leitung: Corina Salis Gross (PHS)

Durchführung: Stephan Koller (PHS)

Partner Entwicklung



Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs

Domenic Schnoz



Mike Siegrist

PRO SENECTUTE Zwäg ins Alter

Heidi Schmocker



Alwin Bachmann



Projektorganisation

Feldpartner

MOVENDO (Gewerkschaften Bildung)

Pro Senectute ZIA, Bern

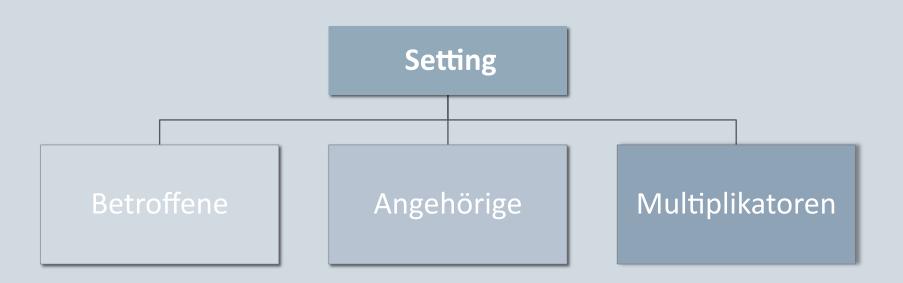
Röm.Kath. Kirche, Pfarrei Dreifaltigkeit Bern

Ref. Kirche, Bern-Jura-Solothurn

Blaues Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg



Interventionen / Zugang





Referenzrahmen

- Sozioökonomischer Status (Milieu, ländliche Gegenden)
- Medikamente und Mischkonsum soll/muss ein Bestandteil der Intervention sein.
- Sinnhaftigkeit, Glück und Faktoren der Lebensbedingungen
- Selbstständigkeit/Autonomie/Biographie Arbeit (bisherige kritische Life-Events) und den Umgang damit (Ressourcen)



Referenzrahmen

5 Säulen Prinzip (Petzold)

- 1. Leib / Leiblichkeit
- 2. soziales Netzwerk/soziale Bezüge
- 3. Arbeit und Leistung
- 4. materielle Sicherheit
- 5. Werte
- Pensionierte als Referenten einsetzen (Swatch-Group)

Methodische Konsequenzen

- Sensibilisierung
- Irritation zur Selbstirritation



Inhalte und Angebote

MOVENDO, Bern

Diverse Kurse zum Thema Gesundheit/Pensionierung

Pro Senectute, Bern

- Broschüre zum Thema «Gesund schlafen» wird überarbeitet und auf die Themen Pensionierung/ Alkohol/ Medikamente angepasst.
- Die Inhalte und Didaktik zum Thema Alkohol/Medikamente und Pensionierung sind in den relevanten Angeboten des Projektes ZIA integriert.
- Die ZiA-Mitarbeitenden sind nachgeschult.

ZFPS, Zürich & Infodrog, Bern

• Erarbeitung, Produktion und Dissemination einer Broschüre in Zusammenarbeit mit dem Stellenverbund des Kanton Zürichs



Inhalte und Angebote

Röm. Kath. Kirche, Bern Pfarrei Dreifaltigkeit

- Männergesundheit für das Setting Multiplikatoren und Betroffene
- Strukturelle Massnahmen für Events & Anlässe

Ref. Kirche Bern-Jura- Solothurn

- Schulung der Moderator/innen Erzählcafé
- Erzählcafés Pensionierung inkl. Evaluation

Blaues Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg

Community-basierte Interventionen auf lokaler Ebene



Beispiel Pro Senectute ZIA

Lieber schlafen statt Schäfchen zählen

Themenvormittag rund um Ihren Schlaf

- Sie erhalten verschiedene Hintergrundinformationen und praktische Tipps und lernen entspannende Atemübungen kennen, mit denen Sie sich in den Schlaf wiegen können.
- Wir garantieren Ihnen, dass diese Informationsveranstaltung alles andere als zum Gähnen ist - aber einen gesunden, tiefen Schlaf unterstützt!



Beispiel Erzählcafés

Statuspassage

Zielgruppe Menschen, die

Passage = Übergangssituation + Veränderung des Status)

- kurz vor,
- während oder
- kurz nach dem Ausscheiden aus dem Erwerbsleben betroffen sind.

Erster Zweiter **Dritter** Vierter Abend Abend **Abend** Abend •Meine •Meine •Übergang Mein erster Arbeitstag Berufsbiographie nachberufliche Pensionierung Lebensphase Chancen & Risiken



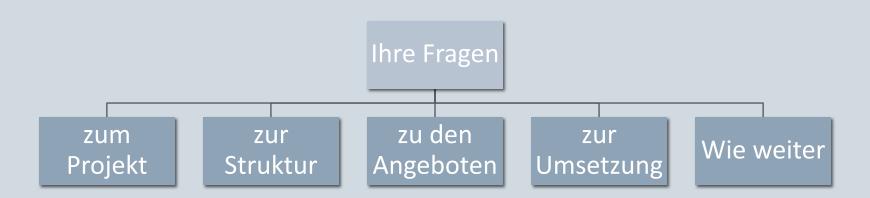
Beispiel Erzählcafés

Erzählcafés bestehen aus zwei Teilen:

- Einer moderierten formellen Erzählrunde
- Einem zweiten informellen Teil, in dem sich die Teilnehmenden in einer lockeren Atmosphäre bei einem kleinen Imbiss selbständig und freiwillig austauschen und die Themen vertiefen können.



Diskussion





Informationen und Links

PHS Bern, Projekt-Website

Radiosendungen SRF2 Kontext: Alkohol im Alter: Die stille Epidemie?

ZFPS Zürich, Sucht im Alter, (Arbeitsinstrumente, Broschüren, Studien)

Pro Senectute Bern, Zwäg ins Alter

Infodrog Bern, Alter und Sucht

ISGF, **Zürich**, <u>FFF – Fit für Frühintervention bei problematischem Alkoholkonsum</u> von älteren Menschen

Fachverband Sucht, Sucht im Alter

Sucht Schweiz, Alkohol und Medikamente

Website Alter & Sucht

BAG, Alkohol im Alter

Männer im Alter, (Die Männer trifft es härter)

24 Thesen des Altersforschers François Höpflinger



Danke für ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt

Corina Salis Gross, salisgross@public-health-services.ch (Tel: 079 430 85 22)

Stephan Koller, koller@public-health-services.ch (Tel: 078 617 15 95)

Erzählcafés

Reformierte Kirche Bern-Jura-Solothurn, Heidi Minder-Jost, heidi.minder@refbejuso.ch

· Lieber schlafen statt Schäfchen zählen

Pro Senectute Bern, ZIA, Heidi Schmocker, heidi.schmocker@be.prosenectute.ch

- Röm. Kath. Kirche Bern, Pfarrei Dreifaltigkeit, René Setz, Rene.Setz@kathbern.ch
- ZFPS Zürich, Domenic Schnoz, schnoz@zfps.ch
- INFODROG Bern, Alwin Bachmann, a.bachmann@infodrog.ch
- Blaues Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg, Mike Sigrist, m.sigrist@blaueskreuzbern.ch