Alkoholprävention und Pensionierung: Pilotprojekte

Evaluationsbericht

Stephan Koller & Corina Salis Gross

Public Health Services

Bern, Mai 2023

Finanzielle Unterstützung durch den Schweizerischen Alkoholpräventionsfonds

Inhalt

1. Einleitung 3

2. Kurzbericht der Evaluation des Teilprojektes 1: Implementierung des Pilotprojektes im gewerkschaftlichen Bildungsangebot «MOVENDO» 4

2.1 Liste der durchgeführten Kurse und Seminare im Teilprojekt 1 5

3. Kurzbericht der Evaluation des Teilprojektes 2: Implementierung eines Pilotprojektes «Pensionierung» im Rahmen des Projektes «ZiA» (Zwäg ins Alter) der Pro Senectute Kanton Bern» 6

3.1 Liste der durchgeführten Schulungen und Seminare im Teilprojekt 2 8

4. Kurzbericht der Evaluation des Teilprojektes 3: Moderierter Erfahrungsaustausch zur Sensibilisierung im Bildungsangebot «AvantAge» mit den Kursleitenden der Seminare «Späte Freiheit» 9

4.1 Liste der durchgeführten Schulungen im Teilprojekt 3 12

5. Kurzbericht der Evaluation des Teilprojektes 4: Pilotprojekt «Seniorentreffen Männer 60+» und «Multiplikator_innenschulung der Sozialarbeitenden» der Katholischen Kirche Bern, Pfarrei Dreifaltigkeit 13

6. Kurzbericht der Evaluation des Teilprojektes 5: Implementierung des Pilotprojektes «Broschüre Pensionierung» von ZFPS/Infodrog 18

6.1 Umsetzungsaktivitäten im Kanton Zürich 18

6.2 Dissemination durch Infodrog und weitere Partner 19

6.3 Flyer in vereinfachter Sprache 21

7. Kurzbericht der Evaluation des Teilprojektes Pilotprojekt 6: «Alkoholprävention in der Region Langenthal» Blaues Kreuz Kanton Bern, Fribourg, Solothurn 21

7.1 Alternative Durchführung von Spitex-Schulungen 23

7.2 Liste Aktivitäten und durchgeführte Spitex-Schulungen im Teilprojekt 6 24

8. Kurzbericht der Evaluation des Teilprojektes 7: Implementierung des Pilotprojektes «Recherche zu und Dissemination von Empfehlungen für altersgerechte Interventionen» von Infodrog/PHS/ZFPS. 25

9. Kurzbericht der Evaluation zum Gesamtprojekt: Die einzelnen Projekte und das Gesamtprojekt werden jeweils einer kleinen Selbstevaluation unterzogen. 26

9.1 Evaluation der Interventionen 26

9.2 Reflexion der Erfahrungen mit den Interventionen 26

9.3 Überlegungen zur Weiterentwicklung 27

10. Kurzbericht der Evaluation der Dissemination: Die Projektergebnisse werden einer interessierten Öffentlichkeit zugänglich gemacht. 28

1. Einleitung

Für die Selbstevaluation des Projektes «Alkoholprävention und Pensionierung: Pilotprojekte» war vorgesehen, die sieben Teilprojekte nach Möglichkeit im Hinblick auf die Akzeptanz, den Wissenszuwachs bei den Kursteilnehmenden und die Machbarkeit der jeweiligen Teilprojekte zu evaluieren. Das Gesamtprojekt sollte weiter einer einfachen Prozessevaluation unterzogen werden, indem Feedbackschlaufen durch die Partner Entwicklung und durch die Feldpartner laufend erfolgten und gegen Ende des Projektes Überlegungen zur Weiterentwicklung angestellt werden.

Nachfolgend sind in einem ersten Teil die Ergebnisse der Evaluation der Teilprojekte aufgeführt, dann folgen der Kurzbericht zur Gesamtevaluation und zu den Disseminationsaktivitäten. Die Darstellung richtet sich nach dem Evaluationskonzept und den im Konzept festgelegten Fragestellungen und Evaluationsprodukten der einzelnen Teilprojekte. Wie bereits im Meilensteinbericht 2&3 an den Alkoholpräventionsfonds ausgeführt, konnten in den Kursen nicht alle Fragen erhoben werden, da die Anbieter keine zusätzlichen Fragen speziell zu unserem Teil an ihre allgemeinen Fragebogen anhängen konnten. Somit konnten die einzelnen Pilotprojekte nicht vollumfänglich im Hinblick auf die Outcomes **Akzeptanz** (Erreichbarkeit der Zielgruppen, Selbstwirksamkeitserwartung), **Wissenszuwachs** und **Machbarkeit** evaluiert werden. Die Pandemie erzeugte bereits erhebliche Zusatzaufwände und auch Stress bei den Anbietern (Kursverluste, Beratung statt Kurse), so dass sie nicht disponibel waren für eine weitere alkoholspezifische Anpassung ihrer bestehenden Evaluations-Fragebogen.

Insgesamt kann aber erfreulicherweise festgehalten werden, dass trotz aller widrigen Umstände, ausgelöst durch die Pandemie, welche einen grossen und teilweise einen negativen Einfluss auf die Durchführung der Teilprojekte gehabt haben, zumindest die quantitativen Ziele in den Teilprojekten (teilweise weit) übertroffen werden konnten. Von den qualitativen Elementen in den Kursangeboten wissen wir insgesamt vergleichsweise wenig.

2. Kurzbericht der Evaluation des Teilprojektes 1:

Implementierung des Pilotprojektes im gewerkschaftlichen Bildungsangebot «MOVENDO»

- **Vorbereitung Kursleitende**: Die Verantwortliche für die Movendo-Kurse war als aktives Mitglied der Partner im Projekt sehr motiviert. Die geplante thematische (Alkoholprävention) und didaktische Einführung (mit Unterstützung unserer Präsentation) der Kursleitenden von Movendo sowie die vorgesehene Integration und Einbettung des Themas Alkoholprävention in ca. 14 regulären Movendo-Kursen zu den Themen «Vorbereitung auf die Pensionierung», «Älter werden im Beruf», «Stress in Beruf und Alltag» und «Burn-out erkennen und vorbeugen» konnten durchgeführt werden. Die Kurs- und Seminarleitenden wurden von der verantwortlichen Schulungsleiterin zwischen Februar und April 2021 *face-to-face* eingeführt und gebrieft. Sie besprach mit ihnen die fachliche und didaktische Vermittlung der Informationen. Als Grundlage dienten das Manual und die Präsentation, welche durch das Projekt zur Verfügung gestellt wurden. Die konkrete Anwendung oblag dann den Kursverantwortlichen, die das vorhandene Material ihrem Kurs anpassten. Das Thema wurde von den Kursleitenden als wichtig akzeptiert und gut aufgenommen. Etwas Skepsis war jedoch vorhanden, da es sich um ein Tabuthema handelt und nicht einfach einzubringen ist.

- **Rückmeldungen zur Wirkungsanalyse:** Eine Befragung der Teilnehmenden zu unseren Fragen betr. Wirkungsanalyse konnte bei Movendo nicht vorgenommen werden, da dort auf ein online-Tool umgestellt wird und neue Fragen erst ab dessen Einführung wieder eingefügt werden können. Dies soll dann jedoch geschehen, da die neuen Kurselemente beibehalten werden sollen. Grundsätzlich war es von Beginn weg schwierig, die Organisationen dazu zu bringen, die im Evaluationskonzept aufgeführten Produkte und Fragen für das Teilprojekt zu erfassen und zurückzumelden. Da zu einem grossen Teil Freelancer für die Organisationen tätig sind, überlässt die Organisation den Seminarleitenden, wie sie das Thema umsetzen und welche Schwerpunkte sie setzen. Das führte grundsätzlich zum Umstand, dass die Fragen im Blick auf die Wirksamkeitsanalyse meist nur durch Nachfassen mündlich kommuniziert wurden. Die Kursleitenden meldeten mündlich zurück, dass die Feedbacks von Teilnehmenden ein sehr breites Spektrum umfassten: von «sehr wichtiges Thema!» bis zu «das Thema ist zu privat und sollte nicht Gegenstand eines Kurses sein».

- **Rückmeldungen zur Machbarkeit:** Wieder: Die Kursleitenden meldeten zurück, dass die Kurselemente Alkoholprävention bei den Teilnehmenden sehr unterschiedlich angekommen seien (gleiches Spektrum an Feedbacks). Die leitenden Fachpersonen der Kurse selbst finden es ein wichtiges Thema, einige fanden es jedoch schwierig umzusetzen. Dies dürfte auch damit zu tun haben, dass unterschiedliche Voraussetzungen bei den Kursleitenden vorhanden waren, um Tabuthemen anzugehen. Der Kursteil zur Alkoholprävention wird in den Kursen jedoch beibehalten. Eine laufende Sensibilisierung und evtl. weitere Schulung der Kursleitenden wären gemäss der Verantwortlichen von Movendo hilfreich, um das Thema langfristig gut in die Kurse zu integrieren, weil es sich um ein Tabuthema handelt.

- **Menge Zielerreichung**: Insgesamt konnten an 19 Veranstaltungen 246 Personen erreicht werden. Das Ziel wurde also übertroffen, da wir ca. 14 Veranstaltungen erwartet hatten.

2.1 Liste der durchgeführten Kurse und Seminare im Teilprojekt 1

TP1: Implementierung des Pilotprojektes im gewerkschaftlichen Bildungsangebot «MOVENDO»							
Kurs Nr./Titel	**Datum**	**Ort**	**Anz. TN**	**davon Frauen**	**Total**	**Ziel**	**Effektiv**
Durchgeführte Veranstaltungen							
D2.5.2113 Älter werden im Beruf	10./11.2.2021	Online	6	4			
D2.5.2114 Älter werden im Beruf	1./2.6.2021	Gais AR, Hotel Idyll	13	4			
D2.5.2115 Älter werden im Beruf	20./21.10.2021	Balsthal, Hotel Balsthal	14	10			
D2.5.2210 Älter werden im Beruf	9./10.2.2022	Chur, Hotel Stern	15	8			
D2.5.2108 Vorbereitung auf die Pensionierung	24./25.2.2021	Online	13	3			
D2.5.2109 Vorbereitung auf die Pensionierung	21./22.4.2021	Online	10	2			
D2.5.2110 Vorbereitung auf die Pensionierung	19./20.5.2021	Kappel a. A., Kloster Kappel	15	6			
D2.5.2111 Vorbereitung auf die Pensionierung	6./7.10.2021	Kirchberg SG, Hotel-Rest. Toggenburgerhof	16	3			
D2.5.2112 Vorbereitung auf die Pensionierung	10./11.11.2021	Balsthal, Hotel Balsthal	15	3			
D2.5.2120 Vorbereitung auf die Pensionierung	24./25.11.2021	Spiez, Hotel Seaside/ABZ	13	9			
D2.5.2201 Vorbereitung auf die Pensionierung	23./24.2.2022	Vitznau, Hotel FloraAlpina	18	5			
D2.5.2103 Umgang mit Stress in Beruf und Alltag	28./29.4.2021	Online	5	3			
D2.5.2104 Umgang mit Stress in Beruf und Alltag	19./20.8.2021	Kappel a. A., Kloster Kappel	16	6			
D2.5.2105 Umgang mit Stress in Beruf und Alltag	13./14.12.2021	Sigriswil, Solbadhotel	15	10			
D2.5.2119 Umgang mit Stress in Beruf und Alltag	21./22.10.2021	Balsthal, Hotel Balsthal	8	5			
D2.5.2206 Umgang mit Stress in Beruf und Alltag	13./14.1.2022	Kirchberg SG, Hotel-Rest. Toggenburgerhof	11	4			
D2.5.2207 Umgang mit Stress in Beruf und Alltag	28.2./1.3.2022	Läufelfingen BL, Quellhotel Bad Ramsach	16	8			
D2.5.2106 Burnout erkennen und vorbeugen	20./21.5.2021	Kappel a. A., Kloster Kappel	13	5			
D2.5.2107 Burnout erkennen und vorbeugen	23./24.9.2021	Wilen (Sarnen), Seehotel Wilerbad	14	7			
Gesamt			**246**	**105**	19	14	**19**

3. Kurzbericht der Evaluation des Teilprojektes 2:

Implementierung eines Pilotprojektes «Pensionierung» im Rahmen des Projektes «ZiA» (Zwäg ins Alter) der Pro Senectute Kanton Bern»

- **Kursangebote:** Die Leiterin von ZiA war als aktives Mitglied der Partner des Projektes sehr motiviert und auch die Kursleitenden von ZiA waren bereits auf die Themen sensibilisiert und entsprechend engagiert im Projekt. Geplant war die Umsetzung in ca. 20 Kursen zu den Gesundheits-Themen «Schlaf», «Demenz», «Ernährung» und «psychische Gesundheit». Durch die Pandemie wurde das Kurs- und Seminarangebot kurzfristig zu Gunsten der Beratungsangebote ausgesetzt. Sämtliche Seminarleitende wurden für Beratung eingesetzt, da hier der Bedarf massiv anstieg. Trotzdem wurden die Kursangebote angepasst und neu ausgeschrieben. Das Folienset wurde gemäss der Vorlage angepasst und ergänzt, damit es dann bereit sei, wenn die Kurse wieder einsetzten.

- **Schulung Kursleitende:** Die Einführung erfolgte durch die Leiterin ZiA, die an Teamsitzungen und zum Teil noch in Einzelgesprächen die fachlichen Belange schulte. Grundsätzlich waren die Seminarleitenden zur Thematik sensibilisiert und bereits im Vorfeld für frühere Aktivitäten geschult. Durch den fachlichen Hintergrund und durch die eigene Aus- und Fortbildung in der individuellen Gesundheitsberatung konnte das Wissen auch in der neuen Situation im Beratungssetting multipliziert werden. Hierzu liegen leider keine konkreten Daten vor. Dies ist jedoch ein interessanter und produktiver Nebeneffekt des Projektes: Statt «nur» in den Kursen, flossen die Inhalte zur Alkoholprävention nun zusätzlich in die Beratung ein, da einerseits durch die Schulungen genau in diesem Moment die Beratenden speziell sensibilisiert waren, und gleichzeitig während des Lockdowns das Thema Alkohol und Medikamente bei den älteren Menschen auch in der Öffentlichkeit an Aktualität gewann.

- **Rückmeldungen der Kursteilnehmenden:** Zu den ersten vier durchgeführten Kursen (Schlaf) erhielten wir die Auswertungen der Fragebogen. Alle anderen Fragebogen liegen nicht vor (sie konnten nicht geliefert werden, da kein Zusatzaufwand für das Projekt mehr geleistet werden konnte aufgrund von Überlastungen in der Beratung und durch die Umstrukturierung der Pro Senectute Kanton Bern).

  Es wurde nur eine Frage gestellt: «Finden Sie, dass wir mit den drei Folien (Zwei Folien zu Alkohol und Schlaf, eine zu Alkohol als Tabuthema) die Themen gut angegangen sind?» Die Auswertung zeigt folgendes Bild: Durchschnittsalter: ca. 70 Jahre, wobei der Range zwischen 49-91 Jahren lag. Es waren v.a. Frauen anwesend (86 Frauen, 19 Männer, 26 nicht differenziert). Der Verein 60+ meldete zurück, dass die Thematisierung von Alkohol und Medikamenten sehr wichtig gewesen sei. Sie hätten das sehr geschätzt. Bis auf zwei Personen bewerteten die Teilnehmenden die Kurse insgesamt «positiv», 13 Personen wollten sich nicht dazu äussern.

Die Rückmeldungen der Teilnehmenden zeigen wieder ein ähnlich breites Spektrum:

Bemerkungen der Kursteilnehmenden:

- Vier Tage ohne Alkohol
- Zu lang über Thema Alkohol gesprochen
- Zu kurz über Thema Alkohol gesprochen
- Zu leise
- Sehr interessant
- Überall zu viel Werbung für Alkohol
- Für Betroffene soll man nicht mit der Tür ins Haus
- Ein sehr wichtiges Thema, sind doch viele ältere Menschen alkoholabhängig
- Es ist sinnvoll das Thema immer wieder zu erwähnen
- Zu wenig
- Kann ich nicht beurteilen
- Sehr gute Information
- Sehr gut erklärt die verschiedenen Themen
- Es war hilfreich
- 5-8 Folien sind besser
- Ich trinke sehr wenig Alkohol
- Noch etwas mehr
- Es darf nicht Tabu sein

- **Feedback der Leiterin ZiA:**
  - **Broschüre Schlaf:** Dank des Projektes wurde die Broschüre «Schlafen im Alter: Tipps und Regeln für guten Schlaf» der Pro Senectute Kanton Bern (Zwäg ins Alter ZiA) überarbeitet, respektive um das Thema Alkohol und Medikamente ergänzt. https://public-health-services.ch/wp-content/uploads/Broschuere-Schlafen-im-Alter.pdf

  - **Alkohol/Medikamente in Folienset integriert:** Dank des Projektes wurden die verschiedenen Präsentations-Sets der einzelnen Kurse mit den Folien aus dem Projekt standardisiert eingebaut. So bleibt das Thema nachhaltig in den Kursen verankert.

  - **Erneute Sensibilisierung zum richtigen Moment**: Dank des Projektes wurde die Sensibilität im Fachteam zu dieser Thematik erhöht und dies genau in einem Moment (Pandemie, Lockdown), als Alkohol und Medikamente wieder hochaktuell waren. So konnte das Thema auch in die Beratung wieder stärker einfliessen.

- **Menge Zielerreichung:** Auf der nachfolgenden Seite sind die Schulungen aufgeführt, welche im Zeitraum der Projektdauer durchgeführt wurden. Zu Beginn des Projektes konnte die Pro Senectute die geplanten Veranstaltungen durchführen, bis zum Zeitpunkt wo sich der Schwerpunkt des Angebotes - wie oben erwähnt - durch die notwendigen Beratungen verändert hat. Trotzdem konnte der Umsetzungspartner die Ziele weit übertreffen, was zu Beginn der Pandemie nicht für möglich gehalten wurde. Umso mehr ist die Organisation und der geleistete Effort vonZiA entsprechend zu würdigen!

3.1 Liste der durchgeführten Schulungen und Seminare im Teilprojekt 2

TP2: Implementierung eines Pilotprojektes «Pensionierung» im Rahmen des Projektes «ZiA» (Zwäg ins Alter) der Pro Senectute Kanton Bern							
Titel der Veranstaltung	**Anz. Schulungen 2020/2021**		**Anz. Schulungen 2022**	**Total**	**Ziel**	**Effektiv**	**Bemerkung:**
Geplante Veranstaltungen	Bis Ende **2020**	**2021**	**2022 (bis 31.5.)**	**2021**			
Themenveranstaltung Schlaf:	4	10					
Sicher stehen – sicher gehen	2	6					
Sturzprävention:							
Psychische Gesundheit	4	10		**36**			
Die Planung aller Themenveranstaltungen wurde wegen den erneut steigenden Fallzahlen in der Covid-19 Epidemie und der damit verbundenen Planungsunsicherheit sistiert.							
Durchgeführte Veranstaltungen mit den angepassten Folien							
Themenveranstaltung Schlaf:		9	7				
Sicher stehen – sicher gehen		11	15				
Gesund bleiben in schwierigen Zeiten Psychische Gesundheit		26	11				
Gesamt		**46**	**33**	**36**	**26**	**141**	**weit übertroffen**

4. Kurzbericht der Evaluation des Teilprojektes 3:

Moderierter Erfahrungsaustausch zur Sensibilisierung im Bildungsangebot «AvantAge» mit den Kursleitenden der Seminare «Späte Freiheit»

Die Zusammenarbeit mit AvantAge[1] – der Fachstelle Alter und Arbeit der Pro Senectute Kanton Zürich und Kanton Bern - gestaltete sich deutlich schwieriger als in den anderen Teilprojekten. Während die Leitung der Pro Senectute Kanton Zürich die Bestrebungen des Projektes sehr unterstützte, war die Leiterin des Kursangebotes von AvantAge eher skeptisch, wie weit sich die neuen Kursinhalte integrieren lassen. Deshalb wollten sie nicht als voller Partner einsteigen, sondern sich nur so weit als möglich beteiligen. Nachfolgende Hinweise der Bereichsleiterin erklären die Ausgangslage der Zusammenarbeit:

- In einigen Seminaren haben wir eine Pflichtfolie zum Thema Sucht in den Gesundheitsteil eingebaut, welche die wichtigsten Aspekte gemäss Ihrer Präsentation beinhaltet.
- Viele unserer Fachreferierenden bauen dieses Thema dann selbständig aus.
- Wir erarbeiten generell neue Kurs-Unterlagen und haben dort dem Thema Sucht nun einen Platz eingeräumt.
- Gerne laden wir Sie als Gastreferent am 24. März 2021 um 13.30 Uhr ein zu unserem Gesamtteamtreffen (Vortrag und Fachaustausch zum Thema Pensionierung, Alter und Sucht), das wäre dann eine Multiplikatoren-Schulung
- Evaluation: Im Feedback zu unseren Seminaren befragen wir nur die grossen Themen, dort können wir nicht auf einzelne Inhalte eingehen.

- **Multiplikator_innenschulung:** Die Schulung der Kursleitenden (alle arbeiten als Freelancer) konnte am 24.3.2021 durchgeführt werden. Es waren 12 Kursleitende anwesend. Nach der Einschätzung des Projektleiters, der die Multiplikator_innenschulung durchführte, wurde erkennbar, dass die Thematik heikel und schwierig an die Kursleitenden zu bringen ist, wenn sie noch nicht auf das Thema sensibilisiert sind. Die Schulung der Freelancer erfolgte gemäss der Präsentation, die vom Projekt für AvantAge entwickelt wurde. Es wurden kritische Fragen v.a. zu zwei Punkten in der Präsentation gestellt:
    - Irritationen haben die tiefen Grenzwerte des risikoreichen Alkoholkonsums ausgelöst, was mit ihnen bearbeitet und erklärt wurde. Der Projektleiter regte an, in den Seminaren analog vorzugehen, weil dieselben Irritationen evtl. ebenfalls auftauchen würden (insb. die Alkoholmengen).
    - Anlass zur Diskussion gab weiter die Haltung, dass das Thema Alkohol /Medikamentenkonsum und Sucht zu privat für eine solche Veranstaltung sei. Kaum jemand sei wohl bereit, in der Halböffentlichkeit eines Kurses darüber zu sprechen. Der Projektleiter versuchte zu vermitteln, dass es bei Tabuthemen umso wichtiger sei, dass diese Themen als ein wichtiger Aspekt im Übergang der Pensionierung zumindest informativ Platz in den Kursen bekämen.

Trotz der Skepsis der Mehrheit der Freelancer äusserten sie, dass sie den Bedarf für die Vermittlung dieser Tabuthemen erkannten. Aber die Vermittlung sei schwierig und heikel. Nach der Einschätzung des Projektleiters muss davon ausgegangen werden, dass die Umsetzung in den Seminaren der Freelancer nur vereinzelt nachhaltig erfolgen wird. Die Freelancer betonten zudem Folgendes: Wenn Firmen die Pensionierungs-Vorbereitungs-Kurse bei AvantAge einkaufen, werden die Themen gemäss den Vorgaben der Firma

[1] «AvantAge» unterstützt Arbeitnehmende in Zusammenarbeit mit Betrieben bei der Gestaltung der zweiten Hälfte ihres Berufslebens und beim Übertritt in die Pensionierung. AvantAge bietet im Auftrag der Betriebe entsprechende Kurse für Mitarbeitende an.

umgesetzt und dort ist das Thema Alkohol/Medikamente und Sucht in vielen Fällen kein Thema, resp. die Firmen müssten zuerst darauf sensibilisiert werden. Falls die Freelancer stark motiviert sind und es ihnen gelingt, auch die jeweilige Firma von der Wichtigkeit des Themas zu überzeugen, kann es besser eingebracht werden. Sonst wird es höchstens gestreift mit der Pflichtfolie zum Thema Sucht. Neben den Freelancern wären also auch die Firmen/Betriebe noch stärker darauf zu sensibilisieren, dass sie in ihren Kursen das Thema angesprochen haben möchten.

- **Feedback der Teilnehmenden an der Multiplikator_innenschulung**:
  Die Freelancer gaben folgende Feedbacks:

  - Kein Auftrag vorhanden
  - Kein Auftrag von AvantAge
  - Das Thema ist tabu.
  - Das Thema wird von den Seminarteilnehmenden nicht gewünscht.
  - Wenn das Thema gewünscht wird, wird die Privatsphäre resp. die Autonomie in den Vordergrund geschoben.
  - Das Thema ist zu privat.
  - Ich sehe Bedarf. Die Umsetzung ist jedoch sehr heikel.
  - Ich kann mir vorstellen, einzelne Folien zu übernehmen und bei Bedarf das Thema anzugehen.

- **Feedback der Kursleitenden im Anschluss an die Durchführung ihrer Seminare**:
  AvantAge bestand auf strikter Einhaltung der Freiwilligkeit der Freelancer bei der Teilnahme an der Evaluation. Deshalb konnten sie nicht durch uns kontaktiert werden. Es meldete sich für die Evaluation dann nur ein besonders motivierter Kursleitender von sich aus. Er hat bereits grosse Erfahrung im Vermitteln von Suchtthemen und wendet didaktische Vorgehen an, die auch das Besprechen von tabuisierten Themen erlauben. Wichtig sei, die Suchtthemen auch in andere Themenblöcke einzubetten (soziale Beziehungen, die evtl. wegbrechen, Verluste, Schlaf etc.) und dann explizit auf den Konsum (mit den Folien) zu sprechen zu kommen. Er hat damit gute Erfahrungen gemacht – die Teilnehmenden bringen sich dann durchaus ein. Manchmal auch mittels indirekter Beispiele, indem sie über Bekannte/Verwandte sprechen statt über sich selbst. Er kommentierte auch die skeptische Haltung seiner Kolleg_innen: Es sei schon von Vorteil, wenn man einen Hintergrund in Prävention oder Suchtberatung mitbringe, was bei den anderen Kursleitenden weniger der Fall sei. Aber auch Freelancer aus den Fachbereichen Psychologie oder Pflege könnten sich relativ leicht solche Techniken aneignen. Es brauche v.a. die Einsicht, dass die Themen bei der Pensionierung zentral sind. Wahrscheinlich brauche es auf allen Stufen (Betriebe, Bereichsleitung AvantAge, Freelancer) noch vermehrte Sensibilisierung.

- **Feedback der Bereichsleiterin von AvantAge zu den weiteren Aktivitäten:**
  - In allen Seminaren, in denen Gesundheit, Sucht oder massvolles Geniessen vorgekommen ist, wurde empfohlen, den Foliensatz des Projektes zu übernehmen oder zu ergänzen. In einigen Seminaren hat AvantAge bereits eine Pflichtfolie zum Thema Sucht im Gesundheitsteil, diese wurde gemäss den Projektfolien neu angepasst.

  - AvantAge arbeitet mit Freelancern zusammen, welche die Kurse leiten. Diese haben z.T. Auflagen der Firmen, welche Kurse buchen. Falls dort das Thema Gesundheit nicht

erwünscht ist, wird es auch nicht behandelt. Zudem sind die Freelancer frei und haben nur eine (nun angepasste) Pflichtfolie zum Thema Sucht.

- AvantAge hatte einen starken Einbruch bei den Kursanmeldungen aufgrund der Pandemie. Es wurde zwar auf Webinare umgestellt. Trotzdem galt es immer noch Überzeugungsarbeit zu leisten. Nicht alle stornierten Seminare konnten durch Webinare ersetzt werden. Nach wie vor ergab auch das Anpassen der Schutzkonzepte und die vielen Stornierungen und Umbuchungen ein Mehrfaches an administrativer und organisatorischer Arbeit, weshalb die Zusammenarbeit mit dem Projekt möglichst unaufwendig gehalten wurde.

- Es konnten keine thematischen Zusatzfragen in die Kursevaluation aufgenommen werden. Sie gehen bei ihrer internen Evaluation nicht auf die einzelnen behandelten Themen ein, sondern befragen nur generell.

- Bezüglich des Themas «Suchtprävention» müsse erwähnt werden, dass sowohl das Thema Gesundheit im Allgemeinen wie auch das Thema Suchtprävention einen sehr schweren Stand habe in den Seminaren. Vielleicht sei das Thema einfach zu privat, um in diesem Rahmen mit Menschen zu diskutieren, die man/frau möglicherweise gerade kennengelernt hat.

- **Nachhaltigkeit:** Die strukturellen Bedingungen bei AvantAge (Aufträge von Betrieben) und die lose Führung (Freiwilligkeit bei der Einführung der Themen Alkohol und Medikamente) führten zu einer unbefriedigenden Situation bei der Umsetzung des Projektes. Insbesondere bei Kursleitenden, welche nicht schon sensibilisiert und kompetent sind in der Vermittlung von heiklen Themen, führte dies wahrscheinlich dazu, dass sie die Themen nur via «Pflichtfolie» oder gar nicht behandelten. AvantAge wäre hier weiter zu sensibilisieren, dazu mehr und Verbindlicheres zu tun, denn diese Themen werden an Bedeutung gewinnen, insbesondere auch in Verbindung mit dem hochbrisanten Thema Einsamkeit im Alter nach dem Übergang in die Pensionierung. Interessant ist, dass AvantAge im Anschluss an unsere Projektinterventionen sich dennoch bereit erklärt hatte, in einer durch das Projekt (C. Salis Gross) mitinitiierten TV-Sendung des Gesundheitsgefässes «Puls – Schwungvoll in die Pension» mitzumachen (vgl. Kap. 9. Dissemination), in welchem Alkohol auf Anregung unseres Projektes als ein wichtiges Thema integriert wurde. Dies könnte bedeuten, dass bei AvantAge doch eine gewisse Sensibilisierung stattgefunden hat, auch wenn als Motivation zur Teilnahme an der Sendung v.a. die Werbung für die Pensionierungs-Vorbereitungskurse im Vordergrund gestanden haben dürften.

- **Menge Zielerreichung:** Erfreulicherweise konnte trotz allen widrigen Umständen das mengenmässige Ziel nicht nur erreicht, sondern mit insgesamt 21 durchgeführten Seminaren leicht übertroffen werden. Inwieweit dort auf die Themen Alkohol und Medikamente eingegangen worden ist, wissen wir nicht. Die Geschlechterverteilung dürfte einigermassen ausgeglichen sein, da viele Betriebe ihre Mitarbeitenden und deren (Ehe-) partner_innen in die Kurse einladen.

4.1 Liste der durchgeführten Schulungen im Teilprojekt 3

TP3: Moderierter Erfahrungsaustausch zur Sensibilisierung im Bildungsangebot «AvantAge» mit den Kursleitenden der Seminare «Späte Freiheit»							
Kurs Nr./Titel	**Datum**	**Ort**	**Anz. Schulungen**	**davon Frauen**	**Ziel**	**Effektiv**	**Bemerkung:**
Späte Freiheit	20. / 21. 01.22	Winterthur		*			*** nicht erhoben**
Gut vorbereitet	27. / 28. 01.22	Zürich		*			
in die Pensionierung	9. / 10.2.22	Wetzikon		*			
	17. / 18. 2.22	Thun		*			
	24. / 25.2.22	Baden		*			
	01. / 02.3.22	Winterthur		*			
	10. / 11.3.22	Muttenz		*			
	16. / 17.3.22	Zürich		*			
	29. / 30.03.22	Bern		*			
	07. / 08.04.22	Bubendorf		*			
	07. / 08.04.22	Winterthur		*			
	28. / 29.04.22	Aarau		*			
	28. / 29.04.22	Filzbach		*			
	05. / 06.05.22	Wetzikon		*			
	16. / 17.06.22	Gwatt bei Thun		*			
	16. / 17.06.22	Thalwil		*			
	22. / 23.06.22	Zürich		*			
	23. / 24.06.22	Baden		*			
Gesamt			**21**		**18**	**21**	**übertroffen**

5. Kurzbericht der Evaluation des Teilprojektes 4:

Pilotprojekt «Seniorentreffen Männer 60+» und «Multiplikator_innenschulung der Sozialarbeitenden» der Katholischen Kirche Bern, Pfarrei Dreifaltigkeit

Im Pilotprojekt «Seniorentreffen Männer 60+» und «Multiplikator_innenschulung der Sozialarbeitenden» der Katholischen Kirche Bern, Pfarrei Dreifaltigkeit» konnten nicht alle Interventionen wie im Projektantrag beschrieben durchgeführt werden. Aufgrund der Pandemie musste mehrmals neu konzipiert werden, da während sehr langer Zeit weder Treffen des Seniorentreffs Männer 60+ noch Sommerveranstaltungen im kirchlichen Zusammenhang (diese wurden als Ausweichsinterventionen angepeilt) stattfanden. Durch die Bemühungen und den entsprechenden Mehraufwand unseres Partners für eine erneute Neukonzeption ist es gelungen, das Teilprojekt trotzdem erfolgreich umzusetzen. Realisiert werden konnten:

1) Die Multiplikator_innenschulung der Fachgruppe Alter (es wurde jedoch anschliessend kein Haltungskonzept für die Sommerveranstaltungen ausgearbeitet, da diese abgesagt wurden)
2) Die Seniorentreffen Männer 60+ zum Thema «Gesund bleiben in der Pandemie» (Alkohol und Medikamente wurden eingebettet v.a. in soziale Themen besprochen). Diese Treffen wurden pandemiebedingt erst ab Ende 2021 durchgeführt.

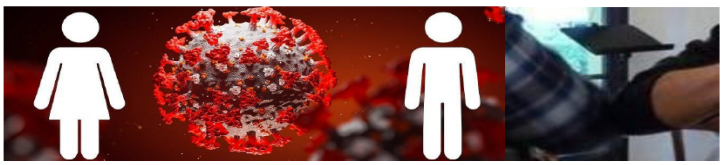
- **Die Multiplikator_innenschulung** der Fachgruppe Alter im Rahmen der internen Fortbildung: Sie fand am 17. November 2020 im Kirchgemeindehaus Petrus in Bern statt. Es nahmen 16 Sozialarbeitende teil (14 Frauen, zwei Männer). Der Projektleiter Stephan Koller führte die Schulung durch, da er als Suchtberater und Präventionsfachmann über eine langjährige Erfahrung in der Schulung von Multiplikator_innen verfügt. Es wurden die Bildungselemente «Sensibilisierung zum Themenblock Alkohol/Medikamente und psychische Gesundheit», «Implementierung von struktureller Prävention», «Früherkennung und Frühintervention» geschult. Die Schulung war als Basis für die Erarbeitung eines Arbeitsinstrumentes “Umgang Alkohol im Angebot Sommertage” geplant (Vorschläge für strukturelle Prävention, Empfehlungen zu Früherkennung und Frühintervention). Die Schulung sollte – wie erwähnt - in die Erarbeitung eines entsprechenden Haltungskonzeptes einführen. Die Pandemie hat die Durchführung der Sommertage vereitelt und das Angebot konnte weder im Jahr 2020 noch im Jahr 2021 von den Organisationen angeboten werden. Hinzu kamen Stellenwechsel und die Pensionierung der treibenden Kraft René Setz für diese Erarbeitung des Haltungskonzeptes.

- **Feedback der Teilnehmenden und des Schulenden**: Es konnte keine schriftliche Evaluation durchgeführt werden. Stattdessen wurden mündliche Feedbacks der Teilnehmenden und des schulenden Projektleiters eingeholt: Die Teilnehmenden äusserten sich positiv, was die Sensibilisierung zum Thema psychische Gesundheit und Alkohol/Medikamente betraf. Das Einführen von Massnahmen zur strukturellen Prävention (Alkohol nur noch auf Bestellung einschenken, nicht mehr frei verfügbar auf die Tische stellen -> kontrollierte Abgabe) gab mehr zu diskutieren. Sie empfanden dies z.T. als etwas bevormundend~~.~~, konnten sich aber vorstellen, dies probeweise einzuführen und auszuwerten. Was grössere Unsicherheit provozierte, war das Thema Früherkennung mit einer Kurzintervention. Am Beispiel einer Frau, die zu viel getrunken hatte und nun noch mit dem Auto nach Hause fahren wollte, entstand die Diskussion, inwiefern eine ethische Verpflichtung besteht, in so einem Fall zu intervenieren. Der schulende Projektleiter erwähnte, dass dies auf die Scheu verweise, in eine Konfliktsituation mit den Gästen zu geraten. Es sei sehr wichtig, solche Situationen proaktiv

anzugehen, indem man z.B. vorschlage, doch ein Taxi zu bestellen, und allenfalls mit Methoden der Deeskalierung zu arbeiten. Er hatte jedoch den Eindruck, dass dies noch vertiefter besprochen werden müsste, die Gruppe sei mit diesem Vorschlag überfordert gewesen und reagierte eher irritiert. Sie argumentierte mit dem Verweis auf die Selbstverantwortung der Kunden. Die Thematisierung des Spannungsverhältnisses zwischen Fürsorgepflicht und Autonomie der Gäste wäre offenbar ein Thema, das weiter angegangen werden müsste. Dies auch bei der Erarbeitung eines Haltungskonzeptes im kirchlichen Setting.

- **Durchführung «Seniorentreff Männer 60+»:** Der Männertreff konnte coronabedingt nicht wie geplant während der Projektlaufzeit durchgeführt werden. Zu gross war die Angst und die Verunsicherung bei den älteren Menschen während der aussergewöhnlichen Lage. Deshalb wurden erst wieder ab Herbst 2021 inhouse-Treffen umgesetzt. Es fand nur ein Treffen in der Projektlaufzeit statt. Das Thema der Veranstaltung wurde auf Wunsch der Betroffenen eng mit Gesprächen zur Pandemie und zu Einsamkeit verknüpft. Die Veranstaltungen wurden deshalb umbenannt in «Feierabendtreff Männer 60+, Pandemie: Gesund & in Kontakt bleiben!»

feierabendtreff
Männer 60 plus



Pandemie: Gesund & in Kontakt bleiben!
Input und Diskussion mit Anna Hirsbrunner, Zwäg ins Alter & René Setz

„Ältere Menschen besitzen eine hohe Resilienz (psychische Widerstandskraft). Der Grund ist schlichtweg die vorhandene Lebenserfahrung. Sie haben schon einige gesellschaftliche und persönliche Krisen durchlebt» Prof. Wahl, Uni Heidelberg.

Im Mittelpunkt des Treffens steht der Austausch, wie wir als Männer die Pandemie bisher erlebt haben und welche Strategien uns helfen gesund und in Kontakt mit anderen Personen zu bleiben.

Teilnahme: Zertifikatspflicht

Donnerstag, 25. November 18.30 – 20.30 Uhr

Treffpunkt **Kirchgemeindehaus Paulus**
Freiestrasse 20, 3012 Bern

Anmeldung Für die Vorbereitung sind wir froh um eine Anmeldung per Mail bis 20. November an: setz@sozialeinnovation.ch oder 079 627 79 77

Weitere Termine 2021
Do. 2. Dezember, ab 17.30 Uhr: Apéro und Kegelabend im Restaurant Tscharnergut, Waldmannstrasse 21, 3027 Bern

Detailinformationen zum Feierabendtreff finden Sie unter:
www.sozialeinnovation.ch > Forum Xundheit > Feierabendtreff Männer 60-plus > Programm 2021 bez. 2022

Feierabendtreff
Mit dem Feierabendtreff bieten wir Männern die Möglichkeit, sich mit anderen Männern in lockerer Atmosphäre auszutauschen, sich inspirieren zu lassen und eigene Ideen zu realisieren. René Setz unterstützt Sie gerne bei der Umsetzung.

Ein Kooperationsangebot von:

evangelisch-reformierte Kirchgemeinde **Paulus** | **Forum Xundheit** www.sozialeinnovation.ch | PRO SENECTUTE Zwäg ins Alter

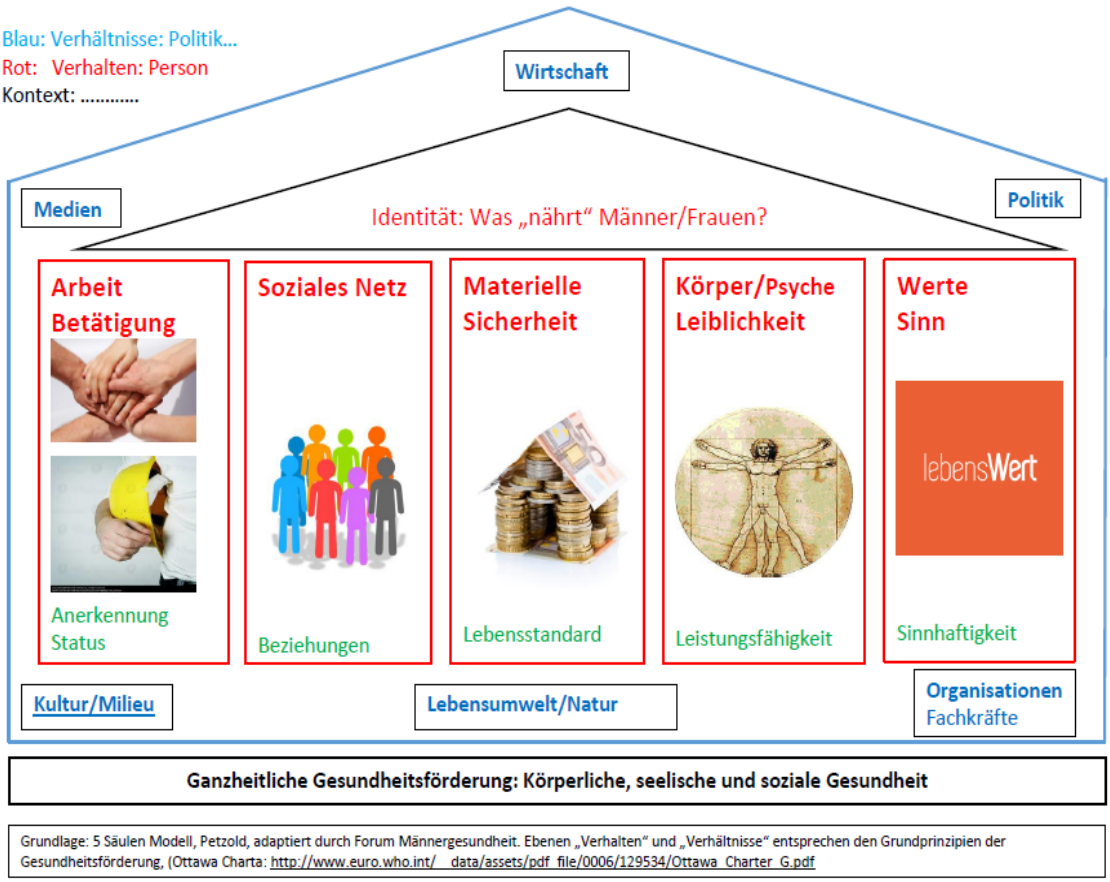
Mit den 15 Teilnehmenden wurde vom Kursleitenden René Setz (Fachexperte Prävention und Suchtberatung) folgendermassen vorgegangen:

Programmablauf Themenabend: Pandemie: Gesund & in Kontakt bleiben!

Zeit:	Was:	Dauer	Bemerkungen:
	Getränke/Verpflegung: Bringt jeder selber mit Corona: Zertifikatspflicht Infomaterial: Broschüren auflegen zu: - Alkohol, Medikamente, psychische Gesundheit		Das Infomaterial ist abgezählt damit wir erfassen können, wie viele mitgenommen werden.
18.30	**Begrüssung zum ersten physischen Treffen «vor Ort»** -Klären ob Personen zum 1. Mal im Treff sind: Falls ja, Kurzinput zu den Zielsetzungen -Hinweis Coronaschutz	5' (5)	RS Grundprinzip Partizipation: Männer bestimmen Themen. Offener Treff (keine Gruppe!), je nach Thema sind Frauen eingeladen.
18.35 18.45 19.20	Kurzinput: **«Pandemie: Gesund & in Kontakt bleiben»** -Einführung Gruppenarbeit **Austausch in Kleingruppen:** • Wie ist es euch in diesem Jahr ergangen? • Hat die Pandemie euer Leben verändert? • Wenn ja, wie? • Was war schwierig? Was war positiv? • Was hat euch geholfen, wenn es schwierig war? • Wie habt ihr soziale Kontakte gepflegt? • Haben sich Beziehungen verändert? • Was nehmt ihr mit für euch aus dieser Zeit? • Hat die Pandemie Auswirkungen auf die finanzielle Situation gehabt? • Gibt es Strategien/Massnahmen von anderen Männern, die mir entsprechen würden? ➢ Stichwortartig aufschreiben auf Zettel **Plenum: Rückmeldung aus Gruppen** ➢ -Zettel mit Themen einsammeln	10 20 15'	AH: Input «kurz & bündig» Fokus ist der Austausch unter den Männern. Fragen nehmen Bezug zum erweiterten Modell von Petzold. Breiter Fragenfächer: Männer entscheiden selbst, welche Fragen sie bearbeiten möchten.
19.35	**Pause** Während Pause, Zuteilung Themen zum 5 Säulen Modell	10'	RS/AH
19.45	**Plenum: Austausch «Aussagen Männer – 5 Säulen Modell"** Zu welchen Säulen/Aspekten gibt es Aussagen? Gibt es «Lücken»? Falls ja, nachfragen.	10'	RS/AH
19.55	**Themeninput: Was unterstützt die Gesundheit in aussergewöhnlichen Zeiten**? Themen: Bewegung, Entspannung, Kontakte, Tagesstruktur. Aspekt: Alkohol, Medikamente als «Seelentröster», Infos zu Hilfsangeboten. -Rückfragen beantworten -Hinweis auf Info-Broschüren und Beratungen -Rückfragen beantworten	30	AH Bezug zum Schutzfaktor «Resilienz/Beziehung» Alkohol: Sachliche Info, Hinweis BAG-Empfehlung (Konsumlücken)… Medikamente: z.B. Medis. und Schlafstörungen> Infos zu Alternativen.
20.25	**Abschluss und Informationen zum nächsten Feierabendtreff Männer 60 plus**		RS

Der Alkohol- und Medikamentenkonsum wurde von der Moderation jeweils gemäss dem 5-Säulenmodell von Petzold eingebracht. Der Moderator gab zuerst einen Input zum Thema «Gesundheit in aussergewöhnlichen Zeiten: Die Rolle von Alkohol und Medikamenten».
Gemäss Moderator hat es sich im Männertreff 60+ bewährt, «heikle Themen» indirekt, resp. eingebettet in ein weniger tabuisiertes Thema zu besprechen. «Gesund sein und bleiben» ist auch für Männer ein wichtiges, positives Anliegen. Alkohol- und Medikamentenkonsum waren entsprechend im Gesundheitsinput integriert in den Themenfächern Bewegung, Entspannung, Kontakte, Tagestruktur und Informationen zu Hilfsangeboten. Dieses didaktische Vorgehen zeige die Grundhaltung der beteiligten Fachpersonen in der Arbeit im Feierabendtreff Männer 60-plus und habe sich auch bei anderen «heiklen Themen» bewährt.

Das Fünf-Säulenmodell:



- **Rückmeldungen der Teilnehmenden und des Moderators:** Die Auswertung der Veranstaltung erfolgte mit Bezug zum 5-Säulenmodell.
  - ***Ebene Person (Verhalten):***
    Rückmeldungen zu den Säulen «Arbeit/Etwas tun» (4), «Soziale Beziehungen» (10), «Gesundheit» (7) «Werte/Sinn» (11). Es gab keine Rückmeldungen zum Thema «Materielles/Geld».

Zusammenfassung der Aussagen: Die Reduzierung der physischen Kontakte wurde vor allem durch Telefonate kompensiert. Die Forderung, «Bleiben Sie zu Hause» war einerseits eine Belastung, andererseits hatte sie auch positive Aspekte, wie z.B. «das Beziehungsnetz entrümpeln», «Raum für neue Aktivitäten gewinnen».
Anmerkung des Moderators: «Wenn Männer bei einem Thema nur das «Negative» thematisieren, stellen wir als Moderatoren gezielt die Frage, ob es beim entsprechenden Sachverhalt auch «positive Aspekte» gibt (Erweiterung der Wahrnehmung). Deshalb sind oben auch positive Aspekte erwähnt.» Insgesamt haben die Männer des Männertreffes jedoch eher unter der Einsamkeit währen der Pandemie gelitten. Deshalb haben sie dieses Thema soziale Beziehungen während der Pandemie gewählt.

- **Ebene Struktur (Verhältnisse):**
  Dazu gab es keine Rückmeldungen. Erst auf Nachfrage durch die Moderation wurde die Problematik der militanten Coronagegner_innen erwähnt (gesellschaftliche Spaltung) und wie sie damit in ihren Familien und im Freundeskreis umgehen: Entweder werde das Thema Corona nicht mehr angesprochen, um die Beziehung weiterführen zu können, oder es wurden auch Beziehungen abgebrochen.

- **Verteilte Broschüren:** Zur Vertiefung der Themen (Alkohol und Medikamente) wurden Broschüren aufgelegt. **Von den 15 anwesenden Männern haben 13 eine Broschüre zum Thema Alkohol/Medikamente/Suchtmittel mitgenommen.** Aufgelegt wurden folgende Broschüren:
  - Alkohol und Medikamente beim Älterwerden, Informationen für Personen ab 60 Jahren von Sucht Schweiz und der Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmiss-brauchs ZFPS.
  - Sich Gutes tun. (Wie geht's dir?)
  - 12 entspannende Tipps von Gesundheitsförderung Schweiz
  - Broschüre «Herzhaft gesund» der Schweizerischen Herzstiftung
  - Artikel zu: Gewinne und Verluste im Alter aus Zeitschrift Bâlance Nr. 5 des Gesundheitsdepartementes Basel-Stadt, Medizinische Dienste
  - Broschüre zu Angeboten der Pro Senectute für Bildung und Sport, Sozialberatung und Gesundheit.

- **Menge Zielerreichung:** In diesem Teilprojekt musste aufgrund der Pandemie sehr stark umdisponiert werden, so dass mengenmässig weniger gemacht werden konnte als vorgesehen: Die Schulung der Sozialarbeitenden der Kirche konnte zwar umgesetzt werden, es fehlen jedoch das Haltungskonzept und die Umsetzung dessen im Bereich der strukturellen Prävention. Bei den Feierabendtreffs Männer 60+ konnte nur ein Durchgang durchgeführt und getestet werden. Trotz Pensionierung bleiben zwei Moderator_innen zumindest punktuell erhalten, so dass eine Fortsetzung erhofft werden kann.

6. Kurzbericht der Evaluation des Teilprojektes 5:

Implementierung des Pilotprojektes «Broschüre Pensionierung» von ZFPS/Infodrog

Broschüre: «Pensionierung: Gut vorbereitet in den neuen Lebensabschnitt!»

Die Pensionierung gehört zu einer Lebensphase mit viel Veränderungen. Er bietet viel Freiraum für die Neugestaltung aber auch Herausforderungen. Altersbeschwerden aber auch Gewohnheit im Umgang mit Alkohol und Medikamenten können in dieser Phase zum Stolperstein werden. Die Broschüre gibt Anregungen & Denkanstösse. Sie unterstützt bei der aktiven Gestaltung der neuen Freiheit.

6.1 Umsetzungsaktivitäten im Kanton Zürich

- **Dissemination:** Die Umsetzungsaktivitäten im Kanton Zürich wurden durch unseren Partner Entwicklung der ZFPS geplant und koordiniert. Über das Netzwerk der Suchtpräventions-Stellen im Kanton ist die Broschüre an die Zielgruppen verteilt worden.

  Da die Fachstellen sehr heterogen im Verbund aktiv sind, war auch der Effort der einzelnen Stellen sehr unterschiedlich. Generell wurde das Thema als bedeutungsvoll von den Fachstellen im Verbund eingeschätzt. Dennoch gab es Fachstellen, die sich nicht aktiv an der Implementierung beteiligt haben. Eine einzige Fachstelle hat sich weder an einer Implementierung beteiligt noch die Broschüre für die Fachstelle zur Abgabe bezogen.

  Die Broschüre wurde im Kanton Zürich durch den Verbund an die nachfolgenden relevanten Stellen und Anspruchsgruppen versandt:
  - Gemeinden, Abteilung Soziales
  - AG Prävention
  - Abteilung Gesellschaft
  - Altersbeauftragte
  - Geschäftsleitende und HR-Fachleute
  - Versand an Baugewerbe (Elektro, Detailhandel, Gastro, Industrie, Auto, Logistik)

Zusätzlich zum Versand der Broschüre, wurden die nachfolgenden Kommunikationsmittel eingesetzt, mit der Absicht, damit die Zielgruppe noch besser zu erreichen:

- Mailversand
- Newsletter
- Downloads Website
- Die Publikation steht als PDF-Datei auf den Websites der Fachstellen zum Download bereit. So zum Beispiel bei Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland. Diese Sub-Webseite wurde im Zeitraum Januar bis Dezember 2021 rund 2'120-mal angeschaut. Ob und wie viele Personen die Broschüre geöffnet und heruntergeladen haben, ist nicht nachvollziehbar.
- Neben dem Versand wurde die Broschüre auch an Veranstaltungen oder auf der Fachstelle sowohl im Beratungs- als auch Präventionssetting, persönlich an die Zielgruppe abgegeben. Dabei wurden ca. 800 Broschüren im Kanton Zürich verteilt. Auch in diesem Teilprojekt spielte die Pandemie wiederum eine wichtige und zu Beginn des Teilprojektes eine negative Rolle, da während dieser Zeit keine Veranstaltungen durchgeführt wurden und so die Abgabe nicht realisiert werden konnte. Das Thema jedoch gewann an öffentlicher Publizität, da ein pandemiebedingter hoher Konsum in den Medien immer wieder Thema war.

- **Rückmeldungen und Feedbacks**
  Die Rückmeldungen zur Gestaltung und zum Inhalt waren bis auf eine Ausnahme positiv. Dabei wurde die informative, gut verständliche, aufs Wesentliche beschränkte, gelungene und sehr ansprechende Art der Broschüre gelobt.
  In einem Einzelfall wurde erwähnt, dass die Titelseite die Zielgruppe nicht ansprechen würde. Die farbliche Gestaltung sowie das Bild auf der Titelseite seien inkongruent mit dem Titel «Pensionierung».

Fazit: Die direkte Abgabe in Altersnetzwerken und an Altersbeauftragte scheint besser und nachhaltiger zu wirken als eine breit angelegte Versandaktion. Hilfreich ist auch das zur Verfügung stellen der PDF-Version der Broschüre auf den entsprechenden Netzwerk-Websites.

6.2 Dissemination durch Infodrog und weitere Partner

Die nationale Dissemination (Deutschschweiz) erfolgte durch Infodrog und durch die Projektpartner. Dabei wurde eine interessante Lösung gefunden, damit die bestellenden Fachstellen auch ein Eigeninteresse verfolgen können: Es wird offeriert, dass alle Fachstellen die Broschüre auch mit ihrem eigenen Logo versehen können.

- **Mengenmässige Dissemination (Stand Ende 2022):** Insgesamt konnten via Infodrog 5719 Broschüren verteilt werden (4000 an den Stellenverbund ZH; 1719 Bestellungen von Fachstellen). Unsere weiteren Partner Pro Senectute Bern (Projekt ZiA), Fachgruppe Alter (ökumenische Arbeitsgruppe) und Blaues Kreuz Bern - Solothurn - Freiburg disseminierten sie ebenfalls via Webseiten und physischen Abgaben. An Movendo und AvantAge wurden die Broschüren ebenfalls zum Verteilen und Aufschalten abgegeben.

  - Aufschalten auf der nationalen Webseite «Alterundsucht.ch» von Infodrog. Die Broschüre wurde an verschiedenen Orten platziert. Direkte Downloads lagen bei 307. An folgenden Orten ist die Broschüre abrufbar (jeweils in allen drei Sprachen):

    55+
    https://www.alterundsucht.ch/55-plus/alkohol/alkoholproblemen-vorbeugen.html
    https://www.alterundsucht.ch/55-plus/alkohol/pensionierung-chancen-und-risiken.html (Anmerkung: dies ist eine neue Subseite zum Thema)
    https://www.alterundsucht.ch/55-plus/hilfe/weitere-informationen.html

    Nahestehende
    https://www.alterundsucht.ch/nahestehende/hilfe/weitere-informationen.html

    Fachpersonen
    https://www.alterundsucht.ch/fachpersonen/hilfe/praxisinstrumente.html

    Ärzteschaft
    https://www.alterundsucht.ch/aerzteschaft/hilfe/praxisinstrumente.html

    Aktuell
    https://www.alterundsucht.ch/aktuell/publikationen.html

  - **Verlinkung mit externen Webseiten**: Downloads von externen Webseiten können nicht gezählt werden. Z.B.:
    https://suchtpraevention-zh.ch/wp-content/uploads/2021/06/Pensionierung_Alkohol_Medikamente_Verbund.pdf
    https://www.migesplus.ch/publikationen/pensionierung-gut-vorbereitet-in-den-neuen-lebensabschnitt
    https://gesundheit.lu.ch/themen/gesundheitsfoerderung/Gesundheit_im_Alter/Gut_zu_wissen/Pensionierung
    u.a.

    Der Wert von 307 umfasst somit nicht alle Downloads, es sind sicher sehr viele mehr.

6.3 Flyer in vereinfachter Sprache

Da die Broschüre doch recht anspruchsvoll und mit viel Text versehen ist, entschieden wir uns, noch einen Flyer zum risikoreichen Konsum in stark vereinfachter Sprache zu erstellen, resp. diesen nochmals zu überarbeiten:

kurz und knapp

Alkohol und Medikamente beim älter werden

Dieser Flyer wurde von PHS und Infodrog erstellt.
Er findet sich auf der Projektwebseite
https://public-health-services.ch/wp-content/uploads/AuS_Infoflyer-A5_2303-22_DM.pdf

Er ist ebenfalls auf der Webseite «alterundsucht.ch» hochgeschaltet:
https://www.alterundsucht.ch/fachpersonen/hilfe/praxisinstrumente.html
https://www.alterundsucht.ch/55-plus/hilfe/weitere-informationen.html
https://www.alterundsucht.ch/nahestehende/hilfe/weitere-informationen.html
u.a.

7. Kurzbericht der Evaluation des Teilprojektes Pilotprojekt 6: «Alkoholprävention in der Region Langenthal» Blaues Kreuz Kanton Bern, Fribourg, Solothurn

Gemäss der Interessensbekundung für die Durchführung eines Pilotprojekts (Juni 2019) war geplant, ein gemeindebasiertes Pilotprojekt für die ältere Bevölkerung im Raum Langenthal umzusetzen. Die lokal ansässigen Organisationen sollten das Thema Alkoholprävention und Pensionierung konkret in bestehenden Gruppen umsetzen. Das Ziel war es, die Thematik so über eine längere Zeit und nachhaltig zu implementieren.

- **Rekrutierungsversuche geplantes Projekt:** Zuerst erfolgte eine schriftliche, dann eine mündliche Kontaktaufnahme mit den geplanten Partnern:
  - Proitera in Langenthal (Betriebliche Sozialberatung): Als Türöffner für Pensionierten-gruppen von grösseren Firmen in Langenthal
  - Seniorebrügg: Unterstützungs-Angebote für Pensionierte
  - Reformierte Landeskirche: Implementierung in bestehende Seniorenangebote
  - Sowohl die Seniorebrügg, wie auch die reformierte Landeskirche zeigten – im Gegensatz zu Proitera – Interesse an der Thematik und die Bereitschaft die Organisation einer gemeinsamen Veranstaltung zu prüfen.

Geplant war eine Umsetzung im Frühjahr 2020. Aufgrund der Entwicklung der Pandemie und die herrschenden Unklarheiten zu Beginn des Jahres 2020, wurden weitere Schritte jedoch sistiert. Der Grund dafür war, dass die Partnerorganisationen ihre Veranstaltungen früh reduzierten oder absagten.

Die später folgenden Regeln in der Pandemie (Lockdown mit Versammlungsverbot) haben eine Durchführung weiterhin verunmöglicht.

Nach der Lockerung der Massnahmen durch den Bund und die Kantone im Sommer 2021, kam es zu einer erneuten Kontaktaufnahme mit den Organisationen vor Ort. Jedoch herrschte immer noch eine grosse Unsicherheit und die Zurückhaltung Veranstaltungen oder Versammlungen zu planen, da viele ältere Personen zu den Risikogruppen gehörten.

Die Unsicherheit bzgl. der Verhaltensregeln während dieser Periode führte zudem zu einem denkbar schlechten Verhältnis zwischen Aufwand und Ertrag. Alle Organisationen waren sehr zurückhaltend und vorsichtig, neue Veranstaltungen zu planen und Verpflichtungen einzugehen. Grundsätzlich fanden in Langenthal kaum öffentliche Veranstaltungen statt und diejenigen Anlässe, die durchgeführt wurden, waren bis zum Projektende eher schlecht besucht. Aus diesen Gründen wurde im Projekt ein konzeptioneller Wechsel auf Online-Veranstaltungen geplant, was einen grossen Teil der bestehenden Unsicherheiten ausgeräumt hätte. Doch auch diese Anfragen fruchteten nicht, hier wurden Bedenken betr. des Aufwandes für die Installierung und Einführung in das techn. Vorgehen gescheut (Handling von Zoom, etc.).

- **Erarbeitung von alternativen Interventionen für die Spitex Köniz:** Nachdem die Pandemie die Bereitschaft der Kooperationspartner, aber vor allem die Ressourcen so stark beeinflusste, und auch keine Motivation zu einer Onlineveranstaltung in Form eines Webinars erkennbar war, haben wir uns entschieden, die Zielsetzungen des Projektes in einem Ausbildungssetting zu implementieren. Das war möglich, da im Rahmen einer Kooperation zwischen dem Blauen Kreuz Bern – Fribourg – Solothurn und der Spitex Köniz ein Auftrag bestand, das Personal zum Thema Alter und Sucht zu schulen. Die Inhalte der Schulungen wurden entsprechend der Ziele des Projektes ergänzt und angepasst. Somit konnten die im Antrag festgelegten Ziele des Pilotprojektes doch noch erreicht werden und es gelang dem Projektpartner trotz allen Hindernissen, welche die Pandemie mit sich brachte, das Projekt umzusetzen.

  Dabei wurde auch in Kauf genommen, dass dieses Vorgehen eine Abweichung der definierten regionalen Durchführung zur Folge hatte und zu Köniz gewechselt wurde. Mit der Schulung des Spitex-Personals gelang es, eine grössere Anzahl von Personen (Multiplikator_innen) zu erreichen. Dieser Kompromiss war also ein Glücksfall, bei welchem ein wesentlicher Mehrwert im Blick auf die erreichten Personen und ihre Funktion als Multiplikator_innen erzielt werden konnte.

7.1 Alternative Durchführung von Spitex-Schulungen

Die Kooperation zwischen dem Blauen Kreuz und der Spitex Köniz wurde im Projekt Tandem beschrieben und mittels eines LOI (*letter of intent*) definiert. Die Anpassungen der Inhalte erfolgten gemäss den Zielen unseres Projektes.

- **Ziele der Schulungen:**
  - Die Mitarbeitenden der Spitex erkennen Suchttendenzen und problematisches Alkohol- sowie Drogenkonsumverhalten bei ihren Kunden.
  - Die Mitarbeitenden der Spitex wissen, wie sie vorgehen können, wenn sie ein vermeintliches problematisches Konsummuster/verhalten bei einem Kunden oder einer Kundin sehen.
  - Die Mitarbeitenden der Spitex Köniz kennen die Arbeitsweisen und das Angebot des Blauen Kreuz Bern und wissen, wie eine mögliche Triage zur Fachstelle des Blauen Kreuz Bern aussehen kann.
  - Die Mitarbeitenden der Spitex Köniz lernen, wie sie auf konstruktive Art und Weise einen Kunden/eine Kundin auf dessen Konsumverhalten ansprechen und dabei ihren Eigenschutz bewahren können.
  - Die Spitex-Mitarbeitenden sind sich neu den Herausforderungen des neuen Lebensabschnittes Alter oder Hochaltrigkeit – v.a. aus der Perspektive Substanzkonsum - bewusst geworden. Sie wissen, wann ein Alkoholkonsum nicht mehr «bewusst und massvoll» ist und sie kennen die konkreten Unterstützungs-Angebote.

- **Umsetzung der Schulungen:** Die Schulungen waren recht intensiv:
  - In einer ersten Phase wurden sieben «Kennenlern-Treffen» (Was machen wir? Warum ist das Thema problematischer Alkoholkonsum wichtig? etc.) in den versch. Teams (jeweils zw. 8-22 Personen) der Spitex Köniz durchgeführt.
  - In einem zweiten Schritt wurden bis Ende März 2022 sechs Schulungen durchgeführt. Die Schulungen wurden dabei an die unterschiedlichen Ausbildungsstufen der Spitex-Mitarbeitenden angepasst (Assistenzpersonal, FAGEs und dipl. Pflegefachpersonal inkl. Psychiatrie-Spitex). Pro Schulung nahmen zwischen 20-30 Personen teil. Davon waren rund 95% Frauen.

- **Feedback des Kursleitenden:** des Blauen Kreuzes (Mike Sigrist): Die Schulungen wurden jeweils mittels eines generellen Fragebogens evaluiert. Es konnten keine spezifischen Zusatzfragen zu unserem Projekt aufgenommen werden. Gemäss Kursleitung wurde das Grundlagenwissen zum problematischen Alkoholkonsum klar erweitert und es konnten konkrete Handlungsmöglichkeiten vermittelt werden.

- **Menge Zielerreichung:** Mengenmässig wurde das ursprüngliche Ziel von 1-2 Interventionen in zwei Feldern weit übertroffen. Es konnten 112 Spitex-Fachpersonen geschult werden, die auch als Multiplikator_innen fungieren.

7.2 Liste Aktivitäten und durchgeführte Spitex-Schulungen im Teilprojekt 6

TP6: Das Pilotprojekt «Schulungen Spitex Köniz» des Blauen Kreuzes Kanton Bern, Fribourg, Solothurn								
Kursnummer / Titel	**Datum**	**Ort**	**Anz. TN**	**davon Frauen**	**Total**	**Ziel**	**Effektiv**	**Bemerkung:**
Vorbereitungsarbeiten	15.06.21		10					
Bedarfsabklärungen	17.06.21		11					
Planung	17.08.21		22					
Reflexion und Supervision	02.09.21		9					
Zusammensetzung: Team, Leitung, Multiplikator*innen	21.10.21		8					
	07.12.21		9					
	18.01.22		11					
	24.02.22		12					
Schulung Spitex-Personal	28.02.22	Köniz	13	**95% Frauenanteil**				
Assistenzpersonal (22)	07.03.22	Köniz	17					
Fachangestellte Gesundheit (40)	14.03.22	Köniz	19					
Dipl. Pflegefachpersonal (37)	21.03.22	Köniz	22					
Psychosoziale Spitex (9)	28.03.22	Köniz	23					
Teamleitungen (4)	04.04.22	Köniz	18					
Gesamt			**112**		**112**	**1 - 2**	**6**	

Gemäss Antrag waren 1-2 Interventionen in zwei Feldern geplant. Mit den Schulungen konnte die Anzahl der Teilnehmenden weit übertroffen werden.

8. Kurzbericht der Evaluation des Teilprojektes 7:

Implementierung des Pilotprojektes «Recherche zu und Dissemination von Empfehlungen für altersgerechte Interventionen» von Infodrog/PHS/ZFPS.

Die Recherche von Empfehlungen für altersgerechte Interventionen wurde mit dem Fokus auf die Deutschschweiz und den deutschsprachigen Raum durchgeführt. Das Ergebnis liegt in zwei Fassungen vor. Die erste Version ist eine ausführliche und detaillierte Ausgabe zu den einzelnen Themenfeldern. Für die Handhabungen in der Praxis wurde vom Projektteam eine zusätzliche Checkliste verlangt, welche die Essenz beinhaltet. In den Projektsitzungen wurden die Themen anhand des Antrages reflektiert, priorisiert und da wo nötig ergänzt. Die Produkte werden auf der Website www.alterundsucht.ch aufgeschaltet.

- Die Recherche von Empfehlungen für altersgerechte Interventionen wurde mit dem Fokus auf die Deutschschweiz und den deutschsprachigen Raum durchgeführt.

- Die Ergebnisse der Recherche und die Aufbereitung der Inhalte sind in der Projektsitzung vom 21. März 2022 mit den Partnern Entwicklung diskutiert und reflektiert worden. Die Partner legten die Reihenfolge der Inhalte fest und aufgrund der umfangreichen Beschreibung der einzelnen Themen, insbesondere zum Thema der leichten Sprache wurde angeregt, zusätzlich eine Kurzfassung als Checkliste für die Arbeit in der Praxis zu erstellen.

- Zwei Themenfelder waren noch nicht vollumfänglich und zur Zufriedenheit der Projektpartner abgedeckt. Die Themen «Audiovisuelle Hilfsmittel» und «Zugang zu schwer erreichbaren Zielgruppen» wurde entsprechend nachrecherchiert und in das Dokument eingearbeitet.

- Das Ergebnis liegt wie oben erwähnt in zwei Fassungen vor und ist auf der Website www.alterundsucht.ch aufgeschaltet

9. Kurzbericht der Evaluation zum Gesamtprojekt:

Die einzelnen Projekte und das Gesamtprojekt werden jeweils einer kleinen Selbstevaluation unterzogen.

Der Beginn des Projektes verzögerte sich, da die Verfügung mit einiger Verspätung beim Vertragspartner einging, was auch in diesem Fall durch die Herausforderungen der Pandemie steht. Die Pandemie führte neben anderen Aspekten dazu, dass sich das Ende des Projektes um einige Monate verzögerte.

9.1 Evaluation der Interventionen

Sämtliche Interventionen wurden gemäss der Projekteingabe einer Selbstevaluation unterzogen. Wie bereits oben erwähnt, konnten die Informationen in den einzelnen Teilprojekten nicht immer in dem Masse erhoben werden, wie das Projekt und das Evaluationskonzept es vorsah. Die Ergebnisse sind im vorliegenden Dokument festgehalten (Kap. 1-7).

9.2 Reflexion der Erfahrungen mit den Interventionen

- Die Coronapandemie hat nicht nur das Leben jedes Einzelnen in diesem Zeitraum beeinflusst und alles auf den Kopf gestellt, sondern hat auch die Projektarbeit mannigfaltig beeinflusst. In jedem der Teilprojekte war dieser Einfluss zu spüren und hatte zum Teil massive Auswirkungen.

- So wie oben im Abschnitt «Bemerkungen zu den Teilprojekten 4 und 6 erwähnt, war der Einfluss der Pandemie dort erheblich grösser als in den anderen Teilprojekten.

- Die anderen Partner mussten ebenfalls mehr Aufwand leisten als geplant, um die Interventionen anzupassen und um die Durchführung sicherzustellen.

- Die grössten Schwierigkeiten zeigten sich im Setting der Altersarbeit (TP4:). Die älteren Menschen blieben durch den Aufruf des Bundesrats zu Hause in ihren Wohnungen («Bleiben Sie zu Hause!»). Die Zielgruppe war nur über die aufsuchende Altersarbeit erreichbar.

- Kooperationen mit den Organisationen vor Ort herzustellen und diese für die Umsetzung zu gewinnen, wie das die Absicht im Teilprojekt 6 in Langenthal beabsichtigt war, zeigte sich zu diesem Zeitpunkt als Illusion.

- Die Gründe hierfür gingen meist mit den nicht zur Verfügung stehenden Ressourcen einher, da die Herausforderungen der Pandemie viel Flexibilität von den Organisationen erforderten, da sich das Aufgabengebiet durch das Bedürfnis der Zielgruppe zum Teil verschob. So wurde das Beratungsgespräch für ältere Menschen wichtiger als die Durchführungen von Schulungen und Workshops.

- Interventionen für Fachpersonen waren einfacher durchzuführen und so gelang es mit dem Blauen Kreuz, Schulungen mit der Spitex Köniz auf das Thema des Projektes anzupassen und umzusetzen.

9.3 Überlegungen zur Weiterentwicklung

Der Übergang zur Pensionierung stellt einen idealen Zeitpunkt für Interventionen zum Thema Alkoholkonsum, Medikamentenkonsum und Mischkonsum dar. Dabei ist insbesondere das grosse öffentliche Interesse und das starke Medieninteresse an diesen Themen hilfreich für die Dissemination von Interventionsabsichten und Produkten.

Empfehlungen:

- Das grosse öffentliche Interesse am Thema Alkohol im Alter v.a. im Zusammenhang mit der «neuen Volkskrankheit Einsamkeit» könnte gut für Kampagnen und konkrete Interventionen genutzt werden. Hier wäre jetzt ein guter Zeitpunkt.

- Das entsprechend ebenfalls grosse Medieninteresse kann weiterhin gut zur Verbreitung von Ergebnissen und insbesondere zur Enttabuisierung des Themas genutzt werden.

- Das Thema ist in der betroffenen Bevölkerung sehr tabuisiert und mit Scham behaftet. Deshalb ist zu beachten, dass es immer eingebettet in weniger tabuisierte Themenbereiche vermittelt wird.

- Demgegenüber stehen die Anbieter von Kursen und anderen Angeboten, denen die Einbettung des Themas Alkohol im Alter noch Mühe macht. Sie befürchten eine abschreckende Wirkung auf ihre Klient-innen und Kund_innen oder sie befürchten, dass sie durch Interventionen (z.B. strukturelle Prävention oder direktes Ansprechen) die Selbstbestimmung der betroffenen Personen einschränken. Hier ist noch viel zu tun an Eröffnen von Handlungsoptionen und Schulung der Anbieter. Dies betrifft insbesondere die Anbieter von Pensionierungsvorbereitungskursen und deren Kunden (Betriebe), die Angebote der Kirche etc.

- Unsere Recherche zur Entwicklung und Umsetzung von altersgerechten Interventionen zeigt, dass bereits sehr gute Instruktionen und gut aufbereitete Anleitungen im deutschsprachigen Raum existieren. Insbesondere Materialien (Broschüren, Flyer, Webseiten) sind in der Schweiz aber noch kaum altersgerecht umgesetzt. Was in der Schweiz ebenfalls fehlt, sind Materialien in sog. Leichter Sprache oder mind. in vereinfachter Sprache. Wir haben deshalb im Projekt solche Produkte erstellt. Die Webseiten und Materialien sind weiter meist in einer Sprache für gut gebildete Zielgruppen erstellt. Zudem sind diese Produkte noch stark textlastig, statt z.B. in Form von Videos, Podcasts etc. Mittels oraler und visueller Mittel könnten weniger gebildete Personen allenfalls besser erreicht werden.

- Insgesamt ist der Lebensübergang Pensionierung im Bereich Alter und Sucht erst sehr schwach bearbeitet und müsste eigentlich viel intensiver angegangen werden, da hier die grössten Zunahmen von risikoreichem Konsum vorliegen und dieser Übergang einen idealen Zeitpunkt für Interventionen darstellt.

10. Kurzbericht der Evaluation der Dissemination:

Die Projektergebnisse werden einer interessierten Öffentlichkeit zugänglich gemacht.

Im Bereich Dissemination konnten wir sehr viele Produkte und Aktivitäten durchführen. Das Thema Alkohol interessierte während der Pandemie bspw. die Medien sehr stark. Für das Projektteam führte dieses Interesse allerdings zu einiger Freiwilligenarbeit, da wir nur minimal Disseminationsaktivitäten vorgesehen hatten aufgrund des zur Verfügung stehenden Budgets. Da wir das Thema jedoch auch persönlich wichtig finden, engagierten wir uns entsprechend. Auch die Partnerorganisation engagierten sich z.T. stark in den Medienaktivitäten.

Dokumente

- Der Schlussbericht liegt zu Händen des Alkoholpräventionsfonds vor.
- Der Evaluationsbericht liegt zu Händen des Alkoholpräventionsfonds vor.
- Die Projektergebnisse sind laufend in die nationale Begleitgruppe «Alter und Sucht» eingeflossen.
- Eine Webseite zum Projekt ist aufgeschaltet, dort sind alle Produkte und Aktivitäten aufgeschaltet: https://public-health-services.ch/gestaerkt-in-die-pensionierung-alkoholpraevention-und-staerkung-der-psychischen-gesundheit/
- Der Bericht **«Recherche zu altersgerechten Interventionen»** ist auf der Infodrog-Webseite www.alterundsucht.ch aufgeschaltet. Ebenso die Kurzversion davon als **«Checkliste und Toolsammlung».**
- Die **Broschüre «Pensionierung – gut vorbereitet in den neuen Lebensabschnitt»** ist breit disseminiert worden und auch auf der Infodrog-Webseite www.alterundsucht.ch aufgeschaltet. Den Fachstellen ist es erlaubt, sie mit ihren eigenen Logos zu bestücken.
- Die **angepasste Broschüre «Schlaf» der Pro Senectute** ist breit disseminiert worden und auch auf der Infodrog-Webseite www.alterundsucht.ch aufgeschaltet.
- Ein **Flyer in vereinfachter Sprache** wurde durch das Projekt zusammen mit Infodrog erstellt. Titel **«kurz und knapp – Alkohol und Medikamente beim älter werden.»** Er wird durch die Projektpartner disseminiert und ist auf der Webseite www.alterundsucht.ch aufgeschaltet.

Medienberichte und Publikationen

- **Newsletter Gesundheitsförderung Schweiz** Juni 2021: Newsletter Kantonale Aktionsprogramme. Ein Hinweis auf die neue Broschüre des Projektes wurde im Newsletter vom Juni 2021 platziert (mit einem direkten link zur Broschüre): «Pensionierung – gut vorbereitet in den neuen Lebensabschnitt». Die Pensionierung bringt viele Veränderungen, neue Frei- und Gestaltungsräume, aber auch Herausforderungen mit sich. Unter anderem können Gewohnheiten im Umgang mit Alkohol und Medikamenten zum Stolperstein werden. Eine neue Broschüre für die älteren Menschen gibt Anregungen und Denkanstösse.

- **Beitrag in der Zeitschrift «Suchtmagazin»:**
  Schaaf S., Koller S., Salis Gross C. & D. Schnoz (2021): «Gestärkt in die Pensionierung: Alkoholprävention für Männer im Pensionsalter ». Suchtmagazin, 2: 19-24
  https://www.suchtmagazin.ch/2021/articles/id-22021.html

- 7.11. 2022 Schweizer Fernsehen SRF, **Sendegefäss «Puls»**. Titel «Pensionierung als Lebensumbruch: Schwungvoll in die Pension». «Puls» zeigt, wie man sich auf die Pensionierung vorbereiten kann – und danach gesund bleibt.

  Ein Klick auf das Logo führt zur Sendung.

Corina Salis Gross wurde vom Schweizer Fernsehen SRF zur Thematik Alkoholprävention und Pensionierung für eine Puls-Sendung angefragt und vermittelte die Projektunterlagen und zwei Partnerorganisationen aus dem Projekt: Für das Blaue Kreuz wird in der Sendung Mike Sigrist zur Prävention und zur Therapie von Alkoholabhängigen interviewt und für AvantAge berichtet Lilo Steinmann als Moderatorin des Seminars «Für den Körper, für den Geist und für die Seele ungesund» von ihren Erfahrungen aus den Pensionierungs-Vorbereitungskursen. Die Sendung ist auf der Webseite www.alterundsucht.ch verlinkt.