

---

## Beilage 1: Kommentierte Liste Recherche

### Alkoholprävention und Pensionierung

#### «Gestärkt in die Pensionierung»: Alkoholprävention und Stärkung der psychischen Gesundheit

#### **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.**

Das Projektteam trägt mittels Internetrecherche und Kontaktaufnahme mit den potentiellen Anbietern die bereits bekannten Informationsmaterialien zu den relevanten bevölkerungsbasierten Interventionen und zu den Schulungen zusammen. Die Ergebnisse werden in einer kommentierten Liste zusammengeführt. Sie dient als Grundlage für die nächsten Arbeitsschritte. Die Projektpartner unterstützen gemäss ihren Vorkenntnissen/Erfahrungen und Kontaktnetzen. Die Recherche dient gleichzeitig dazu, mit den bisher aktiven ProtagonistInnen eine adäquate ExpertInnenrunde für die weitere Entwicklung zusammenzustellen.

#### **Methodisches Vorgehen**

Für die Recherche wurden die nachfolgenden Suchkriterien festgelegt. Bei der Suche wurde der Fokus auf die (schweizer-) deutsche Formulierung (Pensionierung) gewählt. Im deutschsprachigen Ausland (Deutschland, Österreich) wird in der Regel von Rente, Rentner oder Ruhestand gesprochen.

#### **Suchkriterien**

- seminar vorbereitung auf die pensionierung
- schulung pensionierung
- alkoholprävention alter pensionierung
- psychische gesundheit pensionierung
- informationsmaterial schulung Intervention pensionierung
- seminar vorbereitung auf die pensionierung
- interventionen pensionierung

Die Ergebnisse der Recherche (siehe folgenden Abschnitt) wurden in einer Datenbank mit den nachfolgenden Tag's gespeichert.

Tag 0 = Allgemeine Kurse zur Pensionierung

Tag 1 = Angebote mit gesundheitsförderlichen Aspekten

Tag 2 = psychische Gesundheit Pensionierung

Tag 3 = psychische Gesundheit allg.

Tag v = Versicherungen

Tag p = Prävention

Tag 9 = nicht relevant

Tag r = relevant

Tag G = Grundlagen/Studien

Tag P = Pensionierung allg.

Tag I = Intervention

Tag AT = Austria

Tag L = Literatur

Tag FF = FE & FI

In einem ersten Schritt hat das Projektteam mögliche Feldpartner resp. ExpertInnen definiert und mit den entsprechenden Schlüsselpersonen Kontakt aufgenommen. Nach der Kontaktnahme wurden bei einem persönlichen Treffen das Projekt, Ziele und das Vorgehen präsentiert und die partizipative Zusammenarbeit im Projekt geklärt. Das Thema und die damit verbunden Herausforderungen sowie die Notwendigkeit in diesem Setting die Aktivitäten auszudehnen und neben den Themen der „Psychischen Gesundheit“ präventive Massnahmen zum Thema Alkohol einzubringen, wurde mit grossem Interesse und Zustimmung aufgenommen. Aus den persönlichen Gesprächen und Treffen konnten bereits Organisationen zur Mitarbeit in Piloten gewonnen werden. Bestehende Schulungsunterlagen wurden durch die Partner Entwicklung, die Feldpartner und das Projektteam zusammengetragen.

## Ergebnisse

**FAZIT: Es konnten keine bestehenden Schulungsunterlagen zum Thema „Alkoholprävention und Pensionierung“ gefunden werden!**

Die nachfolgende Aufstellung enthält deshalb Websites, Dokumente, Flyer, Broschüren, Studien und Präsentationen zu Angeboten im Bereich Pensionierung mit den entsprechenden Themen und Inhalten. Die Liste zeigt, dass Finanzierungsthemen (AHV, BVG, Auszahlung oder Rente, Steuern usw.) im Zusammenhang mit der Pensionierung im Vordergrund stehen. Finanzinstitute und Versicherungen sind besonders präsent und bieten entsprechende Beratungsangebote und/oder Seminare zum Thema an.

Angebote mit Bezügen zur „Psychischen Gesundheit“ werden vor allem durch die bereits bekannten Institutionen wie Pro Senectute, AvantAge aber auch von Kantonen, Arbeitgeberverbänden und selbstständigen Coachingfirmen angeboten. Inhalte zum Thema Alkoholprävention und Alter resp. Pensionierung wurden nur in Form von Informationsmaterial gefunden.

Durch die persönlichen Gespräche mit den ExpertInnen und deren Kontakte zu Firmen konnte in Erfahrung gebracht werden, dass grössere Organisationen, wie Ringier oder die SWACHT-Groupe, Pflicht-Seminare für ihre Mitarbeitenden anbieten. Aus diesem Grund hat das Projektteam Kontakt mit der Gesundheitsförderung Schweiz, Label „Friendly Work Space“ aufgenommen, da im Kriterium 3 explizit das Thema Vorbereitung auf die Pensionierung als gesundheitsrelevantes Thema im Rahmen vor Aus- und Weiterbildung aufgeführt ist.

Die Recherche und der Austausch mit den bisherigen Feldpartner und ExpertInnen zeigt, dass ein grosser Handlungsbedarf besteht. Einerseits, was generell die Vorbereitung auf den Life-Event Pensionierung angeht, andererseits was den Inhalt der Angebote betrifft. Dabei sind sich sämtliche Beteiligten einig, dass die Alkoholprävention über die Querthemen Schlaf, Sturz, Autonomie und Lebensqualität, Ernährung und Bewegung eingebettet sein muss, weil das direkte Ansprechen des Konsums von Alkohol und Medikamenten zu Abwehrreaktionen führen kann.

| Instrument           | Quelle bzw. Autorenschaft                           | Art des Angebotes       | Inhalt                      | Beschreibung   |
|----------------------|---|-------------------------|-----------------------------|--|
| <b>Website</b>       |   |                         |                             |  |
| <a href="#">Link</a> | Funk Insurance Brokers AG                           | Eintägige Veranstaltung | Finanzthemen                | Die eintägige Veranstaltung richtet sich an Mitarbeitende und deren Partner, die sich mit ihrer Pensionierung befassen. Eine Teilnahme ist selbstverständlich auch für HR Profis möglich.  |
| <a href="#">Link</a> | Franz Heer, Steuer- und Sozialversicherungsfachmann | Halbtag-Seminar         | Finanzthemen                | Es gibt verschiedene Möglichkeiten Ihre Altersvorsorge zu optimieren. Damit Sie die nötigen Massnahmen zur Vorsorge nicht verpassen, lohnt es sich, sich rechtzeitig mit Ihrer finanziellen Situation nach der Pensionierung zu beschäftigen.  |
| <a href="#">Link</a> | KV Ostschweiz                                       | Eintägiges Seminar      | Finanzthemen                | „Späte Freiheit“, „Neue Pfade“ oder „Unruhestand“ – Ihre Pensionierung und die nachberufliche Zukunft kann vieles für Sie bedeuten. Finden Sie heraus, was für Sie wichtig und wertvoll für die Zeit nach der beruflichen Tätigkeit ist. Bereiten Sie sich vor, auf das, was Sie hinter sich lassen und was vor Ihnen liegt. Das Seminar kann auch als Paar besucht werden.  |
| <a href="#">Link</a> | Die VermögensPartner AG                             | Veranstaltung           | Finanzthemen                | Das Pensionierungsseminar richtet sich an Personen ab Alter 55, die ihr finanzielle Gesamtsituation in Bezug auf die bevorstehende Pensionierung hinterfragen, planen und optimieren möchten. Die Teilnahme am Pensionierungsseminar ist für Sie kostenlos.  |
| <a href="#">Link</a> | Vermögens Zentrum                                   | Veranstaltung           | Finanzthemen                | Bei der Pensionierung stellen sich komplexe Fragen zu AHV, Pensionskasse, Steuern, Hypotheken und Nachlass. Planen Sie Ihre Pensionierung deshalb frühzeitig, am besten fünf bis zehn Jahre vor der Erwerbsaufgabe. Unsere Referenten beantworten Ihre Fragen und informieren über die wichtigen Punkte.   |
| <a href="#">Link</a> | Helvetia Versicherung                               | Beratung                | Finanzthemen                | Wenn es um die eigene Pensionierung geht, stellen sich viele Fragen. Die Helvetia Pensionsplanung baut auf Ihrer persönlichen Situation auf und unterstützt Sie beim Erreichen Ihrer Ziele und Wünsche. Von unseren erfahrenen Pensionsplanerinnen und -planern erhalten Sie eine umfassende und nachhaltige Betrachtung Ihrer Situation und damit Klarheit über wichtige Themen.  |
| <a href="#">Link</a> | Hotel Gastrounion                                   | Halbtag-Seminar         | Finanzthemen                | In einem halben Tag informiert Sie unser ausgewiesener Fachspezialist über die wichtigsten Aspekte, welche Sie berücksichtigen sollten. Das Seminar gibt den Teilnehmenden ein gutes Gefühl vorbereitet in die neue Lebensphase einzutreten.   |
| <a href="#">Link</a> | HEV, Schweiz  | Veranstaltung           | Finanzthemen                | Was muss ich zur AHV wissen? Pensionskasse: Soll ich eine lebenslange Rente beziehen oder das Kapital auszahlen lassen? Soll ich die Hypothek abzahlen? Wie spare ich Steuern bei der Pensionierung? Wie sichere ich mit meinem Vermögen das Einkommen nach der Pensionierung? Was muss ich wann planen?   |
| <b>Website</b>       |   |                         | <b>Teilbezüge zum Thema</b> |  |
| <a href="#">Link</a> | Sucht Schweiz                                       | Information             | Alkohol                     | Die Pensionierung, mit der das Arbeitsleben zu Ende geht, stellt eine grundlegende Veränderung dar, die eine ganze Reihe an Fragestellungen und eine gewisse Destabilisierung mit sich bringt. Mitunter geht sie mit einem Verlust an sozialen Kontakten und auch einer Sinnkrise einher. Hinzu kommen womöglich Gesundheitsprobleme oder der Tod von nahestehenden Personen. Für manche Menschen wird der Alkohol zur Zuflucht, die sich dann in eine Falle |

|                      |                         |                          |                       |  |
|----------------------|-------------------------|--------------------------|-----------------------|--|
|                      |                         |                          |                       | verwandelt. Zudem wirkt Alkohol ab 55 Jahren anders, da der Organismus sich mit den Jahren verändert: Mit dem Älterwerden nimmt der Wasseranteil des Körpers ab. Damit wird der Alkohol in weniger Flüssigkeit verteilt und wirkt stärker. Es ist also Vorsicht geboten, auch wenn ansonsten alles in Ordnung ist.   |
| <a href="#">Link</a> | Artikel AZ              | Artikel                  | Alkohol               | Aktuelle Zahlen alarmieren: Ein Drittel der Schweizer Pensionierten greift riskant oft zum Alkohol. Auch der gewohnheitsmässige Pillenkonsum ist ein Problem.  |
| <a href="#">Link</a> | Pro Senectute           | Information              | Psychische Gesundheit | Je früher Sie sich überlegen, wie Sie Ihr Leben nach der Pensionierung gestalten möchten, desto sorgloser können Sie diese Zeit antreten. Dazu gehört, die künftigen Bedürfnisse genau abzustecken. Wir haben uns für Sie Gedanken gemacht und zeigen Ihnen auf, welche Überlegungen für den Start in Ihre Pension helfen.   |
| <a href="#">Link</a> | FOCUS Coaching AG       | Beratung                 | Psychische Gesundheit | Die Wahl der idealen Pensionierungsvariante und des „richtigen“ Zeitpunktes für die Pensionierung sind dabei ebenso so wichtig, wie die Klärung der vielen Fragen, die Veränderungen und die Entscheidungen, welche mit der Pensionierung verbunden sind.  |
| <a href="#">Link</a> | Kanton Basel-Stadt      | 4 x ½ Tag Seminar        | Psychische Gesundheit | Die Pensionierung bringt für Sie vielfältige Änderungen. Probleme und Fragen betreffend Zusammenleben, Gesundheit, Finanzen, Versicherungen und anderes tauchen auf und stellen neue Anforderungen an Sie.   |
| <a href="#">Link</a> | ETH Zürich              | 2 Tage Seminar           | Psychische Gesundheit | Der Abschluss des Berufslebens bringt entscheidende Veränderungen, die Umstellungen erfordern. Der Wechsel in den neuen Lebensabschnitt bietet die grosse Chance, nach einem Lebensstil und Lebensinhalten zu suchen, die den eigenen Wünschen und Möglichkeiten entsprechen.  |
| <a href="#">Link</a> | Gesundheitsförderung CH | Information, PPT         | Psychische Gesundheit | Great place to work  |
| <a href="#">Link</a> | Gesundheitsförderung CH | Information, Publikation | Psychische Gesundheit | Publikationen Gesundheitsförderung im Alter  |
| <a href="#">Link</a> | Kanton Basel-Landschaft | 2 Tage Seminar           | Psychische Gesundheit | Eine aktive Zeit wartet auf Sie! Das Leben bleibt bis zuletzt ein Abenteuer, dazu gehört auch der Übergang in die nachberufliche Zukunft - die Pensionierung. Damit dieser Neustart auch eine Lebensphase mit Freude und Gelassenheit sowie mit bestmöglicher Lebensqualität werden kann, lohnt es sich, rechtzeitig über das Wie und Was der Pensionierung nachzudenken.  |
| <a href="#">Link</a> | AvantAge                | 2 Tage Seminar           | Psychische Gesundheit | Sie werden in naher Zukunft pensioniert. Ein grosses Ereignis, das vieles in Ihrem Leben verändern wird: Freizeit, Partnerschaft, Finanzen, Ihre Rolle in der Gesellschaft. Niemand, der pensioniert wird, hat damit Erfahrung. Doch man kann sich darauf vorbereiten: indem man den Erfahrungsschatz und das Wissen anderer Menschen nutzt und sich selber intensiv mit der neuen Lebenssituation auseinandersetzt. |
| <a href="#">Link</a> | Familien leben          | Information              | Psychische Gesundheit | Paare sind in der Schweiz durchschnittlich immer älter, wenn sie Eltern werden. Dadurch kommt es immer häufiger vor, dass sie in Pension gehen, während das Kind noch zuhause wohnt. Ängste, Sorgen und Startschwierigkeiten des Elternteils können so zur Belastung für die ganze Familie werden.   |
| <a href="#">Link</a> | MOVENDO                 | 2 Tage Seminar           | Psychische Gesundheit | Pensionierung heisst Abschied nehmen vom Beruf und bedeutet einen Einschnitt im Leben der Betroffenen und deren Umfeld. Gleichzeitig eröffnen sich neue Möglichkeiten, den Alltag zu gestalten. In diesem Seminar setzen wir uns intensiv mit dem Übergang in den neuen Lebensabschnitt und den damit verbundenen Erwartungen und Befürchtungen auseinander.   |

|                      |                           |                           |                       |  |
|----------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------|--|
| <a href="#">Link</a> | IN&OUT                    | Individuell: 1 bis 3 Tage | Psychische Gesundheit | Sie wollen Ihren über 57-jährigen Mitarbeitenden eine attraktive Möglichkeit bieten, sich auf die letzten Berufsjahre und die nachfolgende Pensionierung vorbereiten zu können? Wir haben dafür verschiedene Konzepte und eine Palette von wichtigen Themen rund um die nachberufliche Zukunft.  |
| <a href="#">Link</a> | Arbeitgeberverband, Basel | 2 Tage Seminar            | Psychische Gesundheit | Die Fachreferate dienen zur Informationsvermittlung sowie als Diskussionsgrundlage. Die geführten Gruppengespräche bieten eine Plattform zum Gedankenaustausch und eignen sich für die persönliche Standortbestimmung. Die Seminarteilnehmer und Seminarteilnehmerinnen erhalten Antworten sowie Denkanstösse und haben die Gelegenheit, sich bewusst mit dem Thema Pensionierung auseinanderzusetzen. |

| Dokument   | Quelle bzw. Autorenschaft / Anbieter   | Kommentar   |
|--|--|---|
| «Psychisch gesund Im Alter».   | Kanton Luzern, Dienststelle Gesundheit und Sport, Fachstelle Gesundheitsförderung        | Grundlagenpapier mit Orientierungshilfen zu den Themen: Förderung der psychischen Gesundheit, Depression im Alter   |
| Aktuelle Interventionen Für die Module B, C Und D des Kantonalen Aktionsprogramms (KAP). | Gesundheitsförderung Schweiz   | Ziel der vorliegenden Orientierungsliste ist es, für die Fachstellen in den Kantonen und für Gesundheitsförderung Schweiz selbst eine Orientierung zu bestehenden Projekten für die erste Phase des erweiterten kantonalen Aktionsprogramms zu haben. Diese Projekte können unter Qualitäts- oder Wirkungsbetrachtungen als gut eingestuft werden oder weisen ein vielversprechendes Potenzial auf. Die Liste ist eine Momentaufnahme vom Herbst 2016 und soll alle zwei Jahre aktualisiert werden. Zudem zeigt sie auf, wo aktuell noch Entwicklungspotential oder Lücken bestehen, die allenfalls durch die zukünftigen Projekte der Projektförderung geschlossen werden können.  |
| Angewandte Gerontologie Interventionen Für Ein Gutes Altern in 100 Schlüsselbegriffen    | Prof. Dr. Hans-Werner Wahl, Prof. Dr. Clemens Tesch-Römer, Dr. Jochen Philipp Ziegelmann | Gero-Interventionen können als »Härtetest« des Erfolgs der Alterswissenschaft angesehen werden. Sie zeigen die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten ihrer Befunde, aber auch die bedeutsame Plastizität des alternden menschlichen Systems in seinen physischen, psychischen und sozialen Bereichen. Interventionen unterstreichen ferner die Gestaltbarkeit (auch) des späten Lebens, sie unterstützen Bemühungen um ein gutes Leben im Alter und sie nähren damit auch Utopien dessen, was im Alter, selbst im sehr hohen Alter, möglich ist. Vor diesem Hintergrund werden in diesem Kapitel die Bedeutsamkeit von Interventionen für die Alterswissenschaft, für alternde Menschen, für ihre Angehörigen, für eine ganze Reihe von Professionen und für die Gesellschaft aufgezeigt, definitorische Klärungen angeboten, Ziele und Strategien von Interventionen erläutert sowie wesentliche Anwendungsfelder der Interventionsgerontologie umrissen.               |
| Sucht kennt kein Alter   | Kanton Basel-Stadt, Abteilung Sucht  | Sucht kennt kein Alter. Gerade auch ältere Menschen konsumieren Alkohol und Medikamente. Die Mehrheit tut dies auf eine unproblematische Weise. Es kommt jedoch vor, dass sich eine Abhängigkeit auch erst im höheren Alter entwickelt.   |
| Medikamentenabhängigkeit im Alter  | Liliane Leupi Medikamentenabhängigkeit   | und das Ziel der Profession Soziale Arbeit ist es, die soziale Inklusion des Individuums in die Gesellschaft zu fördern und das Wohlbefinden der einzelnen Menschen anzuheben. Die folgende Arbeit hat den Fokus auf die Interdisziplinäre Arbeit mit der spitalexternen Pflege und der Pflege in Altersheimen gelegt. Ohne regelmässigen Kontakt ist eine Medikamentenabhängigkeit schwer zu erkennen. Die Pflegenden haben jedoch regelmässig Kontakt mit älteren Menschen. Aber erkennen diese Fachleute eine Abhängigkeit und wie gehen sie damit um? Wie können Professionelle der Sozialen Arbeit diese Fachpersonen unterstützen? Anhand von Interviews mit Pflegenden wurde diesen Fragen nachgegangen. Es zeigt sich, dass ein Handlungsbedarf besteht und die Professionellen der Sozialen Arbeit mit ihrem Wissen bezüglich Prävention, Abhängigkeit aber auch über motivierende Gesprächsführung eine wichtige Rolle bei dieser Thematik übernehmen können. |

|   |   |   |
|---|---|---|
| BGM-Kriterium 3: Planung von Betrieblichem Gesundheitsmanagement. | Gesundheitsförderung Schweiz  | Planung von betrieblichem Gesundheitsmanagement   |
| DAS EMPTY DESK SYNDROM-PENSIONIERUNG. WAS NUN?                    | Beat Jakob <a href="http://www.beatjakob.ch">www.beatjakob.ch</a>   | Welche Wünsche und Ziele habe ich für meine nachberufliche Zukunft?<br>• Reicht ein Hobby für ein erfülltes Älterwerden?<br>• Wo und wie hole ich nach meiner Pensionierung meine körperlichen/geistigen Herausforderungen?<br>• Welche Träume möchte ich noch verwirklichen? • Möchte ich meine Fähigkeiten und Kenntnisse auch weiterhin noch einsetzen?  |
| Ruhestand und Gesundheit Expertise                                | Susanne Wurm Heribert Engstler Clemens Tesch-Römer  | Die Akademiengruppe „Altern in Deutschland“ hat die Autoren der vorliegenden Expertise gebeten, zur Interaktion zwischen Ruhestand und Gesundheit im Erwachsenenalter eine Stellungnahme zu erarbeiten. „Altern in Deutschland“ insbesondere an drei Fragen interessiert: (1) Wie beeinflussen Arbeitsbedingungen die Gesundheit im Erwachsenenalter? (2) Welchen Einfluss hat Gesundheit auf den Übergang in der Ruhe? stand? (3) Wie wirkt sich der Übergang in den Ruhestand auf die Gesundheit der – dann ehemals – Erwerbstätigen aus? Die   |
| Vorbereitung auf die Pensionierung                                | ProPublic Vorsorge Genossenschaft Norma Stöckle   | Vorbereitung auf die Pensionierung mit Themen und Fragestellungen beim Übergang in den neuen Lebensabschnitt, begleitet von verschiedenen Fachreferenten  |
| Vorbereitung auf die Pensionierung                                | Peter Müller <a href="http://www.mueller-consulting.ch">www.mueller-consulting.ch</a> , 8253 Diessenhofen | Pensionierung: Mein Beziehungsnetz und Gesundheitsvorsorge<br>4.1 Nimm Dir Zeit für Dein Beziehungsleben<br>4.2 Das Persönlichkeits-Modell DISG<br>4.3 Was Frauen von Männern erwarten und umgekehrt<br>4.4 Älter werden aus der Sicht des Arztes<br>4.5 So trage ich Sorge für meine Gesundheit<br>4.6 Fragen zum Leben  |
| Vorbereitung auf die Pensionierung                                | Nest Sammelstiftung Molkenstrasse 21 Postfach 1971 8026 Zürich  | Seminar für Menschen ab 58, die rechtzeitig die wichtigen Entscheidungen für ihre nachberufliche Zukunft stellen wollen.<br>jeweils   |
| expo-50plus   | apv communications ltd., Wilhalde 2, 5504 Othmarsingen  | Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich stellte ihre Kampagne «Wie geht's dir?» zum Thema psychische Gesundheit vor. Fachpersonen informierten in persönlichen Beratungen über gesundes Altern, Ernährung, Sturzprävention und Alkohol.   |
| Förderung der psychischen Gesundheit im Alter                     | Myriam Dellenbach   | Die psychische Gesundheit ist im Alter eine zentrale Ressource. Sie trägt u.a. dazu bei, das Alter wertzuschätzen und mit Erkrankungen, Trauer oder anderen Ereignissen umzugehen, die für dieses Lebensalter typisch sind. Anreize und Möglichkeiten zur sozialen Integration können einen wichtigen Beitrag zur psychischen Gesundheit im Alter leisten. Psychisch gesund zu sein bedeutet, den alltäglichen Anforderungen und Belastungen gewachsen zu sein, ein sinnerfülltes Leben zu führen und etwas zur Gemeinschaft beizutragen. Die psychische Gesundheit im Alter gilt folglich als eine zentrale Ressource, welche dem älteren Menschen Wohlbefinden und eine hohe Lebensqualität sowie ein selbstständiges Leben ermöglicht. |



|   |   |  |
|---|---|--|
|   |   | Psychische   |
| Gesundheitsförderung Im Alter   | Gesundheitsförderung Schweiz  | Ältere Menschen sind die an der stärksten wachsenden Bevölkerungsgruppe. Frauen und Männer in der Schweiz leben nicht nur länger, sie bleiben auch länger gesund. Die Gesundheitsförderung im Alter will die Gesundheit und das individuelle Wohlbefinden im Alter weiter stabilisieren, damit ältere Menschen möglichst lange über eine hohe Autonomie und Lebensqualität verfügen. Mit zunehmendem Alter treten jedoch auch mehr Krankheiten auf. Dank gezielter Massnahmen können Hilfsbedarf, Behinderung, Spital- oder Heimeinweisungen bei älteren Menschen vermieden oder hinausgezögert werden. Dies trägt massgeblich zur Kostendämpfung im Gesundheits- und Sozialwesen bei.   |
| Gesundheitsförderung und Prävention – Zugangswege älterer Menschen auf kommunaler Ebene | Dr. Beate Hollbach-Grömig und Franciska Frölich von Bodelschwingh                     | Die Lebenserwartung in Deutschland steigt kontinuierlich. Noch nie hatten Frauen und Männer in Deutschland eine derart große Chance, ein sehr hohes Alter zu erreichen und damit wertvolle Lebenszeit zu gewinnen. Mit steigendem Alter geht aber oft gleichzeitig ein erhöhtes Risiko für chronische Erkrankungen und Funktionseinbußen einher. Ein gesunder Lebensstil z.B. durch gesteigerte Bewegung und vermehrte Mobilität kann ältere Menschen dabei unterstützen, Einschränkungen und Erkrankungen effektiv entgegen zu und somit ein Mehr an Lebensqualität und gesellschaftlicher Teilhabe zu gewinnen.  |
| Gesund und Zwäg nach der Pensionierung: 11 Anregungen für Ihren Alltag.                 | Kanton Aargau   | Wir möchten alle so lange wie möglich selber über unser Leben entscheiden. Als Pensionierte haben wir plötzlich keine beruflichen Aufgaben mehr. Wir können unsere Zeit frei einteilen und entscheiden selber, was wir tun. Dies ist manchmal gar nicht so einfach. Wir müssen uns neu überlegen, wie wir unsere Zeit nutzen möchten. Doch es gibt vieles, was wir nach der Pensionierung tun können: Wir können uns mit lieben Menschen treffen, Sport treiben, etwas Neues lernen, uns entspannen und vieles mehr. Hier  |
| Psychische Gesundheit im Alter fördern  | Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello, Uni Bern                                     | Altersbilder revidieren 2. Funktionelle Autonomie und kognitive Kompetenz erhalten 3. Enge Beziehungen, soziale Kontakte, Partizipation ermöglichen 4. Guter Umgang mit kritischen Lebensereignissen > Psychoedukation 5. Fazit 7  |
| Hoher Alkoholkonsum auch im Alter verbreitet BZgA                                       | BZgA, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Presstext)                       | Ein problematischer Umgang mit Alkohol ist in Deutschland auch im höheren Erwachsenenalter verbreitet. Schätzungen gehen davon aus, dass 15 Prozent der über 60-Jährigen riskant Alkohol trinken und damit ihre Gesundheit auf vielfache Weise gefährden. Insgesamt rund 14.000 Menschen im Alter ab 60 Jahren mussten im Jahr 2015 aufgrund einer akuten Alkoholvergiftung im Krankenhaus behandelt werden. Vor dem Hintergrund dieser Zahlen hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) im Internetportal der Alkoholpräventionskampagne <a href="http://www.kenn-dein-limit.de">www.kenn-dein-limit.de</a> die neue Rubrik „Für Ältere“ erstellt, in der Interessierte sich über verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol im Alter informieren können. |
| Alter und Sucht: Recherche und Dokumentation zu evaluierten Interventionen              | Schnoz, Domenic; Salis Gross, Corina; Grubenmann, Damian; Uchtenhagen, Ambros (2006). | Das höhere Alter wurde in der Suchtforschung lange mehrheitlich als eine statistisch- demographische Variable unter vielen anderen behandelt. Viele Studien befassen sich vor allem mit dem Konsum von Jugendlichen und/oder von jungen Erwachsenen. Mit dem Begriff Substanzmissbrauch werden häufig Begriffe wie Cannabis, Kokain, Heroin, Ecstasy, etc. assoziiert. Ein   |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  |   | wichtiges Hindernis, ältere Suchtkranke zu erreichen, stellt der noch weit verbreitete sogenannte „therapeutische Nihilismus“ dar, welcher sich aus Vorurteilen bezüglich der Lebenssituation älterer Menschen einerseits und aus Unkenntnis über die bestehenden therapeutischen Möglichkeiten andererseits nährt (Beutel / Baumann 2000).  |
| Gesundheitsförderung und Prävention mit Frauen und Männern ab 50           | Elisabeth Fasching, Mag, Monika Bauer, Mag, Romana Beyer, Mag Moik, Willibald, Gebietskrankenkasse Kremser Landstraße, Nö, Strehn, Albert | Gesundheitsförderung und Prävention mit älteren Menschen In vielen Ländern der industrialisierten Welt altert die Bevölkerung. Bis zum Jahr 2030 werden weltweit eine Milliarde Menschen – in Österreich 2,7 Millionen - über 60 Jahre alt sein (vgl. Seniorenbericht 1999/2001). Wenngleich die Steigerung der Lebenserwartung der Bevölkerung eine erfreuliche Bilanz darstellt, stellt sie andererseits das Gesundheitssystem vor bisher nicht gekannte Herausforderungen.  |
| Kantonales Aktionsprogramm «Gesundheitsförderung und Prävention 2017-2021» | Kanton Nidwalden Sozialamt / Abteilung Gesundheitsförderung und Integration (GFI) Marktgasse 3 6371 Stans                                 | Das kantonale Aktionsprogramm «Gesundheitsförderung und Prävention 2017-2021» (KAP) baut auf einer soliden gesetzlichen, strategischen und wissenschaftlichen Basis auf. Es berücksichtigt und integriert bestehende Aktivitäten, Netzwerke und Erfahrungen. Das vorliegende kantonale Programm stützt sich auf die kantonale Strategie 2017-2021 «Gesundheitsförderung, Prävention und Integration» sowie die kantonale Legislaturplanung 2016-2019.  |
| Die Pensionierungswelle  | INSOS Schweiz   | Die Babyboomer kommen langsam ins Rentenalter. Unsere Branche steht deshalb vor einer Pensionierungswelle grösseren Ausmasses: Viele, oftmals auch langjährige Mitarbeitende, zum Teil in leitender Funktion, werden bald in den Ruhestand wechseln. Dies fordert die Institutionen heraus: Einerseits wird viel Kompetenz, Erfahrung, Vernetzung und Wissen verloren gehen. Andererseits dürften Jüngere auch aufatmen und auf frischen Wind, Veränderung und Weiterentwicklung hoffen (endlich können sie alles besser machen). Kurz: Die Pensionierungswelle bringt Chancen mit sich, die es zu nutzen gilt – aber auch Risiken, die sorgfältig bedacht werden sollten.   |
| Kritische Lebensereignisse im Alter – Übergänge gestalten                  | Annette Franke, Josefine Heusinger, Nadine Konopik und Birgit Wollte, BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung                  | Phasen des Übergangs gehören zum Zyklus des Lebens. Zu den prägenden Übergängen im mittleren und hohen Alter gehören vor allem der Eintritt in den Ruhestand, eine Verwitwung oder der Beginn von Pflegebedürftigkeit. Diese Ereignisse können für die Betroffenen sehr belastend sein und erhebliche Gesundheitsrisiken mit sich bringen. Dies gilt insbesondere, wenn sie als kritische Lebensereignisse wahrgenommen werden und die Betroffenen überfordern. Die vorliegende Expertise beschreibt diese Übergänge und analysiert die da- mit verbundenen Risiken sowie mögliche Potenziale ausgehend vom Konzept der Salutogenese und der Mensch-Umwelt-Beziehung. Für diese kritischen Lebensereignisse werden Anknüpfungspunkte für Prävention und Gesundheitsförderung vorgestellt, der älteren Menschen auf den jeweiligen Übergang vorbereiten oder sie dabei unterstützen können. Eine wichtige Funktion haben Präventionsnetze, die räumliche und strukturelle Schnittstellen schaffen, Angebote zugänglich machen und damit wichtige Unterstützungsmöglichkeiten bieten können. |
| Altersvorbereitung K. Kurs Auf Ein Effektives Age-Management               | Pro Senectute, Kompetenzzentrum Altersvorbereitung Zürich   | Immer mehr Menschen werden immer älter – dies ist eine demografische Tatsache. Genauer: Ein Drittel der Bevölkerung ist heute über 50 Jahre alt, bis im Jahr 2010 wird die Hälfte der Arbeit- nehmenden 45 und mehr Jahre  |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   |  | alt sein. Vor diesem Hintergrund werden Themen wie Sicherung der Altersvorsorge, Gesundheitsförderung oder Lebensgestaltung für Arbeitnehmer/innen immer drängender. Und Unternehmen stehen hier vor einer ganz neuen Herausforderung: der Frage des Umganges mit älteren Mitarbeitenden. Wobei falsche Vorstellungen über Altern und ältere Mitarbeiter zu hohen menschlichen und finanziellen Einbussen führen.   |
| Lebensgestaltung im Alter – der Berner Ansatz zur Gerontologie Grundlegende                         | Kompetenzzentrum Gerontologie  | Grundlegende Annahmen, die wir über das Alter und den älteren Menschen treffen, kennzeichnen die gerontologische Theoriebildung, Forschung und Bildungsangebote. Das Kompetenzzentrum Gerontologie betont dabei nicht die reaktive, sondern die aktive Seite des Handelns im Alter, und setzt so eigenständige Akzente in der Alterswissenschaft.   |
| Leitfaden zur Früherkennung von Alkohol- und Medikamentenproblemen in der ambulanten Altersarbeit   | Kanton Zug, Gesundheitsdirektion   | Dieser Leitfaden unterstützt Kontakt- und Bezugspersonen in der ambulanten Altersarbeit dabei, angemessen auf Probleme zu reagieren, die mit Alkohol- resp. Medikamentenkonsum zusammenhängen. Er richtet sich insbesondere an <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mitarbeitende von ambulanten Diensten (wie Pflegefachpersonen, Alltagsassistenten in der Spitex, Pro Senectute und anderen Organisationen, die ältere Menschen betreuen, beraten oder pflegen)</li> <li>• Freiwillig im Altersbereich tätige Personen (wie Besuchsdienst oder Seniorentreff)</li> </ul> |
| Menschen mit Behinderung und die Möglichkeit der Pensionierung                                      | Procap Rechtsdienst, Froborgstr. 4, Postfach, 4601 Olten   | Auswirkungen auf die Leistungen der IV und anderer Sozialversicherungen<br>Version  |
| Älter werden in der Schweiz Gesundheitsratgeber für Migrantinnen und Migranten und ihre Angehörigen | Schweizerisches Rotes Kreuz  | Dieser Gesundheitsratgeber ist für ältere Migrantinnen und Migranten und ihre Angehörigen bestimmt. Er liefert wichtige Informationen zur Vorbereitung auf die Pensionierung und die Zeit danach.   |
| Pensionierung: Lust oder Last?  | FHS St. Gallen, Prof. Dr. Sabina Misoch (Leitung)<br>Interdisziplinäres Kompetenzzentrum Alter (IKOA)                  | Hängt von verschiedenen Faktoren ab: - Ökonomische Rahmenbedingungen<br>- Gesundheitliche Voraussetzungen - Timing der Pensionierung -<br>- Persönlichkeit - Soziales Netz, Partnerschaft - Interessen -<br>- Gestaltungsmöglichkeiten  |
| Alles im grünen Bereich. 10 Impulse für psychische Gesundheit.                                      | Kanton Zug, Gesundheitsdirektion, Gesundheitsamt   | Diese Broschüre bietet Impulse, wie Sie Ihr mentales Gesundsein fördern können. Über die unten? stehende Internetseite finden Sie weitere Kontakte, sollten Sie Unterstützung brauchen, den einen oder anderen Impuls in Ihrem Alltag umzusetzen.   |
| Psychische Gesundheit in der Schweiz  | Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (Obsan),<br>Daniela Schuler, Alexandre Tuch, Nathalie Buscher, Paul Camenzind | Der vorliegende Bericht gibt einen Überblick über die psychische Gesundheit bzw. Krankheit der Schweizer Bevölkerung. Im Sinne der Gesundheitsberichterstattung ist er auf Wiederholbarkeit und Vergleichbarkeit angelegt und bezieht sich daher in weiten Teilen auf die Themen der drei vorherigen Monitoring-Berichte zur psychischen Gesundheit in der Schweiz (Rüesch & Manzoni, 2003; Schuler & Burla, 2012; Schuler et al., 2007).   |
| Resilienz und psychologische Schutz-faktoren im Erwachsenenalter                                    | BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung   | Stand der Forschung zu psychologischen Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter  |

|  |   |   |
|--|---|---|
| Stellungnahme Public Health Schweiz zum Bericht „Dialog-Projekt Psychische Gesundheit“ | Public Health Schweiz   | Die vorliegende Stellungnahme basiert auf der Grundlage der Fachgruppe Mental Health von Public Health Schweiz.   |
| Übergänge im Lebenslauf bewältigen und förderlich gestalten                            | Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello   | Biografische Übergänge: Definition, Bedeutung und gesellschaftlicher Kontext  |
| Projektbericht Feierabendtreff Männer + -60  | Anna Hirsbrunner, ZWÄG INS ALTER, Pro Senectute Region Bern<br>Sieglinde Gertig, Ref. Kirchgemeinde Paulus<br>René Setz, Pfarrei Dreifaltigkeit Kontakt | Im Kontext der Pensionierung und in der Altersarbeit gelten Männer für viele Fachkräfte aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich als eine "schwer erreichbare Zielgruppe": Es bestehen fachliche Lücken in Bezug auf die zielgruppenspezifische Ansprache und dem methodischen Arbeiten mit Männern aus unterschiedlichen sozialen Milieus. Mit der Pensionierung sind Männer, insbesondere im traditionellen Milieu, gefordert, ihre Identität „neu“ zu fundieren, beispielweise als Mann in einem Frauenhaushalt „Raum einzunehmen“ – einfacher gesagt als getan! Zielsetzung |
| Vorbereitung & Einstimmung auf die nachberufliche Zeit                                 | www.mga-coachingcenter.ch Beatrice Eyer / Thomas Frauenknecht   | Die Teilnehmenden Mitarbeitenden und Ihre PartnerInnen kennen die Chancen und Herausforderungen der 3. Lebensphase. Sie können gemeinsam der 3. Lebensphase neugierig und zuversichtlich entgegensehen und sie wissen, was auf Sie zukommen kann und gestalten Ihren Lebensübergang in die nachberufliche Zeit.<br>Inhalt   |
| Pensionierung Eine frühzeitige Vorbereitung lohnt sich                                 | Wettinger Seniorenforum   | Mit der Pensionierung beginnt ein neuer Lebensabschnitt, der verschiedene Bereiche Ihres Lebens beeinflusst und gravierende Auswirkungen zum Beispiel auf Ihre Finanzen oder Ihre Wohnsituation hat oder haben kann. Sie müssen sich deshalb mit diesen Veränderungen auseinandersetzen.<br>Etwa  |
| Wie bleibst DU psychisch gesund?   | www.vap-psychologie.ch  | 10 Schritte für psychische Gesundheit © pro mente Oberösterreich  |
| Woran Sie 10 bis 15 Jahre vor Ihrer Pensionierung denken sollten                       | formation-arc.ch suisse   | Die Teilnehmenden setzen sich mit allen Bereichen auseinander, welche bei der Pensionsplanung eine Rolle spielen: Pensionskasse, AHV, private Vorsorge, Steuern, Budget- und Liquiditätsplanung, Stolpersteine, Tipps & Tricks.   |
| "Erhaltung und Förderung psychischer Gesundheit im Alter"                              | Bettina Ugolini und Silvia Angst, Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich   | Die demografische Entwicklung in unserer Gesellschaft wirft nicht nur Fragen zur körperlichen Gesundheit im Alter auf, sondern auch zur psychischen Gesundheit und wie diese erreicht oder erhalten bleiben kann.   |
| ZWISCHEN HIER UND DORT: ALTWERDEN IN DER MIGRATION                                     |   | Viele Migrantinnen und Migranten bleiben nach der Pensionierung in der Schweiz. Diese Entscheidung hat Auswirkungen auf ihre psychische Gesundheit und diejenige ihrer Angehörigen. Die Caritas Bern und andere Organisationen begleiten und unterstützen ältere Migrantinnen und Migranten in dieser anspruchsvollen Lebensphase.  |
| Kantonales Aktionsprogramm zur Gesundheitsförderung und Prävention (KAP BL)            | Kantons Basel-Landschaft Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion Amt für Gesundheit Abteilung Gesundheitsförderung Bahnhofstrasse                    | Die Bewohnerinnen und Bewohner des Kantons Basel-Landschaft sind befähigt, ihre physischen und psychischen Ressourcen zu kennen, zu erhalten und zu stärken. Ein für die Gesundheit günstiges Lebensumfeld unterstützt sie dabei.   |
| Psychische Gesundheit über die Lebensspanne  | Gesundheitsförderung Schweiz  | Ziel des vorliegenden Berichts ist es, eine Basis für mögliche kantonale Aktionsprogramme (KAP) mit dem Schwerpunkt Psychische Gesundheit zu bilden. Dazu wurden wissenschaftliche Grundlagen zum Themenbereich der   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | psychischen Gesundheit erarbeitet. Expertinnen und Experten verschiedener Fachbereiche verfassten zu relevanten Querschnittsthemen der psychischen Gesundheit sowie entlang der Lebensphasen verschiedene Kapitel. Der Bericht wird durch Empfehlungen für ein kantonales Aktionsprogramm mit Schwerpunkt Psychische |
|--|--|--|

Bern, 30.3.2019, Stephan Koller, Corina Salis Gross