

gesundheit schwyz **aktuell**

Ausgabe 5
Juni 2010

Inhalt:

Info / Beratung

Psychische Gesundheit

Sexualität

Sucht / Abhängigkeit

Allgemeine Informationen

Öffnungszeiten:

Sie erreichen uns telefonisch von Montag bis Freitag von 9 Uhr bis 12 Uhr und von 13.30 Uhr bis 17.00 Uhr. Die Mediothek ist während diesen Zeiten am Dienstag, Mittwoch und Donnerstag betreut. Fachberatungen sind nach telefonischer Vereinbarung von Montag bis Freitag möglich.

Genauere Angaben zu Öffnungszeiten und Erreichbarkeit können Sie auch unserer [Homepage](#) entnehmen.

1. Info / Beratung

Neues in der Mediothek

[Hier](#) finden Sie vier Hinweise zu neuen Büchern und Lehrmitteln, die Sie in unserer Mediothek ausleihen können.

feelok - Neues Handbuch für Lehr- und Fachpersonen

www.feelok.ch ist eine interaktive Internetplattform zur Prävention und Gesundheitsförderung von Jugendlichen zwischen 12 - 18 Jahren. sie behandelt 11 Themen: Alkohol, Arbeit, Bewegung&Sport, Cannabis, Ernährung, Liebe&Sexualität, Rauchen, Selbstvertrauen, Stress und Suizidalität. Alle Themen sind nach dem gleichen Prinzip aufgebaut sind. Dazu gibt es diverses didaktischen Material, z.B. Arbeitsblätter, Lektionsvorschläge oder Themenfilme. Alle Information dazu finden Sie neu im Handbuch des Kantons Schwyz für Lehr- und Fachpersonen, dass Sie auf der Website von [gesundheit schwyz](#) entweder als Word- oder PDF-Format herunterladen können. Die Verwendung von feelok ist kostenlos.

Unterrichtskoffer

Unsere Unterrichtskoffer wurden seit ihrer Einführung im Dezember 2009 bereits 35-mal ausgeliehen ([hier](#) finden Sie eine Übersicht). Im inneren Kantonsteil werden die Koffer mehr benutzt. Spitzenreiter sind nach wie vor die Verhütungskoffer. [Hier](#) geht es zu den Unterrichtskoffern Ausleihe.

"Was koche ich heute Abend?"

Im Mai lancierte gesundheit schwyz gemeinsam mit 3 Ernährungsberaterinnen die Kampagne für lustvolles Essen mit Genuss. Im Zentrum steht die ausgewogene, also abwechslungsreiche Ernährung. Abwechslungsreich und vielseitig zu essen ist der sicherste Weg, um den Bedarf an allen wichtigen Nährstoffen (Kohlenhydrate, Eiweisse, Fett), Vitaminen und Mineralstoffen zu decken. Eine gute Faustregel fürs Essen ist „mit Mass lustvoll geniessen“. Ein [Flyer](#) mit 13 Rezepten bietet praktische Tipps zur abwechslungsreichen Ernährung.

2. Psychische Gesundheit

10. Oktober 2010 – Tag der psychischen Gesundheit

Auch dieses Jahr finden im Kanton Schwyz wieder Veranstaltungen rund um den Tag der psychischen Gesundheit statt:

- 22. September, Einsiedeln
Referat über psychische Gesundheit
Dr. med. Kaspar Schnyder, Facharzt FMH Psychiatrie und Psychotherapie
- 1. Oktober, Lachen
Forumtheater Knotenpunkt, Thema Depression
- 10. Oktober, Seewen
Matinee zum Thema „Psychische Gesundheit früher & heute“

Weitere Informationen finden Sie ab 15. Juni 2010 unter www.gesundheit-schwyz.ch.

Falls Sie ebenfalls eine Veranstaltung rund um den 10.10. planen, nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Gerne erwähnen wir Sie im Veranstaltungskalender.

Prävention von Jugendsuizid

Jugendliche der Trubebude Schwyz haben sich an das heikle und tabuisierte Thema Jugendsuizid heran gewagt. Mit Unterstützung einer Jugendarbeiterin, einer Fachperson von gesundheit schwyz und dank Spender und Gönnerinnen sind folgende Produkte in Entwicklung:

- ein jugendgerechter Flyer mit Mythen, Fakten und Anlaufstellen
- ein selbstgeschriebener Song
- ein Comic, der das Thema nah an der Lebenswelt Jugendlicher aufgreift

Der Comic kann als Ausstellung genutzt werden und soll ab Herbst in der Region Schwyz als Wanderausstellung gezeigt werden.

3. Sexualität

Broschüren "sex'n'tipps"

sex 'n' tipps sind aktuelle Leporellos die sich direkt an Jugendliche richten. Die Broschüren können für den sexualpädagogischen Unterricht eingesetzt werden oder auch einfach so abgegeben werden. Alle Broschüren von **sex 'n' tipps** können direkt bei der deutschen Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung [BZgA](#) bestellt werden oder auch bei gesundheit schwyz.

sex'n'tipps - Die erste Liebe

Wie fühlt es sich an, verliebt zu sein? Wie und wo lernt man sich kennen? Was tun bei Beziehungsstress und Liebeskummer?

Die Broschüre informiert über die spannende Erfahrung der ersten Liebe und gibt hilfreiche Tipps, worauf es beim Flirten und in einer Freundschaft ankommt.

sex'n'tipps – Jungenfragen

Diese Broschüre greift die Fragen und Unsicherheiten auf, die Jungen in der Pubertät beschäftigen: was ist normal, wie fühlt sich die erste Liebe, der erste Kuss und der erste Sex an, was denkt das andere Geschlecht über Liebe, Sex und Verhütung.

sex'n'tipps - Körper und Gesundheit

Diese Broschüre beschreibt die Veränderungen in der Pubertät und damit einhergehende Fragen und Probleme wie Hautunreinheiten oder Akne, unregelmäßige oder schmerzhafte Menstruation sowie Modetrends. Sexuell übertragbare Infektionen (Chlamydien und HPV) werden kurz und knapp aufgeführt mit Hinweisen, bei welchen Beschwerden und Symptomen ein Arztbesuch sinnvoll ist.

sex'n'tipps – Mädchenfragen

Diese Broschüre greift die Fragen und Unsicherheiten auf, die Mädchen in der Pubertät beschäftigen: was ist normal, wie fühlt sich die erste Liebe, der erste Kuss und der erste Sex an, was denkt das andere Geschlecht über Liebe, Sex und Verhütung.

sex'n'tipps – Verhütung

Diese Broschüre informiert über die wichtigsten Verhütungsmethoden. Die meisten Jugendlichen verhüten mit der Zeit gut und sicher mit dem Kondom und der "Anti-Baby-Pille", daher wird die Verwendung dieser Mittel eingehend erklärt. Was es sonst noch alles an Mitteln und Methoden gibt, wird in dieser Broschüre kurz und verständlich erklärt.

Besuchen Sie doch mal die Websites

www.amorix.ch und www.bildungundgesundheit.ch

4. Sucht / Abhängigkeit

Gastgewerbegesetz in der Vernehmlassung

Jugendschutz und Aidsprävention im Sexgewerbe, beides Projekte von gesundheit schwyz, werden aufgewertet.

Vermehrt konsumieren Jugendliche heute unregelmässig, jedoch exzessiv alkoholische Getränke (Rausch- und Komatrinken). Mit mehreren parlamentarischen Vorstössen wurde deshalb eine Verstärkung des Jugendschutzes gefordert. Der Vernehmlassungsentwurf sieht namentlich folgende Massnahmen vor: Testkäufe, Jugendschutzkonzepte, Verbot der Abgabe bzw. Weitergabe von alkoholischen Getränken an Jugendliche. Die Vernehmlassungsfrist läuft bis 10. August 2010. Die Unterlagen dazu finden Sie auf der Seite des [Kantons](#).

Übrigens: **Jugendschutz** können Sie schon heute umsetzen! Umfassend informiert werden Sie auf www.jugendschutz-zentral.ch.

Schulungen für Service- und Verkaufspersonal

Im Herbst 2010 bietet gesundheit schwyz die Jugendschutz-Schulung wieder an. Sie wurde speziell für das Personal in Restaurants, Detailhandel und Festwirtschaften, entwickelt. [Hier](#) geht es zum Schulungsprospekt. Vorgesehen sind Schulungen im Talkessel Schwyz und in Küsnacht. Die Daten werden zusammen mit den Gemeinden festgelegt.

Jugendliche reduzieren Rauschtrinken nach Kurzintervention

Jugendliche mit einem problematischen Alkoholkonsum können in Gruppensitzungen dazu motiviert werden, weniger zu trinken. Dies zeigt eine [Studie](#) der Fachstelle Suchtprävention

Mittelschulen und Berufsbildung Zürich, welche im 2008 mit der damaligen Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme - heute Sucht Info Schweiz - gestartet wurde. Die Untersuchung ist eine der ersten, welche die Wirksamkeit einer solchen präventiven Massnahme bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen analysierte.

gesundheit schwyz und der SPD bieten ein solches Programm unter dem Namen think about an. Auf der Website von gesundheit schwyz finden Sie zwei Flyer: [Denkpause](#) und [Neustart](#).

AKTUELL: Testkäufe

Wie diese Tage aus der Presse zu entnehmen war, hat das Landgericht Uri Testkäufe als ungesetzlich beurteilt mit der Begründung: Solche Testkäufe seien verdeckte Ermittlungen und bedürften einer richterlichen Genehmigung. Das Urteil verunmöglicht nun im Kanton Uri faktisch solche Aktionen.

Zur Lösung der gesetzlichen Unklarheit hilft einzig ein Gesetz. Im Entwurf des neuen Gastgewerbegesetzes des Kantons Schwyz sind diese Testkäufe verankert. Bleibt zu hoffen, dass die entsprechenden Artikel vom Kantonsrat nicht gestrichen werden. [Hier](#) geht es zum entsprechenden Gastgewerbegesetz des Kantons.

Tabakkonsum der Schweizer Wohnbevölkerung in den Jahren 2001 bis 2009

Ab Mitte Juni wird auf der Website von www.tabakmonitoring.ch der neueste Bericht zum Tabakkonsum in der Schweiz einsehbar sein. Wir alle sind gespannt, ob die Zahlen des Konsums weiter nach unten tendieren.

5. Allgemeine Informationen

Herausforderung Sucht

Das Bundesamt für Gesundheit ([BAG](#)) hat 2008 eine Steuergruppe beauftragt, ein Leitbild für die künftigen suchtpolitischen Herausforderungen zu verfassen, das den aktuellen Bedingungen unserer Gesellschaft gerecht wird. Das [Leitbild](#) stellt mögliche Ansätze vor, wie auf diese wandelnden sozialen Realitäten und auf neue Suchtformen reagiert werden kann und wie die bisherigen substanzorientierten Massnahmen in eine suchtpolitische Gesamtperspektive integriert werden können. Eine [Kurzfassung](#) ist ebenfalls erhältlich.

Prävention wirkt und hilft Kosten sparen

Ein Forschungsprojekt der Zürcher Hochschule Winterthur und der Universität Neuenburg kommt zum Schluss, dass sich Investitionen in die Gesundheitsförderung und Prävention volkswirtschaftlich lohnen: Deren Gesamtnutzen für die Bevölkerung ist deutlich grösser als es die Kosten für die Allgemeinheit sind. Damit untermauert die erste umfassende ökonomische Untersuchung von Präventionsmassnahmen in der Schweiz die grosse Bedeutung eines Präventionsgesetzes. Hier gelangen sie über die Website des [Bundesamtes](#) (BAG) zur Publikation. Nun ist auch ein [Faktenblatt](#) erschienen.