

gesundheit schwyz **aktuell**

Ausgabe 30
September 2017

Inhalt:

Info / Beratung

Psychische Gesundheit

Sexualität

Sucht / Abhängigkeit

Gesundheitsförderung & Prävention an den Sek-II-Schulen

Kontaktstelle Selbsthilfe

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 auf unserer [Homepage](#) entnehmen.

1. Info / Beratung

Mediothek

Die Mediothek von **gesundheit schwyz** ist für alle zugänglich. Sie können auf unserer [Homepage](#) direkt ihre gewünschten Medien und Bücher suchen und finden. [Hier](#) finden Sie einige Neuanschaffungen.

Elternbildungstag

Am Samstag, den 4. November findet an der Pädagogischen Hochschule in Goldau der Elternbildungstag statt. Er steht Eltern, Erziehenden, Lehrerinnen, Lehrer und allen offen, die sich für Elternbildungsangebote interessieren. [Hier](#) können Sie sich genauer informieren und anmelden.

2. Psychische Gesundheit

10.10. Tag der psychischen Gesundheit: Menschen brauchen Menschen

Am 10.10. findet die Auftaktveranstaltung für das Impulsjahr 2017-2018 im Gaswerk Seewen statt unter dem Motto "Menschen brauchen Menschen". Heuer kommt diese Veranstaltung zum Tag der psychischen Gesundheit mit zwei Besonderheiten daher. Es werden 10 Testimonials vorgestellt; diese zeigen Schwyzer Persönlichkeiten, welche sich zu einem der 10 Impulse zur Förderung des Wohlergehens äussern. Freuen Sie sich auf die 10 Kurzvideos mit Mona Birchler, Abt Dr. Urban Federer, Petra Gössi, Martin Grab, Franz Heinzer, Fabienne Heyne, Dr. Peter Hilfiker, Prof. Dr. Iwan Rickenbacher, Philippe Schuler und Silvia Zumbühl.

Hauptakt aber bildet das Konzert der John Doe Band. Reservieren Sie sich diesen Abend und besuchen Sie die Veranstaltung am 10.10. um 19 Uhr im Gaswerk Seewen. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

3. Sexualität

Erster Schweizer Verhütungsbericht erschienen – 80% verhüten!

Das Schweizer Gesundheitsobservatorium Obsan hat eine Befragung zum Umgang mit Verhütungsmitteln veröffentlicht: 80% der sexuell aktiven Bevölkerung (19 bis 49 Jahre) verhüten mit einem Verhütungsmittel. Im internationalen Vergleich ein hoher Wert, der seit 1992 deutlich gestiegen ist. Genutzt werden v.a. Kondom und hormonelle Verhütung, gefolgt von Sterilisation und Spirale. Die Notfallverhütung „Pille danach“ wird nur sehr selten eingesetzt. [Hier](#) gelangen Sie zur Publikation.

Wie viele Sexualpartner_innen haben die Schweizer?

Zu dieser und anderen intimen Fragen hat die Forschungsstelle somoto eine Untersuchung durchgeführt. Sie zeigt, dass viele Schweizer mehr oder weniger häufig den Partner wechseln und etwas mehr als ein Viertel fremdgeht. Dabei fallen v.a. beim Fremdgehen die Benutzung des Kondoms und das Gespräch mit dem Partner darüber schwer. Dies bestätigt, dass die Präventionskampagne des BAG und seiner Partner „Partner wechselt. Safer Sex bleibt“ in die richtige Richtung zielt. Näheres finden Sie [hier](#).

PrEP - Ein neues Wundermittel in der HIV-Prävention?

Prä-Expositions-Prophylaxe PrEP bedeutet die Verhinderung einer Ansteckung mit HIV durch die Einnahme von HIV-Medikamenten, bevor ein sexueller Kontakt mit einer HIV-positiven oder mit einer Person mit unbekanntem Status stattfindet. Internationale Studien deuten darauf hin, dass eine PrEP funktioniert und sich als zusätzliche Präventionsmöglichkeit für Personen mit besonderem Risikoverhalten eignet. Mehr dazu finden Sie [hier](#).

Weltaidstag am 1. Dezember – Konzert

Der schwule Chor 'Schmaz' aus Zürich wird am 1. Dezember abends im Schlossturm Pfäffikon ein Konzert geben. Ergänzt wird der Männerchor durch den professionellen Alphornspieler Ramon Imlig. Zur gegebenen Zeit wird in den Medien auf die Veranstaltung aufmerksam gemacht. Reservieren Sie sich doch schon jetzt den Termin.

4. Sucht / Abhängigkeit

Rauchfreie Lehre – mitmachen und tolle Preise gewinnen!

Das Projekt Rauchfreie Lehre richtet sich an Lernende sowie an Ausbildungsverantwortliche in Unternehmen und Berufsfachschulen. Rauchfreie Lehre begleitet Lernende durch ihre Berufsausbildung und motiviert sie, während Arbeit und Freizeit rauchfrei zu bleiben oder zu werden. Die Anmeldefrist läuft bis zum 8. November 2017. Lesen Sie [hier](#) weiter.

Cannabidiol (CBD) – Hype um das Cannabis, das nicht berauscht

Das Thema CBD ist brandaktuell und wirft viele Fragen auf. Was ist CBD, welche CBD-haltigen Produkte gibt es, wie werden sie verwendet und wie wirken sie? Sucht Schweiz hat ein [Faktenblatt](#) zum Thema publiziert.

Hospitalisierungen aufgrund von Alkoholmissbrauch

Diagnosen der Gruppe "Alkohol-Intoxikation" und "Alkoholabhängigkeit" während eines stationären Aufenthalts in einem Spital sind kein Jugendphänomen: Personen im mittleren und höheren Erwachsenenalter sind deutlich stärker betroffen als Jugendliche und junge Erwachsene. Die Publikation "Hospitalisierungen aufgrund von Alkohol-Intoxikation oder Alkoholabhängigkeit bei Jugendlichen und Erwachsenen" von Sucht Schweiz steht [hier](#) zum Download bereit.

Ständig online – Fakten und Folgen

Viele von uns sind fast rund um die Uhr vernetzt. Das ist praktisch und oft sinnvoll. Aber was macht das Internet mit unserer Gesundheit, mit dem Sozialleben, unserem Selbstbild und dem Datenschutz? Sucht Schweiz ist diesen Fragen nachgegangen und fasst die Antworten in der neuen [Broschüre](#) "Internet" aus der Reihe "Im Fokus" zusammen.

5. Gesundheitsförderung & Prävention an den Sek-II-Schulen

Niemand ist perfekt! Theater „Je suis Cinderella“

Schüler und Schülerinnen ab dem 8. Schuljahr aus dem Kanton Schwyz sind eingeladen am Dienstag, 07.11.2017 von 14:00-15:15 Uhr das Theaterstück „Je suis Cinderella“ zu besuchen. Das Märchen Aschenputtel wird in die heutige, moderne Zeit adaptiert und setzt sich mit den Themen Mobbing und Patchworkfamilie auseinander. Das Theater wird in der Aula am Theresianum Ingenbohl in Brunnen aufgeführt. Information und Anmeldung bei Jana Wittek, Programmleitung Psychische Gesundheit (jana.wittek@spd.ch).

Vernetzungstreffen Gesundheitsförderung und Prävention an Berufs- und Mittelschulen des Kantons Schwyz

Am 18.09.2017 findet das 1. Vernetzungstreffen der Berufs- und Mittelschulen zum Thema ‚Was junge Menschen stark macht – der Beitrag der Schule‘ statt. [Hier](#) finden Sie Programm und Einladung.

Erfahrungsaustausch- und Impulstagung

Das Mittelschul- und Berufsbildungsamt Zürichs lädt zur diesjährigen Erfahrungsaustausch- und Impulstagung zum Thema ‚Digitale Medien in der Suchtprävention und Gesundheitsförderung‘ ein. Die Tagung findet von 09.15 – 16.30 Uhr an der Technischen Berufsschule Zürich statt. [Hier](#) finden Sie Programm und Anmeldung.

6. Kontaktstelle Selbsthilfe

Selbsthilfe wirkt!

Was die Teilnehmenden von Selbsthilfegruppen bereits selbst erfahren haben, ist nun auch wissenschaftlich erwiesen: Die in den nächsten Tagen erscheinende Studie „Gemeinschaftliche Selbsthilfe in der Schweiz., Bedeutung, Entwicklung und ihr Beitrag zum Gesundheits- und Sozialwesen.“ der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit und der Universität Lausanne bestätigt den Nutzen von Selbsthilfe in der Schweiz. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

7. Kantonaler Selbsthilfetag Kanton Schwyz vom 02.09.2017

Am 02. September 2017 fand der 7. Kantonale Selbsthilfetag des Kantons Schwyz im Seedamm Center Pfäffikon statt. An verschiedenen Ständen informierten die Vertreter und Vertreterinnen von 15 Gruppen sowie des Vereins Selbsthilfegruppen und der Kontaktstelle Selbsthilfe des Kantons Schwyz über die Selbsthilfe-Angebote.

Centralstrasse 5d · 6410 Goldau · Telefon 041 859 17 27 · Fax 041 859 17 29
gesundheit-schwyz@spd.ch · www.gesundheit-schwyz.ch

Wir arbeiten im Auftrag des Kantons Schwyz.

gesundheit  schwyz
Gesundheitsförderung
und Prävention