



Ausgabe 2/2014

# info

## *Gesundheit und Sport*

- Fachstelle Gesundheitsförderung
- Sportförderung

*Luzernerinnen und Luzerner fühlen sich gesund* 4

*Freiwilligenarbeit hat viele Gesichter* 16

*Vereinsmitglieder zur Mitarbeit motivieren* 21

**3** **Gemeinsam für eine gesunde Luzerner Bevölkerung** – Die Fachstelle Gesundheitsförderung stellt sich vor

**Weit mehr als Jugend + Sport** – Die Sportförderung stellt sich vor

**4** **Luzernerinnen und Luzerner fühlen sich gesund** – Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012

**5** **Ein Leben lang** – Gesundheitsförderung im Lebensverlauf

**6** **«Wie geht's Dir?»** – Kampagne zu psychischer Gesundheit gestartet

**8** **Gesund von Anfang an** – «Miges Balù»: Mütter- und Väterberatung für Eltern aus anderen Kulturkreisen

**9** **Mit Sucht im Alter umgehen** – Leitfaden und Checklisten für Altersinstitutionen

**10** **«Gemeinsam etwas bewegen und Spass haben»** – Die Soziologin Cornelia Hürzeler über Freizeit und Freiwilligkeit

**12** **Freiwillig, ehrenamtlich und unentgeltlich** – Ein Blick auf Motivation und Einsatzfreude

**14** **Freiwilligenarbeit braucht Anerkennung** – Benevol – ein Verein für freiwillige und ehrenamtliche Engagements

**16** **Betagte betreuen, Vereine leiten, politisch mitgestalten** – Freiwilliges Engagement hat viele Gesichter

**17** **Zwölf neue «Helden»** – Kanton Luzern unterstützt Topsportler

**18** **Sport ohne Doping** – J+S-Modul vermittelt Basiswissen

**19** **Information und Austausch** – 1. Trainer-Symposium im Campus Sursee

**20** **Engagement für den Verein** – Mitglieder zur Mitarbeit motivieren

**22** **Leuchtende Augen, rote Wangen, helle Begeisterung** – Schulsporttage fördern den Teamgeist

**Neue Regeln für Sport- und Bewegungsförderung** – Das Sportförderungsgesetz ist in Kraft

**23** **Splitter**  
Anlässe, Informationen

Titelbild: Kantonaler Schulsporttag, 23. September 2014, Sursee. Foto: Philipp Wermelinger

## Liebe Leserin Lieber Leser



Sie haben es wahrscheinlich bereits gesehen: Das «info Gesundheit» heisst neu «info Gesundheit und Sport». Das macht schon deshalb Sinn, weil regelmässige Bewegung massgeblich zur Gesundheitsförderung beiträgt. Sport- und Gesundheitsförderung werden ab sofort zweimal jährlich ihre Arbeit, ihre Projekte und Visionen im Rahmen dieses Magazins gemeinsam präsentieren. Diese Kooperation ist zudem Ausdruck davon, dass

die kantonale Sportförderung neu der Dienststelle Gesundheit zugeordnet ist. Vor allem im Bereich Breitensport bestehen Synergien, die im Rahmen von gemeinsamen Projekten und mit dieser Form der publizistischen Zusammenarbeit vermehrt genutzt werden können.

Auf diese Synergien verweist auch die Gesundheitsbefragung des Jahres 2012. Der Bericht dazu ist soeben erschienen – und er zeigt Erfreuliches: Neun von zehn Personen im Kanton Luzern fühlen sich gesund oder gar sehr gesund, überdurchschnittlich viele Luzernerinnen und Luzerner sind körperlich aktiv. Aber: Menschen mit niedrigem Bildungsabschluss essen tendenziell weniger gesund, sind psychisch stärker belastet und körperlich weniger aktiv (Bericht Seite 4). Das Gesundheits- und Sozialdepartement will deshalb vermehrt versuchen, mit der Gesundheitsförderung alle sozialen Schichten zu erreichen. Ein Schritt dazu ist «Miges Balù», die Mütter- und Väterberatung für Zugewanderte, die jetzt auch in den Regionen Willisau-Wiggertal und Entlebuch, Wolhusen und Ruswil erfolgreich Fuss gefasst hat (Bericht Seite 8). Andere Möglichkeiten sind Projekte wie der «School Dance Award», der «Znüni-Mäart» und der freiwillige Schulsport: Diese Angebote für Kinder und Jugendliche tragen dazu bei, dass Bewegung und gesunde Ernährung für Kinder so selbstverständlich werden, dass sie nicht selten auch in den Familien zu verändertem Freizeit- und Essverhalten führen ([www.gesundheit.lu.ch](http://www.gesundheit.lu.ch) und [www.sport.lu.ch](http://www.sport.lu.ch)).

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre. Und: Nehmen Sie sich Zeit für 10 000 Schritte täglich. Es lohnt sich!

*Guido Graf*

**Guido Graf**  
Regierungsrat  
Gesundheits- und Sozialdepartement



Tamara Estermann, Bernadette Würsch, Sylvie Florin, Claudia Burkard, Sarah Menegale, Anita Schärli, Mélanie Sonderegger (v.l.n.r.)

## Gemeinsam für eine gesunde Luzerner Bevölkerung

Die Fachstelle Gesundheitsförderung stellt sich vor

Nichtübertragbare Krankheiten wie Krebs, Diabetes, Herz-Kreislauf-, Atemweg-, Knochen-, Gelenks- und psychische Erkrankungen sind das Problem Nummer eins der öffentlichen Gesundheit. Mehr als die Hälfte dieser Erkrankungen könnten mit einem gesunden Lebensstil vermieden werden. Um dieser zentralen Herausforderung zu begegnen, aber auch, um den heutigen guten Gesundheitszustand der Bevölkerung zu erhalten, braucht es eine umfassende Gesundheitspolitik mit wirksamen und effizienten Massnahmen in der Gesundheitsförderung.

Die Fachstelle Gesundheitsförderung ist ein Bereich der Dienststelle Gesundheit im Ge-

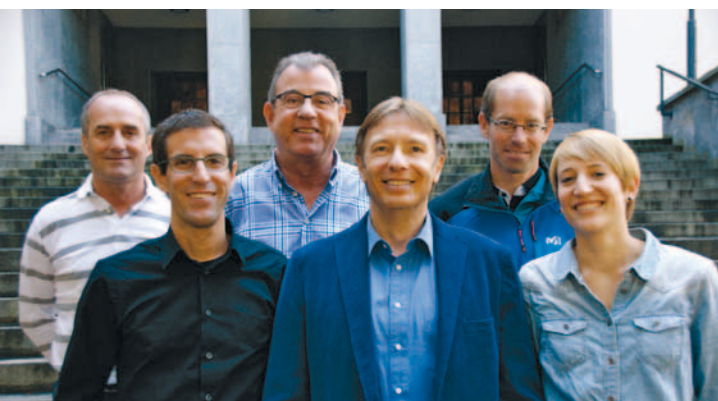
sundheits- und Sozialdepartement. Die Mitarbeitenden der Fachstelle setzen sich seit vielen Jahren für Rahmenbedingungen ein, die der Bevölkerung des Kantons Luzern ermöglichen, in einem gesunden Umfeld zu leben und die eigene Gesundheit selbstbestimmt und positiv zu beeinflussen.

Basierend auf dem Gesundheitsgesetz, dem Legislaturprogramm des Kantons Luzern, den Resultaten der Schweizerischen Gesundheitsbefragung und weiteren nationalen und internationalen Grundlagen engagiert sich der Kanton Luzern mit Programmen und Projekten zu folgenden Schwerpunkten: Förderung von genügend Bewegung und ausgewogener Ernäh-

rung, psychischer Gesundheit, Gesundheit im Alter und betrieblicher Gesundheitsförderung. Eine politische Steuergruppe unter der Leitung des Vorstehers des Gesundheits- und Sozialdepartements, Regierungsrat Guido Graf, ist zuständig für die breite Abstützung und Vernetzung der Aktivitäten der Fachstelle Gesundheitsförderung. Zudem wird die Fachstelle in der mittel- und langfristigen Ausrichtung durch die kantonale Kommission «Gesundheitsförderung und Prävention» begleitet und unterstützt.

### Weitere Informationen:

[www.gesundheit.lu.ch/gesundheitsfoerderung](http://www.gesundheit.lu.ch/gesundheitsfoerderung)



Peter Bärtschi, Philipp Wermelinger, Roland Willi, Markus Kälin, Gregor Boog, Alexandra Bättig (v.l.n.r.)

## Weit mehr als Jugend + Sport ...

Die Sportförderung stellt sich vor

Die Sportförderung Kanton Luzern ist das Dienstleistungs- und Kompetenzzentrum für den öffentlich-rechtlichen Sport im Kanton Luzern. Ein kleines, motiviertes und effizientes Team initiiert, koordiniert und begleitet neben dem Kernauftrag – der Umsetzung des grössten Förderungsprogramms für den Kinder- und Jugendsport (J+S) des Bundes – auch Sport- und Bewegungsprojekte. Beispiele dafür sind die Lancierung des freiwilligen Schulsports und der daraus entwickelte «School Dance Award» sowie das Förderprojekt für Leistungssportler «Unsere Helden – Luzerner Olympia- und Topsportlerenteam».

Im Weiteren stellt die Sportförderung die Geschäftsführung des Swisslos-Sportfonds sicher, aus dem jedes Jahr fast vier Millionen Franken an Vereine, Verbände und Gemeinden ausbezahlt werden, womit ein bedeutender Beitrag zum Beispiel an die Freiwilligenarbeit im Sport geleistet werden kann. Ein wichtiges Thema im Sport ist auch die Prävention. Deshalb arbeitet im Team der Sportförderung Kanton Luzern auch ein «cool and clean»-Botschafter, der das Präventionsprogramm im Auftrag von Swiss Olympic in Vereinen, Verbänden und Gemeinden umsetzt.

Für Kinder und Jugendliche, die in ihren Gemeinden kein Lagerangebot finden, organisiert die Sportförderung Kanton Luzern zwei polysportive Camps in Tenero und ein Schneesportlager. Ausserdem organisiert sie in Zusammenarbeit mit der Pädagogischen Hochschule Luzern auch den kantonalen Schulsporttag.

### Weitere Informationen:

[www.sport.lu.ch](http://www.sport.lu.ch)

# Luzernerinnen und Luzerner fühlen sich gesund!

Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012



rungsrat Guido Graf, Vorsteher des Gesundheits- und Sozialdepartements. «Es zeigt mir, dass wir mit unserer Gesundheitsförderung auf dem richtigen Weg sind.» Gleichzeitig ist die Zahl der übergewichtigen Personen im Kanton Luzern bei 42 Prozent stabil geblieben, während dieser Wert schweizweit weiter gestiegen ist. Auffallend ist, dass gemäss Statistik rund die Hälfte der Luzerner Männer übergewichtig sind, während der Anteil bei den Frauen bei rund einem Drittel liegt.

## Luzerner Männer essen weniger gesund

«Die Analyse der Gesundheitsbefragung 2012 zeigt auch Defizite auf», erklärt Kantonsarzt Roger Harstall. Im Bereich Ernährung falle auf, dass sich nur 10 Prozent der Luzerner Männer an die Empfehlung hielten, mindestens fünf Portionen Früchte und Gemüse pro Tag zu essen. Die Luzerner Frauen hingegen seien in diesem Bereich deutlich gesundheitsbewusster. «Zudem zeigt die Befragung auf, dass die Luzerner Bevölkerung mit niedrigem Bildungsabschluss weniger gesund ist. Diese Bevölkerungsgruppe ist psychisch stärker belastet, isst weniger gesund und bewegt sich weniger als der Rest der Bevölkerung», erklärt Roger Harstall.

## Menschen mit niedrigem Bildungsniveau besser erreichen

Dank der Daten aus der Gesundheitsbefragung 2012 verfügt der Kanton Luzern nun über verschiedene Indikatoren, die Wohlbefinden und Gesundheitsverhalten der Bevölkerung abbilden. «Insgesamt stehen wir gut da; dies auch dank der verschiedenen Projekte unserer Gesundheitsförderung. Die Umfrage zeigt jedoch, dass wir vor allem die Bevölkerung mit tiefem Bildungsabschluss noch besser erreichen müssen», folgert Regierungsrat Guido Graf.

Das Bundesamt für Statistik führte die repräsentative Umfrage nach 2002 und 2007 im Jahr 2012 bereits zum dritten Mal durch. Im Kanton Luzern wurden dafür 1280 Personen befragt.

## Weitere Informationen:

[www.gesundheit.lu.ch](http://www.gesundheit.lu.ch) > aktuelle Informationen

**Neun von zehn Personen im Kanton Luzern fühlen sich gesund oder gar sehr gesund. Überdurchschnittlich viele Luzernerinnen und Luzerner sind körperlich aktiv und die Zahl der übergewichtigen Personen ist stabil geblieben. Dieses erfreuliche Ergebnis zeigt die Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012. Da Menschen mit niedrigem Bildungsabschluss tendenziell weniger gesund sind, intensiviert das Gesundheits- und Sozialdepartement die Bemühungen, mit seiner Gesundheitsförderung alle sozialen Schichten zu erreichen.**

Die Auswertung der Luzerner Daten der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2012 zeigt Erfreuliches: Eine grosse Mehrheit der Luzerner Bevölkerung fühlt sich gesund. 88 Prozent, also fast neun von zehn Personen, bezeichnen ihre Gesundheit als gut oder gar

sehr gut. Mit diesem Wert steht der Kanton Luzern besser da als der schweizerische Durchschnitt (83 Prozent). Es gibt weitere Bereiche, in denen der Kanton Luzern positiv abschneidet: Drei Viertel der Luzernerinnen und Luzerner sind frei von körperlichen Beschwerden. Zudem liegt der Anteil der Menschen mit einer mittleren bis starken psychischen Belastung im Kanton Luzern deutlich tiefer als im schweizerischen Schnitt. Schweizweit die tiefste Rate weist der Kanton Luzern bei der Anzahl Hospitalisierungen in Akutspitälern auf.

## Immer mehr Luzernerinnen und Luzerner treiben Sport

Drei Viertel der Luzerner Bevölkerung sind mindestens zwei Mal wöchentlich körperlich aktiv. Dieser Wert ist in den vergangenen fünf Jahren von 64 auf 78 Prozent gestiegen. «Dieses Ergebnis freut mich sehr», sagt Regie-

# Ein Leben lang ...

## Gesundheitsförderung im Lebensverlauf

**Die 16. Nationale Gesundheitsförderungs-Konferenz findet am 29. Januar 2015 in Luzern statt. Vorgestellt werden die neusten Ergebnisse im Zusammenhang mit der Lebenslauforschung sowie deren Folgen für Gesundheitsförderung und Prävention.**

Das Leben heute ist geprägt von der Alterung der Bevölkerung, einem Anstieg der chronischen Krankheiten und ständig steigenden Gesundheitskosten – Entwicklungen, die Gesellschaft und Gesundheitssystem vor grosse Herausforderungen stellen.

Nur ein disziplinen- und sektorenübergreifender Ansatz kann helfen, Lösungen auf dem Gebiet von Gesundheitsförderung und Prävention zu finden. Der Lebenslaufansatz setzt an der Schnittstelle zwischen öffentlicher Gesundheit, Psychologie, Soziologie, Demografie und Biologie sowie Geschichte und Wirtschaft an und ergänzt damit ein rein auf Gesundheitsdeterminanten basierendes Denken. Das Ziel besteht darin, die Zusammenhänge und Wechselwirkungen besser zu verstehen, die in den verschiedenen Lebensphasen zwischen dem Menschen und seinem Umfeld bestehen, und zu ergünden, wie sie sich auf die Gesundheit auswirken.

Wie wirken sich Übergangsperioden im Alterungsprozess und kritische Ereignisse auf die Gesundheit aus? Welche Mechanismen führen in den einzelnen Lebensabschnitten zu Anfälligkeiten und Ungleichheiten?

Die Gesundheit von morgen ist abhängig von den Erfahrungen und dem sozialen, ökonomischen und ökologischen Kontext von heute. Die frühe Kindheit, einschliesslich der pränatalen Phase und der Gesundheit der Mutter vor der Schwangerschaft, spielt eine entscheidende Rolle für die künftige Gesundheit. Jedes einschneidende Ereignis wirkt sich aus. Das gilt besonders für Geschehnisse in kritischen Phasen oder in Übergangszeiten: am Beginn von Schulzeit und Adoleszenz, beim Eintritt ins Berufsleben, bei Elternschaft oder Pensionierung. Diese einschneidenden Lebensereignisse, seien sie nun positiv oder negativ, haben einen kumulierenden Effekt. Während das Wechselspiel negativer Faktoren die Gesundheitsprobleme verschärft,



können positive Faktoren die negativen Auswirkungen vorangegangener oder folgender Lebensetappen verringern. Menschen sind ein Leben lang Risikofaktoren ausgesetzt, die ihre Gesundheit beeinträchtigen, können aber ebenso auf schützende Faktoren zählen, die der Gesundheit zugutekommen. Diese Risiko- und Schutzfaktoren sind jedoch nicht auf das Verhalten von Einzelnen beschränkt; sie werden stark beeinflusst vom familiären Kontext, von der Nachbarschaft, von der Gemeinschaft, vom beruflichen Umfeld und nicht zuletzt von der Sozialpolitik.

Um den Lebenslaufansatz zu veranschaulichen und fassbarer zu machen, werden an der Gesundheitskonferenz in Luzern Fachpersonen die Ergebnisse ihrer Forschungsarbeiten auf dem Gebiet der frühen Kindheit, der Adoleszenz, des Berufslebens und des Alters vorstellen.<sup>1</sup> Sie liefern spannende Informationen, die Überlegungen zu den Strategien und Massnahmen in Gesundheitsförderung und Prävention bereichern.

Ausserdem werden im Rahmen interaktiver Workshops Projekte präsentiert, anhand deren die Teilnehmenden erkennen, wie die

Lebenslaufperspektive konkret angewendet werden kann.

**Catherine Favre Kruit**

<sup>1</sup> Nationaler Forschungspool LIVES: [www.lives-nccr.ch](http://www.lives-nccr.ch), Transitions from Education to Employment (TREE): [tree.unibas.ch](http://tree.unibas.ch), Frühe Förderung ab Geburt, Zeppelin 0–3: [www.zeppelin-hfh.ch](http://www.zeppelin-hfh.ch), z-proso: [www.z-proso.ethz.ch](http://www.z-proso.ethz.ch)

**16. Nationale Gesundheitsförderungs-Konferenz, Donnerstag, 29. Januar 2015, Messe Luzern**

«Ein Leben lang unsere Gesundheit fördern» organisiert in Zusammenarbeit und mit Unterstützung des Kantons Luzern.

Programm und Anmeldung:  
[www.gesundheitsfoerderung.ch/konferenz](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/konferenz)

### Weitere Informationen:

Gesundheitsförderung Schweiz  
Partner Relations  
Telefon 031 350 04 04  
[empfang@promotionsante.ch](mailto:empfang@promotionsante.ch)  
[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

# «Wie geht's Dir?»

**Kampagne zu psychischer Gesundheit gestartet**



**Am 10. Oktober 2014, dem Tag der psychischen Gesundheit, haben die Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana und die vier Kantone Luzern, Bern, Schwyz und Zürich die neue Kampagne «Wie geht's Dir?» lanciert. Diese will dazu ermuntern, im Alltag über psychische Krankheiten zu sprechen. Auch Luzerner Organisationen machen mit.**

Mit der Verteilung von Schokomünzen am Bahnhof fiel der Startschuss für die dreijährige Kampagne im Kanton Luzern. 30 Gemeinden, 10 Schulen und diverse weitere Organisationen machen auf die Kampagne aufmerksam, indem sie Plakate aufhängen oder die Sujets in ihren Magazinen publizieren. Verschiedene Veranstaltungen greifen das Thema auf. Die Webseite [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch) und eine Begleitbroschüre ergänzen die mehrjährige Kampagne.

### **Psychische Erkrankungen sind häufig**

Psychische Krankheiten werden oft verschwiegen. Genau hier setzt die Kampagne an: Auf den Plakaten sind jeweils zwei Menschen in Alltagssituationen zu sehen. Sie reden über alles. Auch über psychische Gesundheit. Mit dieser Umsetzung gelingt es, das Thema psychische Gesundheit in den öffentlichen Raum zu tragen und Anregungen zu geben, ohne dass Angst vor Krankheiten geschürt wird und psychisch erkrankte Menschen blossgestellt werden.

Psychische Krankheiten gehören genauso zum Leben wie körperliche. Und es kann alle treffen. Jeder zweite Mensch in der Schweiz leidet im Laufe seines Lebens einmal an einer psychischen Erkrankung. Trotzdem gibt es viele Vorurteile. Zum Beispiel, dass Erkrankte selber schuld seien oder die Krankheit eine persönliche Schwäche sei. Auch die Meinung, dass man sich für psychische Krankheiten schämen muss, ist daher noch verbreitet. Diese Vorurteile, auch Stigmatisierung genannt, können gravierende Folgen haben: Betroffene und ihre Angehörigen ziehen sich zurück, verstecken oder verschweigen die Krankheit. Das macht einsam und kann die Krankheit verstärken. Zudem führen Klischees und Vorurteile dazu, dass man zu lange wartet, bis man die Hausärztin oder den Hausarzt darauf anspricht, dass es einem psychisch nicht gut geht. Darum werden psychische Krankheiten oft zu spät oder gar nicht von Fachleuten behandelt. Das ist umso schwerwiegender, als eine frühe Behandlung die Heilungschancen steigert.

### **«Wie geht's Dir?»**

Darum ist es wichtig und richtig, offen über psychische Krankheiten zu sprechen. So kann ein guter Umgang damit gefunden werden. Für dieses Anliegen sensibilisiert die Kampagne. Wissen über psychische Erkrankungen hilft, Vorurteile abzubauen. Konkrete Gesprächstipps tragen dazu bei, dass es Betroffenen und



ihrem Umfeld leichter fällt, über psychische Probleme zu sprechen.

«Wie geht's Dir?» ist die erste schweizweite Kampagne zum Thema psychische Gesundheit. Auf Initiative von Pro Mente Sana entstanden, wird sie zuerst in den vier Pilotkantonen Luzern, Bern, Schwyz und Zürich umgesetzt. Weitere Gesundheitsorganisationen – die Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP), die Verbindung Schweizer Ärztinnen und Ärzte (FMH) und die Schweize-



Jennifer Fringeli, Franziska Eder, Mélanie Sonderegger, Caroline Hart, Stefanie Senti, René Buchmann, Bernadette Würsch und Peter Sonderegger (v.l.n.r.) verteilen zum Auftakt der Kampagne Schokomünzen. Foto: Claudia Burkard

rische Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie (SGPP) – unterstützen die Kampagne finanziell. Sie wird in mehreren Wellen über drei Jahre laufen und dabei noch in weiteren Kantonen zu sehen sein.

#### **Zehn Luzerner Organisationen von Anfang an dabei**

Das Gesundheits- und Sozialdepartement des Kantons Luzern unterstützt die Kampagne ebenso wie die Luzerner Psychiatrie, die Stiftung Brändi, traversa, die IG Arbeit, die Lan-

deskirchen, der Verband Innerschweizer Psychologinnen und Psychologen, die Selbsthilfe Luzern, «Tel 143 – die Dargebotene Hand» und Fabia. Damit möglichst viele Luzernerinnen und Luzerner in ihrem Alltag erreicht werden, hängen die Plakate überall im Kanton. Das Thema und die Sujets tauchen im Rahmen von diversen Veranstaltungen und Aktivitäten der beteiligten Organisationen über die drei Jahre verteilt immer wieder auf.

**Bernadette Würsch**

## **Gesprächstipps**

Auf [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch) › Gesprächstipps finden Sie viele Tipps, wie ein Gespräch über psychische Erkrankungen oder Probleme gelingen kann. Hier einige Beispiele:

### **Zuhören kann Wunder wirken**

Viele Menschen haben Angst, nicht die richtigen Worte zu finden, wenn sie jemanden auf mögliche psychische Probleme ansprechen. Sie unterschätzen dabei, wie gut es tut, wenn jemand einfach mal zuhört und Anteil nimmt. Gehen Sie mit der Einstellung ins Gespräch, dass Sie nachempfinden möchten, was die andere Person fühlt. Sie müssen keine Lösungen finden.

### **Das Schweigen brechen**

Psychisch Erkrankte leiden oft doppelt: an der eigentlichen Krankheit und an der Einsamkeit, die entsteht, weil sie Angst haben, abgelehnt zu werden, wenn sie sich mitteilen. Das Gespräch zu suchen und die Isolation zu durchbrechen, wird von vielen Betroffenen als grosse Erleichterung empfunden.

### **Gesprächseinstiege für Angehörige, Freunde und Bekannte:**

«Ich mache mir Sorgen um dich, du wirkst in letzter Zeit etwas bedrückt.»

«Es beschäftigt mich, dass du nie mehr an unsere Treffen kommst. Geht es dir nicht so gut?»

«Ich habe das Gefühl, dir geht es nicht so gut im Moment. Magst du heute oder ein anderes Mal mit mir darüber sprechen?»

### **Gesprächseinstiege für psychisch erkrankte Menschen:**

«In letzter Zeit fühle ich mich nicht so gut.»

«Mir geht es nicht besonders. Kann ich mal mit dir darüber reden?»

«Ich habe im Moment einige Probleme und es täte mir gut, wenn jemand zuhört.»

Eine Broschüre mit weiteren Informationen kann unter [www.gesundheit.lu.ch/pg\\_tag](http://www.gesundheit.lu.ch/pg_tag) heruntergeladen oder bestellt werden.

### **Weitere Informationen:**

[www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)  
[www.gesundheit.lu.ch/pg\\_tag](http://www.gesundheit.lu.ch/pg_tag)

# Gesund von Anfang an

## «Miges Balù»: Mütter- und Väterberatung für Eltern aus anderen Kulturkreisen



«Miges Balù» hilft Gabriela Ziswiler-Egli, mit fremdsprachigen Eltern Kontakte zu knüpfen, und erleichtert die Beratungen.

**In den Regionen Willisau, Entlebuch, Wolhusen und Ruswil erleichtern interkulturelle Vermittlerinnen und Vermittler die Arbeit der Mütter- und Väterberatung, bauen Brücken zu Eltern aus Eritrea, Somalia und Syrien. Martina Rüttimann-Odermatt und Gabriela Ziswiler-Egli sind von «Miges Balù» begeistert.**

Seit 17 Jahren arbeitet Gabriela Ziswiler-Egli, Pflegefachfrau mit Schwerpunkt Kind und ausgebildete Mütterberaterin HFD, im Sozial-Beratungszentrum der Region Entlebuch, Wolhusen und Ruswil als Mütterberaterin. Sie kennt die Strukturen, die Gemeinden, die Eltern, weiss, welche Probleme auftauchen können. Und sie freut sich, dass sie bei ihrer Arbeit auf die Hilfe von interkulturellen Vermittlerinnen und Vermittlern zählen kann. «Wir sind erst vor einem Jahr bei «Miges Balù» eingestiegen», erzählt sie, und es sei toll, dass die Gemeinden Geld dafür zur Verfügung stellen. «So können wir diese Beratung auch nächstes Jahr weiterführen, wenn die kantonale Finanzierung ausgelaufen ist.»

Derzeit würden in ihrer Region zwanzig Familien aus dem afrikanischen und arabischen Raum beraten, sagt Ziswiler-Egli; die interkulturellen Vermittlerinnen hätten für positive Erstkontakte gesorgt – und dafür, «dass wir die Spielregeln kennenlernen, die in den Her-

kunftsändern dieser Familien gelten». Es gehe darum, Vertrauen aufzubauen, und dabei seien Sprache und Kultur wichtige Elemente.

«Wir müssen beim konkreten Hintergrund dieser Eltern anknüpfen», sagt auch Martina Rüttimann-Odermatt, seit drei Jahren als Mütterberaterin aktiv, auch sie Pflegefachfrau mit Schwerpunkt Kind. Und: Es gehe nicht darum, komplexe ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse zu vermitteln. «Wir geben Inputs zu Entwicklung, Ernährung und Erziehung, vermitteln Kontakte zu Krippen und Spielgruppen, beraten in Bezug auf Spracherwerb, unterstützen im Alltag.»

Rüttimann-Odermatt erzählt von einer syrischen Familie mit zwei Kleinkindern und völlig überforderten Eltern. «Eine Familie auf der Flucht, ohne Struktur, ohne Wurzeln, ohne Boden», sagt die Beraterin. Die Eltern fanden sich im Überangebot von Süßigkeiten und Spielwaren nicht zurecht, waren orientierungslos. In der Beratung ging es um ausgewogene Ernährung, um Werbung, TV, um Tagesstrukturen und das Setzen von Grenzen. Nichts Kulturspezifisches, sagt Rüttimann-Odermatt, sondern immer auch bei Schweizer Eltern ein Thema ...

Für Rüttimann-Odermatt und Ziswiler-Egli ist klar: Der Einsatz von interkulturellen Vermitt-

lerinnen und Vermittlern sorgt für Akzeptanz, die Zusammenarbeit ist konstruktiv und unproblematisch. «Viele Eltern sind offen und neugierig, aber die Umsetzung ist nicht immer einfach ...» Trotzdem: Die Kombination von Mütterberaterinnen und interkulturellen Vermittlerinnen macht aus «Miges Balù» eine Erfolgsgeschichte: weil sich Fachwissen und interkulturelle Kompetenz, Geduld, Toleranz und Ausdauer optimal ergänzen.

**Renate Metzger-Breitenfellner**

### «Miges Balù»

Das Projekt «Miges Balù» wurde 2004 vom Ostschweizerischen Verein für das Kind (OVK), dem Kanton St. Gallen und in Zusammenarbeit mit Suisse Balance entwickelt. «Miges Balù» setzt auf der gesundheits- und der integrationspolitischen Ebene an: Der Zugang zur bewährten Dienstleistung der Mütter- und Väterberatung (MVB) wird mit Hilfe von interkulturellen Vermittlerinnen und Vermittlern für alle Bevölkerungsgruppen erleichtert. Die MVB stellt ein niederschwelliges Angebot dar, mit dem auch fremdsprachige Eltern gezielt informiert und in ihrer Aufgabe als Eltern sensibilisiert werden können. Dazu gehören wichtige Erziehungsgrundsätze sowie Informationen im Bereich Gesundheitsvorsorge (unter anderem Ernährung und Bewegung).

Die Weiterbildung von Mütterberaterinnen und die Schulung von interkulturellen Vermittlerinnen werden im Rahmen des Luzerner Aktionsprogramms «Gesundes Körpergewicht» mitfinanziert. «Dieses Geld ist wirklich gut investiert, weil die MVB massgeblich zur Prävention beiträgt», sagt Martina Rüttimann-Odermatt.

Die Liste der Luzerner Mütter- und Väterberatungsstellen, die «Miges Balù» umsetzen, ist auf der Projektwebseite von «Miges Balù» zu finden.

### Weitere Informationen:

[www.gesundheit.lu.ch/gewicht](http://www.gesundheit.lu.ch/gewicht)

Miges Balù

[www.sobz.ch](http://www.sobz.ch)



# Mit Sucht im Alter umgehen

## Leitfaden und Checklisten für Altersinstitutionen

**Konsum und Sucht sind kein «Privileg» der Jugend. Suchtprobleme bei älteren Menschen werden aber oft tabuisiert oder bagatellisiert. Ältere Menschen ohne Suchtprobleme bleiben in der Regel länger in der Lage, ein selbständiges Leben zu führen. Gefährdete sollen deshalb frühzeitig von Hilfsangeboten profitieren können. Der neue Leitfaden von «Akzent Prävention und Suchttherapie» unterstützt Altersinstitutionen im Umgang mit Gefährdeten.**

Fachleute gehen davon aus, dass die Anzahl älterer Menschen mit problematischem Substanzkonsum überproportional ansteigen wird. Die Betreuung von Menschen mit einem Alkohol- und/oder Medikamentenproblem bedeutet eine grosse Herausforderung für das Umfeld. Je früher Substanzprobleme erkannt und angesprochen werden, desto grösser ist die Chance, Seniorinnen und Senioren mit geeigneten Hilfsangeboten zu unterstützen und eine Verbesserung ihrer aktuellen Lebenssituation zu ermöglichen: «Im Zentrum stehen die Ressourcen und das Wohlbefinden der Betroffenen. Es wird nach Lösungen gesucht, damit sie ihren Alltag weiterhin gut und autonom bewältigen können», sagt Leitfaden-Autorin Christina Meyer. «Die Suchthematik anzusprechen, ist nicht immer einfach. Doch ein einheitlicher Umgang mit älteren Betroffenen erleichtert die Arbeit im Einzelfall.»

### Leitfaden bietet konkrete Hilfe

Bei Herrn Müller stapeln sich leere Flaschen, er wirkt häufig etwas orientierungslos und deprimiert. Wie soll das Umfeld reagieren? Den deutlichen Hinweis auf häufigen Alkoholkonsum ignorieren oder Herrn Müller ansprechen? Und wie kann das Problem thematisiert werden? Herr Müller soll nicht vor den Kopf gestossen und bevormundet werden – aber es muss etwas getan werden, damit sich seine Situation nicht verschlechtert. Hier bietet der Leitfaden konkrete Unterstützung. Er umfasst 38 Seiten mit Hintergrundinformationen zum Thema «Sucht im Alter», weist auf wichtige Punkte im Vorgehen hin und enthält praktische Checklisten. Erfolgreich ist der Praxistransfer laut Gesundheitswissenschaftlerin Christina Meyer vor allem dann, «wenn alle Mitarbeitenden einer Organisation geschult werden und die Institution als Ganzes hinter dem Vorgehen steht».



Suchtprobleme bei älteren Menschen werden oft tabuisiert. Foto: Herbert Zimmermann

## Leitfaden

### Herunterladen oder bestellen

- [www.akzent-luzern.ch](http://www.akzent-luzern.ch) › Prävention › Betreuung › Ältere Menschen
- [info@akzent-luzern.ch](mailto:info@akzent-luzern.ch)

### Weiterbildung

- «Akzent» bietet auf dem Leitfaden aufbauende Weiterbildungsveranstaltungen zur Thematik «Sucht im Alter» an.
- Kontakt: Jacqueline Mennel  
Akzent Prävention und Suchttherapie  
Telefon 041 429 72 41  
[jacqueline.mennel@akzent-luzern.ch](mailto:jacqueline.mennel@akzent-luzern.ch)

So hat zum Beispiel die Spitex der Stadt Luzern den Leitfaden auf die konkreten Bedürfnisse ihrer Institution angepasst und alle Mitarbeitenden im Umgang mit suchtgefährdeten älteren Menschen geschult.

**Rebeka Röllin Bolzern**

### Wer steht dahinter?

Der Leitfaden ist im Rahmen der Umsetzung des kantonalen Programmes «Gesundheit im Alter» und des Projektes «Sensor – erkennen und handeln» zur Frühintervention bei Suchtgefährdung im Alter entstanden. Erarbeitet wurde er von «Akzent Prävention und Suchttherapie», mitgewirkt haben Pro Senectute Kanton Luzern, Forum Suchtmedizin Innerschweiz (FOSUMIS), Spitex Stadt Luzern, Fachstelle Gesundheitsförderung Kanton Luzern, Luzerner Psychiatrie/Ambulante Alterspsychiatrie, Sozial-Beratungszentren Kanton Luzern, Luzerner Altersheimleiter und Altersheimleiterinnenkonferenz (LAK) Cura-viva Luzern.

### Weitere Informationen:

[www.akzent-luzern.ch](http://www.akzent-luzern.ch)

# Gemeinsam etwas bewegen und Spass haben

Die Soziologin Cornelia Hürzeler über Freizeit und Freiwilligkeit



**Freiwilligkeit spielt eine wichtige Rolle im Engagement des Migros-Kulturprozents. Projektleiterin Cornelia Hürzeler ist überzeugt davon, dass die Schweiz nur mit Freiwilligen funktioniert und dass die Bereitschaft zum ehrenamtlichen Engagement überlebt – individualistischen Tendenzen zum Trotz.**

Das Fussballturnier auf dem Sportplatz, das Jahreskonzert der Stadtmusik, der interkulturelle Quartiertreffpunkt, der Mittagstisch für Seniorinnen und Senioren: In der Schweiz investieren unzählige Menschen viele Stunden ihrer Freizeit in freiwillige Tätigkeiten. Im Sport, im Kulturbereich, im Umweltschutz oder bei der Integration von ausländischen oder betagten Menschen: Die meisten Angebote würden ohne Freiwilligenarbeit gar nicht existieren. Selbst das politische System der Schweiz basiert auf dem ehrenamtlichen oder nebenberuflichen Einsatz von Lokalpolitikerinnen und -politikern sowie Behördenmitgliedern.

«Würde man eine Landkarte der Schweiz zeichnen und darin die gesamte freiwillig tätige Bevölkerung grau markieren – es bliebe nicht mehr viel Farbe übrig», sagt Cornelia Hürzeler, Projektleiterin im Bereich Soziales beim Migros-Kulturprozent. Die Soziologin ist seit 18 Jahren beim Migros-Genossenschafts-Bund tätig. Sie betreut Projekte im Bereich Arbeitsintegration, Berufsbildung und Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Ausserdem hat sie den Bereich Freiwilligkeit als Schwerpunkt im zivilgesellschaftlichen Engagement des Migros-Kulturprozents aufgebaut.



«x-hoch-herz»-Projekt «Yes – we do!»: Die ganze Primar- und Oberstufe engagiert sich nach dem Motto «Etwas ohne Lohn für andere tun» in gemeinnützigen Kleinprojekten in der Umgebung. Foto: Schulhaus Risi, Wattwil

**Cornelia Hürzeler, das Thema Freiwilligkeit ist ein wichtiger Schwerpunkt des Migros-Kulturprozents. Weshalb?**

Unser Auftrag ist es, in der Gesellschaft Mehrwerte zu schaffen und die Teilhabe daran zu ermöglichen; dabei müssen wir mit beschränkten Ressourcen die grösste Wirkung erzielen. Auf arbeitspolitische Prozesse haben wir keinen Einfluss. Aber wir können den Hebel bei der Zivilgesellschaft ansetzen. Nicht nur der ganze Freizeit- und Gesundheitsbereich, auch unser demokratisches System basiert auf Freiwilligkeit. Rund 120 000 Personen engagieren sich heute ehrenamtlich in Behörden, Kommissionen, Gemeinderäten oder der Feuerwehr.

Ohne sie würde das politische Modell Schweiz wegbrechen.

**Welche Anliegen verfolgen Sie?**

Wir sind überzeugt, dass Freiwilligkeit unabdingbar ist für die gesellschaftliche Entwicklung der Schweiz. Deshalb wollen wir dafür gute Rahmenbedingungen schaffen. Freiwilligenarbeit hat in der Schweiz Tradition, sie prägt alle Lebensbereiche: zum Beispiel die Vereinskultur, die Altersbetreuung oder die Jugendarbeit. Lange gab es dazu wenig gefestigtes Wissen. 2001 rief die UNO das Internationale Jahr der Freiwilligen aus, 2011 folgte das Europäische Jahr der Freiwilligentätigkeit. Dazwischen wur-



de unheimlich viel geforscht, ausgetauscht, koordiniert. So hat die Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft zusammen mit dem Migros-Kulturprozent den «Freiwilligen-Monitor» etabliert: Alle fünf Jahre erheben wir das freiwillige Engagement der Schweizer Bevölkerung im Alter von über 15 Jahren.

#### **Wie sehen die aktuellen Zahlen aus?**

47 Prozent der Schweizer Bevölkerung sind formell und/oder informell freiwillig tätig. Formell, im Rahmen einer Organisation, sind es 26 Prozent oder 1,8 Millionen Menschen. 820 000 davon sind in ein Amt gewählt, in einen Vereinsvorstand oder eine Milizbehörde.

Im informellen Bereich, zum Beispiel in der Nachbarschaft, engagieren sich 29 Prozent freiwillig. Davon wissen aber häufig nur die beteiligten Personen etwas. Insgesamt werden in der Schweiz jährlich rund 650 bis 700 Millionen Stunden freiwillige Arbeit geleistet. Das entspricht nahezu den 750 Millionen bezahlten Stunden im gesamten Sozial- und Gesundheitswesen. Übrigens stammen diese Zahlen von 2009. Die aktuellen Zahlen werden gerade jetzt erhoben. Ich bin sehr gespannt darauf.

#### **Was sagt uns der «Freiwilligen-Monitor» noch?**

Wir erfahren, wer freiwillig tätig ist und weshalb. Diesbezüglich haben wir ein spannendes Resultat: Die Leute sind nicht hauptsächlich aus selbstlosen Gründen freiwillig tätig; sie wollen vor allem ihr Umfeld mitgestalten, gemeinsam mit anderen etwas bewegen und auch Spass haben.

#### **Gehört dazu auch die Bereitschaft, die Gesellschaft zu verändern?**

Ja, dieses Motiv dürfte an Bedeutung gewinnen. Demografischer Wandel, Mobilität, Globalisierung, Urbanisierung und Individualisierung schaffen neue Spannungsfelder, Staat und Wirtschaft können die aktuellen Herausforderungen nicht mehr alleine bewältigen. Sie haben ihre eigene Logik, ihre eigenen Aufgaben. Die Zivilgesellschaft aber kann innovativ sein und neue Konzepte entwickeln. Sie hat eine ungemaine Kraft, kann zeitgemässe Modelle entwickeln.

#### **Wie können die aussehen?**

Ein spannendes Beispiel ist das Projekt «Zeitvorsorge»: 65- bis 80-Jährige betreuen ältere Personen, die Unterstützung brauchen. Ihre investierte Zeit wird auf einer «Zeitbank» gutgeschrieben. Wenn sie später selbst einmal Betreuung brauchen, können sie ihr Guthaben einlösen. Das Konzept wird derzeit an verschiedenen Orten in der Schweiz diskutiert. Ich verspreche mir viel davon, weil auch Personen angesprochen werden, die sich sonst nicht in der Freiwilligenarbeit engagieren würden.

#### **Wie müssen sich zum Beispiel Vereine verändern?**

Wir raten den Vereinen, die Aufgaben auf viele Schultern zu verteilen. Viele Menschen sind

nach wie vor bereit, sich temporär und kurzfristig zu engagieren, aber sie wollen sich nicht langfristig verpflichten. Gerade Jugendliche lassen sich über projektorientierte Prozesse gut einbinden; sie identifizieren sich weniger mit einer Organisation als mit einem Thema.

#### **Wie verträgt sich freiwilliges Engagement mit unserem hohen Anspruch nach Selbstbestimmtheit und Erholung?**

Gottlieb Duttweiler hat einmal gesagt: «Der Preis der Freiheit ist die Freiwilligkeit.» Wer in einer liberalen Gesellschaft Leistungen beziehen möchte, muss auch etwas tun dafür. So funktioniert das Modell Schweiz. Ich würde nie fordern, ganz auf Freizeit zu verzichten und sich nur noch für andere einzusetzen. Man muss je nach Lebensphase Prioritäten setzen. Gerade die Vereinbarkeit von Beruf und Familie dürfte auch in Zukunft nicht einfacher werden. Für die informelle Freiwilligenarbeit öffnet sich aber selbst in dieser Phase immer wieder ein Fenster. Zudem gehen Freizeit und Freiwilligkeit oft Hand in Hand. Ich kenne viele Eltern, die selbst in einem Sportverein trainieren und einmal pro Woche das Juniorentaining leiten. Seine individuelle Freiheit auszuleben ist kein Widerspruch dazu, sich auch für die Gesellschaft zu engagieren.

#### **Glauben Sie, dass soziale Beziehungen künftig wieder an Wert gewinnen werden?**

Ich bin optimistisch, weil die Forschung zeigt, dass Menschen ihr Umfeld mitgestalten und Verantwortung übernehmen wollen, und nicht alle können dies im Arbeitsleben. Freiwilligenarbeit ist zudem ein Vorteil bei der Stellensuche: Sie zeigt, dass eine Person zu überdurchschnittlichem Einsatz bereit ist und nicht nur Dienst nach Vorschrift macht, sondern sich einbringen will. Die Bereitschaft zur Freiwilligkeit wird nicht verschwinden. Wenn es uns gelingt, den Menschen auch angesichts veränderter Lebensumstände Freiwilligenarbeit zu ermöglichen, sind wir einen grossen Schritt weiter. Wir werden uns also weiterhin bemühen, die Freiwilligenarbeit fit für die Zukunft zu machen.

Originaltext auf [www.migros-kulturprozent.ch](http://www.migros-kulturprozent.ch); bearbeitet und gekürzt von Renate Metzger-Breitenfellner

# Freiwillig, ehrenamtlich und unentgeltlich

## Ein Blick auf Motivation und Einsatzfreude

**Wer neben Beruf und Familie regelmässig und verpflichtend einen Teil seiner Zeit unentgeltlich zur Verfügung stellt, erhält dafür zumindest Dank und Anerkennung. Aber das Ganze macht auch Spass, ermöglicht Erfahrungen – und lässt Freundschaften entstehen.**

Sportvereine, Alters- und Pflegeheime, Nichtregierungsorganisationen, Berufsverbände, politische Parteien: Sie alle sind auf den Einsatz und das Engagement von Freiwilligen angewiesen. Was treibt Menschen dazu, sich regelmässig mehrere Stunden pro Woche ohne Bezahlung zu engagieren, ihre manchmal ohnehin knappe Freizeit in den Dienst anderer oder der Gemeinschaft zu stellen? Es ist der Gegenwert, der es ermöglicht: der Spass an der Sache, die Bestätigung, die Freude der anderen, deren Dankbarkeit – oder einfach die Überzeugung, etwas Gutes, Sinnvolles zu tun. Vier Engagierte erzählen – auch davon, dass Freiwilligenarbeit Spass macht. Nicht immer, aber meistens.

**«Ich lerne unheimlich viel.»**

Barbara Müller, Hüttenwartin im Rifugio «Al Legn»



Barbara Müller: «Ich lerne viel, neue Freundschaften entstehen. Das ist wunderbar.»

Seit Jahren ist sie «freiberuflich im Nebenamt»: Barbara Müller, Jahrgang 1965, pendelt zwischen Zürich und dem Tessin, ist Buchhändlerin, Zimmerin und Erwachsenenbildnerin. Neben ihrem beruflichen Engagement – derzeit als Trainingsverantwortliche bei Peacewatch – leistet sie seit vielen Jahren unbezahlte Arbeit. «Ich engagiere mich in Projekten, in denen selten bezahlte Stellen angeboten werden. Ausserdem geht es meist um Solidaritätsarbeit – und da entsteht schnell ein Gefälle zwischen bezahlten und nicht bezahlten Jobs.» Müller verfasste Reportagen über Guatemala für Radio Lora und eine deutschsprachige Zeitschrift, engagierte sich in Bauprojekten in Nicaragua und Guatemala, arbeitete in der Wohngenossenschaft «Dreieck» in Zürich mit, später bei Peacewatch und ist jetzt bei einem Verein zur Förderung von Kulturprojekten in Konflikt- und Krisengebieten tätig.

Im August übernahm sie gemeinsam mit ihrem Partner Daniel Scherf das Rifugio «Al Legn» für zwei Wochen als Hüttenwartin, eine 1995 eröffnete Schutzhütte hoch über dem Lago Maggiore, auf dem Weg von Brissago zum Monte Gridone. Ein Jahr davor hatten sich beide in die Hütte und den grandiosen Ausblick verliebt, hatten erfahren, dass immer wieder Freiwillige als Hüttenwartinnen und -warte gesucht würden. «Ich hatte Zeit und Lust, mein Partner machte mit. Also sagten wir zu.»

Anstrengend seils gewesen, aber total befriedigend, sagt Müller. Die zwölf Betten waren praktisch jeden Abend ausgebucht und die Gäste äusserst zufrieden. Kein Wunder: Zum Abendessen gabs ein Dreigangmenü, zum Frühstück frisch gebackenes Brot und selbst gemachte Konfitüre, dazwischen Minestrone, Risotto al limone, «grünen Rüeblkuchen» (Zucchettikuchen!) und weitere Spezialitäten aus dem Müllerschen Garten. Und intensive Begegnungen. «Es war faszinierend, wie schnell Menschen, die sich noch nie gesehen hatten, miteinander ins Gespräch kamen.» Der Lohn der Mühe: «Wie immer: Ich lerne viel, neue Freundschaften entstehen. Das ist wunderbar.»

So werden Müller und Scherf nächstes Jahr wieder im «Al Legn» wirtin und ihre Gäste kulinarisch verwöhnen.

**«Ich wollte an diesem Anlass mithelfen.»**

Peter Müller, Volunteer an der EM in Zürich



Peter Müller: «Meine Frau leistet auch Freiwilligenarbeit, so ist das Verständnis für mein Engagement natürlich da.»

Peter Müller aus Luzern war einer von 2100 Volunteers, die an den Leichtathletik-Europameisterschaften in Zürich im Einsatz standen. Viel Arbeit gab es dabei für alle. Schliesslich mussten 1400 Athletinnen und Athleten auf 50 Nationen betreut und begleitet werden. Dazu kamen noch Hunderte von Medienschaftenden, die von Volunteers mit Informationen bedient wurden.

Als 2010 bekannt wurde, dass die Leichtathletik-EM 2014 in Zürich durchgeführt werden sollte, waren viele Leichtathletikfans Feuer und Flamme für diesen grossen Sportanlass. Darunter auch der 59-jährige Peter Müller aus Luzern: «Ich liebe die Leichtathletik, und so wollte ich natürlich an diesem Anlass mithelfen.» Seine Aufgabe bestand darin, den Einlauf der Athletinnen und Athleten zu koordinieren. Was sich dann als schwierig erwies, wenn im Ziel hektisches Treiben herrschte. Viele Personen mit den entsprechenden Akkreditierungen bewegten sich im Zielgelände, als eine Läuferin ins Ziel rannte und dabei fast mit einem unvorsichtigen Journalisten zusammensties. Peter Müller packte den Journa-

listen und konnte die brenzlige Situation mit seiner Routine und Übersicht entschärfen. Immer wieder stellt sich Peter Müller freiwillig als Helfer zur Verfügung. Deshalb drängt sich die Frage auf, wie sein Umfeld auf sein grosses Engagement reagiert? «Meine Frau ist selber Präsidentin des TV Reussbühl, und wir haben zusammen auch schon grosse Skilager geleitet. So ist das Verständnis für das Engagement natürlich da», sagt Peter Müller – und macht sich direkt auf den Weg ins Training mit seinen Athleten vom TV Reussbühl.

## «Bei uns herrscht ein guter Spirit.»

Monika Federspiel, Co-Präsidentin Frauengemeinschaft Nottwil



Monika Federspiel: «Wir können in einem geschützten Raum Erfahrungen machen, Neues ausprobieren. Das gefällt mir – und deshalb macht mir diese Arbeit Freude.»

«Im Vorstand der Frauengemeinschaft (FG) Nottwil werden anfallende Aufgaben gemeinsam erledigt, die Atmosphäre ist wohlwollend und tolerant, wir unterstützen uns gegenseitig. Wir können in einem geschützten Raum Erfahrungen machen, Neues ausprobieren. Das gefällt mir – und deshalb macht mir diese Arbeit Freude.»

Als wir nach der Geburt unseres zweiten Sohnes vor acht Jahren von Kriens nach Nottwil übersiedelt sind, war für mich klar, dass ich

mich in der Gemeinde integrieren wollte. Ich brauche den Kontakt, den Austausch mit anderen Frauen. Deshalb wurde ich Mitglied der Frauengemeinschaft – und wurde schon bald angefragt, ob ich im Vorstand mitarbeiten könne. Meine Tätigkeit als Familienfrau bot mir den nötigen Freiraum, mich ehrenamtlich zu engagieren. Ich sagte zu, gestaltete den Auftritt des Vereins im Internet, war Kontaktfrau zu Untergruppen des Vereins und bin jetzt im vierten Jahr Co-Präsidentin. Ich habe viel gelernt in dieser Zeit – auch über mich selbst. Meine Kollegin leitet die Sitzungen, ich bin für Öffentlichkeitsarbeit zuständig. Gemeinsam leisten wir Vernetzungsarbeit und leiten mit offener Haltung die Vereinsgeschäfte. Mir ist es wichtig, über den Gartenzaun hinauszublicken, zu verbinden, wann und wo immer es sinnvoll ist. Das gilt für den Verein, aber auch für mich privat.

In der FG Nottwil wird sehr viel ehrenamtliche und freiwillige Arbeit geleistet. Und das mit Engagement und hoher Verbindlichkeit. Damit dieser Einsatz zu Gunsten der Gesellschaft auch wahrgenommen wird, muss er professionell sein, finde ich. Dafür fehlen uns manchmal die Mittel; und dann wächst der Graben zwischen Wunsch und Wirklichkeit. Schön wäre es, wenn wir diese Kluft irgendwann einmal zuschaukeln könnten ...»

## «Es stellt einfach auf!»

Margareta Reinecke, Regionalleiterin LZ Laufftreff Luzern Rotsee

«Bewegung in der Natur ist für mich etwas vom Schönsten», sagt die seit Jahren begeisterte Ausdauersportlerin Margareta Reinecke. «Zu Beginn der 90er-Jahre kam ich als Teilnehmerin zum LZ Laufftreff – und wurde schon bald angefragt, ob ich eine Gruppe übernehmen könnte. Mittlerweile bin ich Regionalleiterin; das heisst, ich betreue ein Team von zehn Personen, sieben Lauf- und drei Walkingleiterinnen und -leiter. Das bedeutet auch Administration, Organisation von gesellschaftlichen Anlässen, Spezialtrainings und Weiterbildungen. Und dann bin ich jeden

Montagabend am Rotsee, teile ein, übernehme selbst jeweils eine Gruppe. Es ist einfach aufstellend, eine dankbare Aufgabe. Und ich laufe ja selbst gerne, merke immer wieder, wie gut mir die Bewegung tut. Als Psychologin setze ich mich seit langem mit dem Wechselspiel von Körper und Seele auseinander. Ich weiss: Ausdauersport ist sehr gut für die Psyche; deshalb biete ich seit vielen Jahren auch beruflich Lauftherapie an.



Margareta Reinecke: «Mir gefällt es, zu sehen, wie Menschen sich entwickeln, wie sie diese Art der Bewegung geniessen, selbstbewusster werden.»

Jeden Montag kommen 60 bis 90 Personen zum Laufen und Walken an den Rotsee. Auch sie öffnen sich beim Laufen, es entstehen relativ schnell gute Gespräche, es gibt einen gemeinsamen Flow, der sich auf alle positiv auswirkt. Auch das gefällt mir: zu sehen, wie Menschen sich entwickeln, wie sie diese Art der Bewegung geniessen, selbstbewusster werden.

Die Laufftreff-Leiterinnen und -leiter werden dafür finanziell nicht entschädigt – abgesehen von einem Sportshirt pro Jahr und regelmässigen Weiterbildungen; aber auch die Teilnehmenden zahlen nichts. Das Ganze ist sozusagen kostenlos von beiden Seiten. Und trotzdem sind alle sehr motiviert, mit Energie und grosser Regelmässigkeit dabei. Das ist doch der schönste Lohn, oder?»

**Renate Metzger-Breitenfellner und Gregor Boog (Sport)**

# Freiwilligenarbeit braucht Anerkennung!

**Benevol – ein Verein für freiwillige und ehrenamtliche Engagements**

Freiwilligenarbeit tut gut!  
Ihnen und den anderen.

«ICH BIN STOLZ DRAUF.»

DOSSIER

«Als Freiwillige  
bin ich stolz auf mein  
DOSSIER FREIWILLIG  
ENGAGIERT. Es macht  
meine Kompetenzen und  
mein Engagement  
sichtbar.»



**Wenn über Freiwilligenarbeit diskutiert wird, Preise für ehrenamtliches Engagement verliehen werden oder diplomierte Nachmittagsjasser, Zeitschenkerinnen, Bachputzer oder Kulturfreundinnen von Plakwänden lächeln, steckt Benevol dahinter, die Dachorganisation der Fach- und Vermittlungsstellen für Freiwilligenarbeit in der Deutschschweiz.**

1999 wurde Benevol Schweiz gegründet, 2002 entwickelte sich die Interessengemeinschaft zum Verein. Dieser betreibt unter anderem die Plattform [www.benevol-jobs.ch](http://www.benevol-jobs.ch), einen virtuellen Treffpunkt für Freiwillige und Organisationen, Vereine und Firmen, die Volunteers suchen.

«Freiwilligenarbeit ist ein gesellschaftlicher Beitrag an Mitmensch und Umwelt. Sie schliesst freiwilliges und ehrenamtliches Engagement ein und umfasst jegliche Formen unentgeltlich geleisteter selbstbestimmter Einsätze ausserhalb der eigenen Kernfamilie»,

heisst es auf [www.benevol.ch](http://www.benevol.ch). Dort definieren die Benevol-Standards Rahmenbedingungen für eine bewusste Gestaltung von erfolgreichen Freiwilligeneinsätzen.

### **Keine Konkurrenz zu bezahlter Arbeit**

Freiwilligenarbeit müsse Teil der Organisationsphilosophie sein, sagt Benevol Schweiz. Sie ergänze und unterstütze bezahlte Arbeit, trete aber nicht in Konkurrenz zu ihr. Wichtig sei es, die Rollen, Aufgaben, Kompetenzen und Verpflichtungen von freiwilligen und bezahlten Angestellten eindeutig zu definieren und voneinander abzugrenzen. «Organisationen weisen freiwillig geleistete Einsätze aus. Das Sichtbarmachen ermöglicht die öffentliche Anerkennung.» Diese Anerkennung, aber auch Möglichkeiten zu Mitsprache und Beteiligung an Entscheidungsfindungen würden sowohl Motivation als auch Zugehörigkeitsgefühl fördern.

Laut Benevol sollen Freiwilligeneinsätze im Jahresdurchschnitt auf sechs Stunden pro

Woche begrenzt sein. Dies auch, damit sich Freiwilligenarbeit mit Beruf und Familie vereinbaren lässt.

### **Rechte und Pflichten**

Freiwillige haben laut Benevol Anspruch auf Einführung, Begleitung, Erfahrungsaustausch, regelmässige Auswertungen und Weiterbildung. Häufigkeit und Formen der personellen Unterstützung müssen sich an der Aufgabe und an den Bedürfnissen der Freiwilligen orientieren. Benevol empfiehlt, gegenseitige Erwartungen und Verpflichtungen schriftlich festzuhalten und die Dauer oder Fortsetzung des Einsatzes regelmässig zu besprechen. In den publizierten Standards ist auch die Spesenregelung ein Thema: Alle effektiven Auslagen (wie zum Beispiel Fahrkosten, Verpflegung, Porti, Telefonate, zur Verfügung gestellte Arbeitsmittel) seien zu entschädigen, heisst es. Zudem müssten Freiwillige während ihres Einsatzes durch die Organisation gegen Haftpflichtansprüche versichert sein.

### **«Dossier freiwillig engagiert»**

Zudem sollten Freiwillige eine Bestätigung über die Art und Dauer ihrer Tätigkeit und die dabei eingesetzten und erworbenen Kompetenzen erhalten. Dafür hat Benevol das «Dossier freiwillig engagiert» geschaffen: ein Instrument, das unentgeltliches freiwilliges und ehrenamtliches Engagement qualifiziert, anerkennt und somit sichtbar macht. Dies mit dem Ziel, ein nationales Qualitätslabel mit Wiedererkennungseffekt zu schaffen, das den Wert der Freiwilligenarbeit als wichtige Ressource stärkt ([www.dossier-freiwillig-engagiert.ch](http://www.dossier-freiwillig-engagiert.ch)).

Apropos sichtbar machen: Benevol lanciert immer wieder medienwirksame Kampagnen, verleiht Preise und macht mit konsequenter Öffentlichkeitsarbeit auf den Wert unbezahlter Arbeit aufmerksam. Ein Blick ins Internet zeigt, dass Benevol damit nicht alleine ist. Wer in der Suchmaschine Google die Begriffe «Freiwilligenarbeit» und «Schweiz» eingibt, landet 173 000 Treffer. Und kann sich durch eine lange Liste von sozialen, ökologischen, interkulturellen, kirchlichen, politischen und wirtschaftsnahen Websites, Vereinen und Organisationen klicken.

**Renate Metzger-Breitenfellner**

## Wollen Sie sich engagieren?

### Vernetzen und austauschen

Das Netzwerk «freiwillig.engagiert» wurde im Dezember 2012 in Bern von 14 national tätigen Organisationen gegründet. Es fördert den Dialog über Freiwilligenarbeit und schafft Vernetzungsmöglichkeiten. Zudem bietet es den Organisationen eine Plattform für den Austausch von Ideen und «Best Practices» und ermöglicht das gegenseitige Nutzen von Dienstleistungen.

[www.netzwerkfreiwilligengagiert.ch](http://www.netzwerkfreiwilligengagiert.ch)

### Café International im Sentitreff

Menschen aus mehr als 70 unterschiedlichen Ländern wohnen an der Baselstrasse. Der Sentitreff organisiert also nicht zufällig jeweils am Freitag von 14 bis 16 Uhr ein Café International. Es bietet Menschen, die neu in die Schweiz kommen, die Möglichkeit, erste Kontakte zu knüpfen und ihre Deutschkenntnisse anzuwenden, aufzufrischen oder zu erweitern. Dafür sucht der Sentitreff Freiwillige, die sich hier regelmässig engagieren.

[www.sentitreff.ch](http://www.sentitreff.ch)

### «Innovage» – Jobs für qualifizierte Seniorinnen und Senioren

«Innovage» vereint qualifizierte Menschen mit Führungs-, Verwaltungs- oder Beratungserfahrung, die pensioniert sind oder kurz vor der Pensionierung stehen. Sie setzen in Teams ihr wertvolles Wissen unentgeltlich für öffentliche oder gemeinnützige Anliegen ein. «Innovage» wurde 2006 gegründet und verfügt heute über neun unabhängige, selbstorganisierte regionale Netzwerke, eines auch in der Zentralschweiz. Interessierte melden sich bei Dagmar Böhler, [dagmar.boehler@innovage.ch](mailto:dagmar.boehler@innovage.ch).

[www.innovage.ch](http://www.innovage.ch)

### «Luzern60plus» – mitdenken und mitgestalten

Die städtische Internetplattform «Luzern60plus» steht für eine ressourcenorientierte Alterspolitik, die die aktive Teilhabe der Generation 60 plus fördert. «Die Stadt Luzern will das Potenzial und das Erfahrungswissen der älteren Menschen stärker in das politische, gesellschaftliche und kulturelle Leben einbeziehen», heisst es im Internet. Das Büro versteht sich zudem als Anlaufstelle für zivilgesellschaftliche Tätigkeiten.

[www.luzern60plus.ch](http://www.luzern60plus.ch)

### Zertifikat für ehrenamtliche Tätigkeit im Sport

Die IG Sport Luzern vergibt in Zusammenarbeit mit weiteren Partnern aus der Sportbranche und der Wirtschaft das Zertifikat für ehrenamtliche Tätigkeit im Sport. Motive, um diese ehrenamtliche Tätigkeit zu unterstützen, gibt es genug. Folgende Zeilen finden sich in der Erklärung der IG Sport Luzern: «Sport ist wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden in jedem Lebensalter. Eine tragende Säule des Schweizer Sportsystems ist der Vereinssport. Ohne das Ehrenamt funktionieren die 22 600 Schweizer Sportvereine nicht.»

[www.igsportluzern.ch](http://www.igsportluzern.ch)

### Wissenswertes via [www.sport.lu.ch](http://www.sport.lu.ch)

Auf kantonaler Ebene bietet die Sportförderung des Kantons Luzern ebenfalls Hilfe für Freiwilligenarbeit im Sport. Auf [www.sport.lu.ch/freiwilligenarbeit](http://www.sport.lu.ch/freiwilligenarbeit) finden sich Informationen zur Freiwilligenarbeit im gesamten Kanton sowie Links zu hilfreichen Projekten und Institutionen wie Benevol oder der IG Sport Luzern.

[www.sport.lu.ch/freiwilligenarbeit](http://www.sport.lu.ch/freiwilligenarbeit)

### Unterstützende Angebote von Swiss Olympic

Swiss Olympic präsentiert beeindruckende Zahlen: 735 000 Freiwillige sind zu Gunsten des Schweizer Sports im Einsatz und leisten jährlich 73 Millionen Arbeitsstunden. Swiss Olympic bietet deshalb Unterstützungsprojekte für Freiwilligenarbeit an. Sportcliv.ch ist ein Webtool mit Tipps und Tricks für eine reibungslose Vereinsführung. Eine sportartenübergreifende Vereinsmanagement-Ausbildung soll Vereinsführungen und -mitarbeitende auf ihre Aufgaben vorbereiten und sie dabei unterstützen. Die Plattform «Swiss Olympic Volunteer» schliesslich führt Veranstalter und potenzielle freiwillige Helferinnen und Helfer zusammen. Freiwillige, die einen Einsatz absolvieren, können dabei Punkte sammeln und diese dann im Volunteershop zum Beispiel gegen Sportartikel oder Eventtickets eintauschen.

[www.swissolympic.ch/Ethik/Freiwilligen-Engagement](http://www.swissolympic.ch/Ethik/Freiwilligen-Engagement)

### «win60plus» – Vermittlung von Freiwilligenarbeit

Seit dem 1. Juli 2014 gibt es in Luzern eine Anlaufstelle für einsatzwillige Seniorinnen und Senioren: «win60plus» wurde von Pro Senectute Luzern lanciert als «Portal für die Beratung und Vermittlung von Freiwilligenarbeit für Personen der Generation 60+ aus dem Kanton Luzern». «win60plus» bildet Partnerschaften mit Institutionen, Organisationen, öffentlich-rechtlichen Körperschaften, Projekten oder Gemeinwesen, die auf Freiwilligeneinsätze von Personen aus der Generation 60 plus zählen. Josef und Ursula Barmettler-Daum leiten die Geschäftsstelle an der Habsburgerstrasse 26 in Luzern. Sie sind jeweils montags und donnerstags im Büro anzutreffen.

[www.win60plus.ch](http://www.win60plus.ch)

**Zusammenstellung: Gregor Boog (Sport) und Renate Metzger-Breitenfellner**

# Betagte betreuen, Vereine leiten, politisch mitgestalten

**Freiwilliges Engagement hat viele Gesichter**



Laut Bundesamt für Statistik engagieren sich 33 Prozent der Schweizer Bevölkerung ab 15 Jahren freiwillig.  
Foto: Dany Schulthess

**Freiwillige und Ehrenamtliche: Ohne sie läuft in der Schweiz gar nichts – kein Fussballclub, kein Jugendverein, kein Kirchenchor und keine Behörde. Freiwillig Engagierte bilden eine stabile Basis, die in den kommenden Jahren für das Funktionieren der Gesellschaft noch wichtiger werden dürfte.**

Die Zahlen variieren, weil die Begrifflichkeiten nicht genau definiert sind – und vielleicht auch deshalb, weil vor allem bei der informellen Freiwilligkeit oft nur die Helfenden selbst (und die Unterstützten) von dieser Hilfe wissen. Daran konnten weder das Internationale Jahr der Freiwilligen 2001 noch das Europäische Jahr der Freiwilligentätigkeit 2011 etwas ändern. Offensichtlich ist jedoch, dass freiwilliges Engagement trotz gegenteiliger Prognosen und zunehmender Individualisierung bei Schweizerinnen und Schweizern hoch im Kurs steht.

Laut Definition stellt das freiwillige Engagement einen gesellschaftlichen Beitrag an Mitmenschen und Umwelt dar und wird aus freiem Willen, unentgeltlich und zeitlich befristet geleistet. Es ergänzt bezahlte Arbeit, konkurrenziert sie aber nicht. Man unterscheidet zwischen formeller (innerhalb einer Organisation, Institution, eines Heimes oder Vereins) und informeller Freiwilligenarbeit (im Freundeskreis, in der Nachbarschaft). Unter Ehrenamt versteht man das unbezahlte Engagement einer in ein Amt gewählten Person (Vereinspräsidium, Vorstandsmitglied von Verband oder Stiftung).

#### **Unterschiedliche Motive**

Schweizweit wird am meisten Freiwilligenarbeit (FwA) für Sportvereine verrichtet, gefolgt von kulturellen Vereinen, Spiel-, Hobby- und Freizeitvereinen sowie kirchlichen Organisationen. Die Motive sind nicht nur altruistischer Natur: Neben wohltätigen Aspekten stehen

auch das Zusammensein mit Freunden und der Spass an der Sache im Zentrum von FwA.

#### **Wer engagiert sich?**

Laut Bundesamt für Statistik engagieren sich 33 Prozent der Schweizer Bevölkerung (2,3 Millionen Menschen) ab 15 Jahren freiwillig. Durchschnittlich leisten sie monatlich 13,3 Stunden an formeller und 15,3 Stunden an informeller FwA.

Personen im Alter von 40 bis 54 Jahren und Personen, die in einem Paarhaushalt mit Kindern leben, sowie generell Personen mit höherem Bildungsabschluss und guter beruflicher Stellung leisten überdurchschnittlich häufig formelle Freiwilligenarbeit. Menschen also, die aufgrund ihres Alters, ihrer Bildung und ihrer Familien- und Erwerbssituation gut qualifiziert und gesellschaftlich integriert sind. Informelle Freiwilligenarbeit leisten hingegen vor allem jüngere Rentnerinnen und Rentner (bis 74 Jahre), Haus- und Familienfrauen und Personen mit Kindern allgemein.

#### **Sozialbericht Kanton Luzern**

Auch der neuste Sozialbericht des Kantons Luzern verweist auf die Freiwilligenarbeit: 2010 beteiligten sich 22 Prozent der Erwachsenen an der informellen FwA, und zwar mehr Frauen (26 Prozent) als Männer (18 Prozent). Auch in Luzern nimmt die Anzahl freiwillig Tätiger mit steigendem Alter kontinuierlich zu, ab 75 Jahren dann wieder ab. Knapp ein Viertel der Luzerner Wohnbevölkerung war 2010 in der formellen FwA engagiert; hier liegen die Männer mit 28 Prozent vor den Frauen (18 Prozent). Die neusten Zahlen des «Freiwilligen-Monitors» werden derzeit erhoben und 2015 publiziert. Sie werden mit Spannung erwartet. Dies auch deshalb, weil die demografische Entwicklung erwarten lässt, dass FwA im Bereich Alters- und Betagtenbetreuung noch zunehmen wird. Bereits heute ist im Kanton Luzern nämlich ein Drittel der Hochbetagten auf informelle Hilfe angewiesen.

**Renate Metzger-Breitenfellner**

#### **Weitere Informationen:**

[www2.lustat.ch/sb\\_2013\\_ebook.pdf](http://www2.lustat.ch/sb_2013_ebook.pdf)  
[www.sport.lu.ch/heft\\_ehrenamtlichkeit\\_2011.pdf](http://www.sport.lu.ch/heft_ehrenamtlichkeit_2011.pdf)



# Zwölf neue «Helden»

Kanton Luzern unterstützt Topsportler



Lukas Räuftlin  
Michael Schmid  
Manuela Schär  
Jonas Bossert  
Kevin Rossi  
Simon Schürch  
Petra Lustenberger  
Mario Gyr  
Marco Riesen  
Marco Fankhauser  
Joel Wicki  
Joel Roman Rösli

**Für das Projekt «Unsere Helden – Luzerner Olympia- und Topsportlerteam» geht es in die zweite Runde. Nach der Unterstützung der Wintersportler für die Olympischen Spiele in Sotschi unterstützt nun der Kanton Luzern Spitzensportler auf dem Weg an die Olympischen Sommerspiele und die Paralympics in Rio de Janeiro 2016 und weitere grosse Wettkämpfe.**

Die Luzerner Spitzensportlerinnen und -sportler vermochten in diesem Sommer meist zu überzeugen. Manuela Schär, Rollstuhlsportlerin aus Kriens, gewann an der Europameisterschaft in Swansea zahlreiche Goldmedaillen. Joel Wicki aus Sörenberg verschaffte sich am Kilchbergschwinget sehr viel Respekt und die Luzerner Ruderer Gyr, Schürch, Rösli und Schmid waren alle an der Weltmeisterschaft in Amsterdam im Einsatz. Ein weiterer WM-Teilnehmer aus dem Kanton Luzern ist der Kunstturner Kevin Rossi. All diese Sportlerinnen und Sportler zeigten in diesem Sommer ihr grosses Potenzial, und sie werden es in Zukunft wieder tun. Auch dank der Unterstützung des Kantons Luzern.

Zwölf Sommersportlerinnen und -sportler hat der Kanton Luzern in das Team «Unsere Helden» aufgenommen. Um Unterschlupf in

diesem Team zu finden, müssen realistische Chancen bestehen, sich für grosse internationale Anlässe zu qualifizieren. Beim Schwingen müssen Kränze und Festsiege im Bereich des Möglichen liegen. Die Auswahl erfolgte in einer schweizweit erstmaligen Zusammenarbeit mit Swiss Olympic, der Sporthilfe, den nationalen und regionalen Verbänden sowie mit der Spitzensportförderung der Armee im Bundesamt für Sport. Monatlich erhält nun jeder der zwölf Auserwählten bis zu tausend Franken. Finanziert wird dieses Projekt aus den Lottereerträgen von Swisslos.

### Kanton verlangt Gegenleistung

Die Weiterführung des Projekts und die guten sportlichen Resultate im Sommer zauberten Regierungsrat und Sportminister Guido Graf ein Lächeln auf die Lippen: «Der Kanton Luzern will den leistungsorientierten Nachwuchs- und Spitzensport fördern. Auch wollen wir, dass diese Athletinnen und Athleten Sport und Arbeit oder Sport und Ausbildung vereinbaren können. Das kantonale Sportförderungsgesetz schafft dafür den gesetzlichen Rahmen.» Natürlich haben die Athletinnen und Athleten dem Kanton eine Gegenleistung zu erbringen. So muss das Geld zweckgebunden genutzt werden, etwa für mentales Training oder eine optimale medizinische Betreuung.

Folgende zwölf Athletinnen und Athleten gehören dem Projekt «Unsere Helden – Luzerner Olympia- und Topsportlerteam» an:

**Mario Gyr, Simon Schürch, Roman Rösli, Michael Schmid** (alle Rudern)  
**Jonas Bossert, Marco Riesen** (Ringern)  
**Kevin Rossi** (Kunstturnen)  
**Petra Lustenberger** (Schiessen)  
**Lukas Räuftlin** (Schwimmen)  
**Manuela Schär** (Rollstuhlsport)  
**Joel Wicki, Marco Fankhauser** (Schwingen)

Aufnahme ins Team erhält auch Marcel Hug. Doch nimmt der Rollstuhlsportler einen Sonderstatus ein. Als Profi erhält er keine finanzielle Unterstützung, da er durch den Sport seinen Lebensunterhalt bestreiten kann. Er wird ideell unterstützt und amtiert wie die beiden Luzerner Fussball-Bundesligaspieler Fabian Lustenberger und Pirmin Schwegler und der Luzerner Handballer des Jahres in der deutschen Bundesliga, Andy Schmid, als Botschafter für das Projekt.

*Gregor Boog*

### Weitere Informationen:

[www.sport.lu.ch/unserehelden](http://www.sport.lu.ch/unserehelden)  
[www.facebook.com/UnsereHeldenLU](https://www.facebook.com/UnsereHeldenLU)

# Sport ohne Doping

## J+S-Modul vermittelt Basiswissen

**Die Sportförderung des Kantons Luzern leistet Pionierarbeit: Sie führte in Luzern landesweit das erste J+S-Modul «Sport ohne Doping» durch.**

Bereits im Vorfeld der Weiterbildung «Sport ohne Doping» wurde das Thema heiss diskutiert: Die einen wollten Doping freigeben, während die anderen den Gebrauch leistungsfördernder Substanzen weiterhin strikt ablehnten. Als «Hauptsünder» in diesem Bereich nannten die Teilnehmenden vor allem den Radsport, die Leichtathletik, den Langlauf und das Gewichtheben. Und immer wieder erwähnten sie Epo als bekannteste Dopingsubstanz.

### Informationsvermittlung im Vordergrund

Claudio Perret leitete das sportartenübergreifende J+S-Modul. Der promovierte Natur- und Sportwissenschaftler ist stellvertretender Leiter des Swiss Olympic Medical Center Nottwil und eidgenössisch diplomierter Apotheker. Er erläuterte, wie eine Dopingkontrolle in der Praxis abläuft und wie sich ein positiver Befund auswirkt. Zudem informierte er die Teilnehmerinnen und Teilnehmer über Rechte und Pflichten der Athletinnen und Athleten bei dieser Kontrolle – und darüber, wie das Kompetenzzentrum «Antidoping» funktioniert. Das Kursziel bestand darin, den Teilnehmenden aus Leichtathletik, Rudern, Geräteturnen und Radfahren Basiswissen im Bereich Doping zu vermitteln und sie hinsichtlich ihrer Verantwortung und Vorbildfunktion als Leitende zu sensibilisieren.

### Nicht immer systematisches Doping

Die fast schon romantische Vorstellung, dass nur im Profisport mit unerlaubten Mitteln «gearbeitet» wird, entspricht längst nicht mehr der Realität. Im Internet-Zeitalter können verbotene Substanzen weltweit bestellt werden. Davon machen, wie Beispiele aus diesem Jahr verdeutlichen, auch Breitensportlerinnen und -sportler Gebrauch. Oft ist ihnen allerdings nicht klar, welche körperlichen und psychischen Schäden diese Substanzen verursachen können.

Immer wieder konsumieren Breitensporttreibende Medikamente, ohne deren Zusammensetzung zu kennen. Viele Medikamente



Prävention und Aufklärung standen im Zentrum des J+S-Moduls «Sport ohne Doping».

enthalten jedoch Inhaltsstoffe, die auf der Dopingliste stehen. Ausserdem kommt es vor, dass unabsichtlich natürliche Heilmittel mit Inhaltsstoffen verkauft werden, die auf der Dopingliste stehen. Systematisches und unbeabsichtigtes Doping haben aber eines gemeinsam: Wer erwischt wird, muss mit einer Strafe (Verweis, Wettkampfsperre) rechnen.

### Prävention

Neben den erwähnten Themen wurden die Kursteilnehmenden auch im präventiven Bereich geschult. Sie lernten das Programm «cool and clean» von Swiss Olympic kennen, das sich für sauberen und fairen Sport einsetzt. Und: Leiter und Leiterinnen sollten

sich gemeinsam mit ihren Athletinnen und Athleten intensiver mit dem Thema Doping auseinandersetzen, sagte Claudio Perret. Damit künftig wieder über sportliche Leistungen diskutiert werden kann – und nicht über Epo und Co.

**Gregor Boog**

### Weitere Informationen:

[www.antidoping.ch](http://www.antidoping.ch)  
[www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch)  
[www.swissolympic.ch](http://www.swissolympic.ch)

# Information und Austausch

## 1. Trainer-Symposium im Campus Sursee



Viele Informationen und Tipps werden den Luzerner Trainerinnen und Trainern am 1. Trainer-Symposium weitergegeben. Foto: Philipp Wermelinger

**Die Sportförderung des Kantons Luzern geht neue Wege: Sie veranstaltet ein Trainer-Symposium zu den Themen «Kommunikation im Sport» und «Umgang mit verletzten Athleten». Am 24. Januar 2015 findet dieser Anlass zum ersten Mal statt.**

Diese Tagung soll den zahlreichen Luzerner Trainerinnen und Leitern die Möglichkeit geben, sich untereinander auszutauschen. Für einmal soll der Trainer, die Trainerin und nicht der Athlet, die Athletin oder das Team im Mittelpunkt stehen. Ebenso ist es das Ziel, eine sportartenübergreifende Weiterbildung zu ermöglichen. Die beiden Hauptthemen «Kommunikation im Sport» und «Umgang mit verletzten Athleten» sind in jeder Sportart wichtig. Das Symposium ist deshalb speziell auf diese Zielsetzung ausgerichtet und lässt nebst den Vorträgen und Workshops zu den erwähnten Themen auch Zeit, damit sich die Trainerinnen und Trainer besser kennenlernen und Netzwerke aufbauen können. Daneben ergibt sich für die Sportförderung die Möglichkeit, ihre Dienstleistungen bekannter zu machen.

Zu beiden Themen gibt es jeweils ein Hauptreferat. Anschliessend werden diverse Workshops dazu durchgeführt. Referierende und Workshop-Leitende sind unter anderem der ehemalige 800-Meter-Weltmeister André Bucher, Sportphysiotherapeut Pieter Keulen oder der Nachwuchschef des FC Luzern, Andy Egli. Die Workshops dienen dazu, einzelne Aspekte der Thematik vertiefend zu behandeln. So erklärt Rollstuhlsportler Cornel Villiger, wie wichtig sein privates Umfeld nach seinem schweren Unfall war, wie es ihm bei der Genesung geholfen hat. Gabi Müller (Silbermedaillengewinnerin an den Olympischen Spielen in Atlanta 1996 in der 4er-Kanu-Regatta) spricht über die Zusammenarbeit von Schweizer Athletinnen und Athleten mit ausländischen Trainerinnen und Trainern und darüber, wie sich Mentalitätsunterschiede auswirken.

### Kontakte knüpfen

Am ersten Luzerner Trainer-Symposium sollen maximal 90 Personen teilnehmen. Eingeladen ist, wer im Kanton Luzern regelmässig Trainings leitet. Das Symposium gilt allerdings

nicht als J+S-Kurs und mit einem Besuch wird die J+S-Anerkennung nicht verlängert. Die Kurskosten betragen pro Person 50 Franken. Darin enthalten sind ein Begrüssungskaffee und das Mittagessen.

Dank grosszügiger Zeitfenster bei der Begrüssung und während der Mittagszeit soll die Möglichkeit geschaffen werden, Kontakte zu knüpfen. Trainerinnen und Trainer sollen miteinander, mit den Referierenden und den Workshop-Leitenden ins Gespräch kommen. Und so die Möglichkeit erhalten, optimal voneinander zu profitieren.

*Gregor Boog*

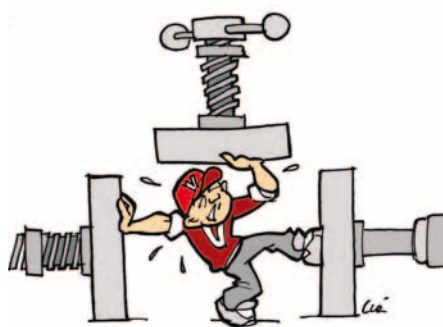
### Anmeldung:

[www.sport.lu.ch/trainersymposium](http://www.sport.lu.ch/trainersymposium)

# Engagement für den Verein

## Mitglieder zur Mitarbeit motivieren

*Vereine leben davon, dass Menschen gemeinsam einen Sport ausüben und daneben auch die Voraussetzungen und Strukturen dafür schaffen. Der Spass an der Sache und das Gruppenerlebnis bilden die Basis. Der Anteil der freiwillig engagierten Mitglieder nimmt zu, aber es ist schwieriger, sie zu verpflichten und zu behalten.*



### **Wollen sie nicht – oder können sie nicht?**

Oft hört man die Klage, es sei schwierig geworden, Freiwillige zu finden, die Aufgaben übernehmen. Personen, die sich für Ämter eignen, sind vielseitig gefordert und unter Druck, denn Schule, Beruf und Beziehungen erfordern heute mehr Engagement als früher. Gerade für Jugendliche und junge Erwachsene sind daher die traditionellen Ehrenämter oft nicht mehr machbar.

Die Herausforderung für die Vereine besteht darin, neue Formen des freiwilligen Engagements zu finden für Personen, die dazu bereit sind, aber ihre zeitlichen Ressourcen im Lot behalten müssen.



### **(Mit-)Verantwortung trainieren**

Für eine gute Vereinszukunft müssen Verantwortungsträgerinnen und -träger früh herangezogen werden. Ein Verein muss seinen Kindern und Jugendlichen nicht nur die Sportart beibringen und darin gute Erlebnisse ermöglichen, sondern sie auch darauf hinführen, dass sie Aufgaben übernehmen. Auch soziale Talente brauchen eine Nachwuchsförderung! Neue Unterrichtsmethoden machen Jugendliche von heute teamfähiger. Eine Aufgabe oder ein Amt erfolgreich auszuführen, bringt ihnen Anerkennung und verankert sie im Team.

Von 77 befragten Vereinen im Kanton Luzern setzen bereits 56 Jugendliche als Assistenztrainer und -trainerinnen in Kindergruppen ein.



### **Pflichtenhefte aushandeln**

Für an einem Amt Interessierte muss das Gleichgewicht stimmen zwischen dem, was sie einbringen, und dem, was sie erwarten.

Eine Grossumfrage bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen ergab folgende fünf wichtigsten Erwartungen:

1. Es macht Spass
2. Ich kann jederzeit wieder aussteigen
3. Ich darf mitbestimmen, was ich genau tue
4. Ich kann meine besonderen Fähigkeiten einbringen
5. Das Ziel ist in angemessener Zeit erreichbar (Shell-Studie 1997, S. 325).

Entsprechend müssen die Ämter und Aufgaben im Verein gestaltet sein.



### **Im Tandem fährt es sich leichter**

Zu zweit kommt man auch bei Gegenwind besser voran. Eine auf mehrere Schultern verteilte Last trägt sich leichter. Man kann gemeinsam planen, Ideen entwickeln, sich miteinander freuen und gegenseitig unterstützen. Und bei starker Belastung in Beruf oder Ausbildung kann der eine Teil des Tandems auch vorübergehend pausieren.

Von 77 befragten Vereinen im Kanton Luzern setzen 55 bereits bei Kindergruppen Co-Leitungen oder Leitungsteams ein.



### **Ämter dürfen keine «Sackgassen» sein**

Eine sporadische Standortbestimmung soll Verbesserungsmöglichkeiten und -wünsche ausloten. Auch ein Rücktritt darf kein Tabuthema sein.

### **Vakante Ämter haben diverse Gründe**

Nicht immer sind fehlende Freiwillige schuld an vakanten Ämtern. Ein Amt kann auch vakant bleiben, weil es schlicht nicht mehr zeitgemäss, sogar überflüssig ist oder von einer einzelnen Person gar nicht mehr bewältigt werden kann. Vereine müssen den Mut haben, ihre Strukturen ständig zu hinterfragen.



### **Wertschätzung**

Die Freiwilligenarbeit soll bei jeder Gelegenheit im Vereinsalltag beachtet und verdankt werden – nicht nur bei der Verleihung der Ehrennadel für die zwanzigjährige Tätigkeit! Schon die Kleinsten im Verein lernen, nach jedem Training dem Trainer oder der Leiterin mit einem Handshake zu danken.

Mehr Hinweise zu Ehrenamt und freiwilligem Engagement im Verein finden Sie auf der Website der Sportförderung.

**Max Stierlin**

Die Zeichnungen stammen aus der Vereinsbroschüre «Einsteigen bitte! Die Reise in die Zukunft des Sportvereins beginnt», herausgegeben vom Zürcher Kantonalverband für Sport.

### **Weitere Informationen:**

[www.sport.lu.ch](http://www.sport.lu.ch)



## Leuchtende Augen, rote Wangen, helle Begeisterung!

### Schulsporttage fördern den Teamgeist

**Schulsporttage bieten Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, sich in verschiedenen Sportarten auf kommunaler, kantonaler und nationaler Ebene zu messen. Die Sportförderung Kanton Luzern organisiert und koordiniert ein breites Angebot von verschiedenen Sporttagen.**

Strahlendes Wetter und rundum zufriedene Gesichter: Auf den Sportanlagen in Sursee trafen sich am 23. September 2014 rund 470 Schülerinnen und Schüler von der 5. bis zur 9. Klasse zum kantonalen Schulsporttag. Das Wettkampfangebot umfasste neben den Leichtathletikdisziplinen 60-Meter-Sprint, Weitsprung und Ballwurf auch einen Orientierungslauf. Zudem leiteten Studierende der PH Luzern drei Workshops. So konnten die Jugendlichen in den Wettkampfpausen in der Eishalle,

im Beach-Sand und im Tanzworkshop neue Sportarten entdecken.

### Unvergessliche Erlebnisse

Die zwölfjährige Ilona Huber fand es «super, mit der ganzen Klasse etwas Besonderes zu erleben». Ein Beispiel: Die Orientierungslauf-Teams erhielten am Start wertvolle Tipps vom dreifachen OL-Weltmeister und vierfachen Gesamtweltcupsieger Daniel Hubmann.

72 freiwillige Helferinnen und Helfer sorgten am kantonalen Schulsporttag für einen reibungslosen Ablauf. «Die Gruppendynamik und den Teamgeist spürt man gut», meinte Vreni Mennel (68), die beim Ballwurf für die Weitemessung zuständig war. Die positive Stimmung und die Freude der Kinder seien auch der Grund, weshalb sie gerne an solchen Anlässen mithelfe.

Kantonale Schulsporttage sind für Jugendliche stets besondere Highlights im Verlaufe des Schuljahres. Deshalb finden jährlich in acht verschiedenen Sportarten kantonale Schulmeisterschaften statt. Die Schülerinnen und Schüler verfolgen als Team ein gemeinsames Ziel und bereiten sich auf den Wettkampf vor. Dabei kommen die Freude am Sport und der Spass nicht zu kurz. Mitmachen ist das Wichtigste! Gewinnerinnen und Gewinner sind alle, die dabei sind.

Eine aktualisierte Zusammenstellung mit den Unterlagen zu den einzelnen Schulsporttagen ist unter dem untenstehenden Link zu finden.

Philipp Wermelinger

**Weitere Informationen:**

[www.sport.lu.ch/schulsport](http://www.sport.lu.ch/schulsport)



## Neue Regeln für Sport- und Bewegungsförderung

### Das Sportförderungsgesetz ist in Kraft

**Mit dem kantonalen Gesetz über die Förderung von Sport und Bewegung kann der Kantonsrat Ziele und Massnahmen in der Sportförderung definieren und gezielt Geld einsetzen. Das Gesetz ist seit dem 1. Juli 2014 in Kraft.**

Einerseits regelt das Sportförderungsgesetz den Vollzug des neuen Bundesgesetzes über die Förderung von Sport und Bewegung. Andererseits schreibt es konkrete Ziele und Massnahmen fest. Der Kantonsrat kann neu mitbestimmen, welche Bereiche in der Sportförderung unterstützt werden. Ein von Lotteriegeldern geäufterer kantonaler Sportfonds finanziert Projekte der Sportförderung. Der Kantonsrat kann zudem kantonale Mittel sprechen.

Unterstützt werden Programme und Projekte, welche die regelmässige Sport- und Bewegungsaktivität der Bevölkerung fördern. Der Kanton kann aber auch Sportorganisationen und -anlagen unterstützen.

Um eine möglichst effiziente Förderung von Sport und Bewegung zu erreichen, soll der Regierungsrat ein sportpolitisches Konzept und ein kantonales Sportanlagenkonzept erstellen. Diese Konzepte definieren konkrete Ziele und dienen zudem als Planungs- und Koordinationsinstrument. Das neue kantonale Sportförderungsgesetz wird kostenneutral eingeführt.

### Eigeninitiative vor staatlicher Förderung

Das neue Sportförderungsgesetz basiert auf

den Grundsätzen von Eigeninitiative und Subsidiarität. Die Sportförderung im Kanton Luzern soll die Aktivitäten von Privaten, Verbänden, Vereinen, Gemeinden und Bund ergänzen. Konkrete Ziele der Fördertätigkeit sind:

- Förderung der Sport- und Bewegungsaktivität im Bereich des Breitensports
- Förderung der Ehrenamtlichkeit im Sport
- Stärkung des leistungsorientierten Nachwuchs- und Spitzensports durch gute Rahmenbedingungen

Markus Kälin

**Weitere Informationen:**

[www.sport.lu.ch/ueber\\_uns](http://www.sport.lu.ch/ueber_uns)

Anlässe



**Leiterausbildung  
Erwachsenensport esa**

Vom 8. bis am 10. Mai 2015 organisiert die Sportförderung Kanton Luzern eine Erwachsenen-sport-Kernausbildung. Durchgeführt wird dieser Kurs in Nottwil in Zusammenarbeit mit Swiss Swimming, den Naturfreunden Schweiz, dem SVKT Frauensportverband, der Sportunion Schweiz und der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung.

Anmeldung unter:  
[www.erwachsenen-sport.ch](http://www.erwachsenen-sport.ch)



**Schneesportlager 2015  
in Saas-Grund**

In der ersten Fasnachtsferienwoche gehts auf die Piste. Vom 8. bis 14. Februar 2015 findet das Schneesportlager der Sportförderung Kanton Luzern im Ski- und Snowboardparadies Saas-Grund statt. Neben Unterricht im Schnee bleibt genug Zeit für Spiel und Spass im und rund ums Lagerhaus. Mitkommen können Kinder und Jugendliche aus dem Kanton Luzern mit den Jahrgängen 1997–2003.

Anmeldung unter:  
[www.sport.lu.ch/sportlager](http://www.sport.lu.ch/sportlager)



**Online-Gesundheits-Checks  
für Unternehmen lanciert**

Gesundheitsförderung Schweiz hat zusammen mit dem Kanton Luzern Online-Tests entwickelt, mit denen kleinere und grössere Unternehmen auf einfache Weise ihren Status quo bezüglich des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) ermitteln können. Die BGM-Checks zeigen auf, wo Stärken und Verbesserungspotenzial liegen. Die Durchführung dauert in der Regel 20 bis 30 Minuten.

Weitere Informationen:  
[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch) > Wirtschaft > Produkte und Dienstleistungen



**«School Dance Award»:  
45 Teams machen mit**

Nach der gelungenen Premiere wird der «School Dance Award» auch 2015 durchgeführt. Getanzt wird am Samstag, 21. März 2015, im KKL in Luzern. Dieser Anlass soll zu einem Highlight des Schulsports werden und an den Erfolg der ersten Ausgabe mit 600 tanzenden jungen Menschen anknüpfen.

Weitere Informationen:  
[www.sport.lu.ch/schooldanceaward](http://www.sport.lu.ch/schooldanceaward)

Informationen

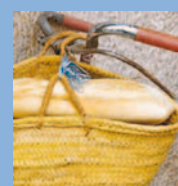
2015 gesunde gemeinde

2015 gesunde stadt

**Preis «Gesunde Gemeinde»  
bzw. «Gesunde Stadt»**

Zum zweiten Mal wird 2015 ein nationaler Preis «Gesunde Gemeinde» bzw. «Gesunde Stadt» vergeben. Der Preis versteht sich als Anreiz für vorbildliche Konzepte gemeinschaftlicher und städtischer Gesundheitsförderung und Prävention sowie als Anerkennung für beispielhafte und multiplizierbare kommunale Programme und Massnahmen. Mit Preisverleihung sowie Dokumentation werden nachahmenswerte Beispiele landesweit bekannt gemacht und gewürdigt.  
Einreichfrist: 12. Januar 2015  
Preisverleihung: Juni 2015

Weitere Informationen:  
[www.radix.ch](http://www.radix.ch) > Preis gesunde Gemeinde



**Tipps zum nachhaltigen  
Essen und Trinken**

In der Schweiz werden fast 30 Prozent der Umweltbelastungen durch die Ernährung verursacht. Das macht deutlich: Was wir essen, hat nicht nur Auswirkungen auf uns und unsere Gesundheit, sondern auch auf die Umwelt, auf Mensch und Tier. Unter dem Namen Foodprints hat die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung nun Tipps und Informationen zum nachhaltigen Essen und Trinken im Alltag zusammengestellt.

Weitere Informationen:  
[www.sge-ssn.ch/de/](http://www.sge-ssn.ch/de/) > Essen und Trinken > ausgewogen

Impressum

info Gesundheit und Sport, Nr.2/2014, offizielles Informationsorgan der Fachstelle Gesundheitsförderung und der Sportförderung der Dienststelle Gesundheit.  
Konzept und Redaktion: Claudia Burkard, Renate Metzger-Breitenfellner, Anita Schärli – Markus Kälin, Gregor Boog, Philipp Wermelinger  
Gestaltung und Produktion: design open gmbh, Bruno Imfeld  
Erscheinungsweise: Zweimal jährlich (47. Ausgabe), Auflage: 19 800 Exemplare  
Die Beiträge im «info Gesundheit und Sport» geben die Meinung der Autorin oder des Autors wieder. Diese muss nicht notwendigerweise mit der Meinung der Fachstelle Gesundheitsförderung und der Sportförderung übereinstimmen.



# info

## Gesundheit und Sport

*Erste gemeinsame Ausgabe*

- *Fachstelle Gesundheitsförderung*
- *Sportförderung*

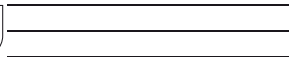
*Interessiert? Ein Abo kann unter  
gesundheit@lu.ch bestellt werden.*

**P.P.**

6002 Luzern

Post CH AG

KANTON  
LUZERN



Gesundheits- und Sozialdepartement  
**Dienststelle Gesundheit**  
Fachstelle Gesundheitsförderung  
Sportförderung  
Meyerstrasse 20, Postfach 3439  
6002 Luzern

Telefon 041 228 60 90  
gesundheit@lu.ch  
info.sport@lu.ch

www.gesundheit.lu.ch  
www.sport.lu.ch

Adressberichtigungen und Doppelsendungen bitte melden  
mit Codeangabe an: gesundheit@lu.ch