

# Wenn Win-Win keine leere Floskel bleibt

Von Marcel Wisler

Seit Sommer 2018 absolvieren vier Studentinnen der ZHAW Winterthur ein Praktikum bei der Pro Mente Sana. Die spannende Mischung aus theoretischem Wissen und dem Wirken in der Praxis erweist sich als eine für alle Beteiligten gelungene Erfahrung.

Wissen, wie man gesund bleibt, Bewegung, Ernährung, psychische Gesundheit, Sucht- oder Unfallprävention – mit Themen wie diesen setzen sich Gesundheitsförderinnen und Gesundheitsförderer in ihrem Berufsalltag auseinander. Dieser einzigartige Studiengang wird nur an der ZHAW Winterthur angeboten. Seit Sommer 2018 arbeiten vier Absolventinnen des Bachelorstudiengangs (Andrina Carisch, Giada Gasparini, Lea Leuenberger, Carla Zappa) als Praktikantinnen bei der Pro Mente Sana.

Studierende erwerben sich im Bachelorstudiengang BSc GP fundierte Kenntnisse in Gesundheitsförderung und Prävention sowie Grundlagen der Soziologie, Psychologie und Epidemiologie. Die Absolventinnen lernen, wie individuelle, gesellschaftliche, ökonomische und kulturelle Aspekte Gesundheit und Krankheit beeinflussen. Zudem reflektieren sie, wie Gesundheitschancen für gefährdete Bevölkerungsgruppen verbessert werden können und welche Rolle dabei Gesundheitspolitik und Gesundheitsrecht spielen. Weiter werden Praxismethoden der öffentlichen Kommunikation und der Gesprächsführung, des Projekt- und Qualitätsmanagements sowie praxis-relevante Forschungsmethoden geübt. Bei Institutionsbesuchen und im Rahmen eines sechs- bis zwölfmonatigen Praktikums zum Ende des Studiums sammeln die Studierenden Erfahrungen und lernen so das Arbeitsfeld praktisch kennen.

## **Eine erfolgreiche Kooperation, die allen Beteiligten Freude macht**

Bei der Pro Mente Sana ist es gute Tradition, Praktikantinnen einen praxisorientierten Einblick in den Alltag einer Gesundheitsorganisation zu ermöglichen. Erfreuli-



v. l. n. r.: Lea Leuenberger, Carla Zappa, Giada Gasparini und Andrina Carisch

cherweise ist auch die Nachfrage nach solchen Einsätzen gross, obwohl es sich bei psychischer Gesundheit um ein immer noch sehr tabuisiertes Thema handelt. Aber gerade für junge Menschen scheint die offene Auseinandersetzung mit einem wichtigen gesellschaftlichen Anliegen weniger belastet zu sein und das Interesse, sich auf schwierige Fragen einzulassen, überwiegt. Trotzdem war es ein gewisses Wagnis, sich gleich für vier junge Frauen – Männer hatten sich keine beworben – in zwei Tandems à je zwei Personen zu entscheiden. Die Bewerbungsgespräche verliefen jedoch überzeugend und ein grosses Engagement, Neugier und Herzblut waren deutlich spürbar. Und einige Monate später, noch vor dem Praktikumsende im April 2019, darf bereits das erfreuliche Fazit vorweggenommen werden: Es hat sich gelohnt und es war eine Bereicherung für alle Beteiligten. Die Praktikantinnen wurden in die zwei Teams «Psychosoziale Dienste» und «Kommunikation» aufgeteilt und wechselten in der Hälfte der Zeit ins jeweils andere Team. Nebst alltäglichen Routinearbeiten erhielten sie auch sehr anspruchsvolle Projekte zugeeignet. Recherchieren und Verfassen von Grundlagenwissen in den Psychosozialen Diensten gehörten ebenso dazu wie Verantwortlichkeiten in den Kommunikationsprojekten

Charity-Fussball-Legendenmatch und beim Patienten-kongress sowie die Mitarbeit an Texten in diesem Magazin. Zudem waren sie alle massgeblich an der Entwicklung des neuen Projektes «ensa» involviert. «ensa» ist ein innovatives Projekt (siehe Seite 38) von Pro Mente Sana, in dem sie auch gleich noch als Testpersonen aktiv geschult wurden. Durch diese vielseitigen Tätigkeiten waren sie sehr schnell im ganzen Team eingebunden und stellten mit ihrer erfrischenden und konstruktiven Tatkraft eine wertvolle Ergänzung und Bereicherung dar. Für Pro Mente Sana ist schon jetzt klar, dass sich dieses «Experiment» gelohnt hat und dass im Sommer 2019 die nächste Generation an Praktikantinnen ihre Chance erhalten wird.

### **Warum braucht es Gesundheitsförderinnen und Gesundheitsförderer?**

Der Bedarf sowie das Interesse an Gesundheitsförderung und Prävention sind stark gestiegen. Die Zunahme chronischer Krankheiten und psychischer Belastungen, die wachsende Zahl älterer Menschen, die steigende Zahl sozial Benachteiligter sowie die Grenzen der etablierten Medizin erfordern eine Neuausrichtung des Gesundheitsverständnisses und des Gesundheitssektors. Wie können wir das Gesundheitspotenzial möglichst vieler erhalten und stärken und Menschen zu einem gesunden Lebensstil motivieren? Welche Voraussetzungen sind für die Gesundheit förderlich? Bei diesen zentralen Gesundheitsfragen setzen Gesundheitsförderinnen und -förderer an. Sie entwickeln Massnahmen und Programme für unterschiedliche Alters- und Bevölkerungsgruppen, für Organisationen und Betriebe mit dem Ziel, Gesundheit zu stärken und Krankheiten vorzubeugen.

### **Vielfältige Berufsperspektiven**

Gesundheitsförderinnen und -förderer arbeiten bei Stiftungen, Verbänden, Non-Profit-Organisationen, Bundesämtern oder bei Gesundheitsdirektionen in den Kantonen, bei Präventionsfachstellen oder im betrieblichen Gesundheitsmanagement. Darüber hinaus finden sie auch Anstellungen im Sport-, Wellness- oder Fitnessbereich. Mit entsprechender Berufserfahrung und Weiterbildung stehen ihnen Perspektiven im Management oder als Selbstständigerwerbende offen.

### **Zwei Wege zum Ziel: studieren in Voll- oder Teilzeit**

Da alle Studienleistungen mit ECTS-Punkten bewertet werden, ist der Abschluss europaweit vergleichbar. Die ZHAW bietet diesen Studiengang in Vollzeit (drei Jahre) oder in Teilzeit (sechs Jahre) an. Im Teilzeitstudium beschränkt sich der Unterricht in der Regel auf zwei Tage pro Woche und ermöglicht somit eine berufliche Tätigkeit oder Familienarbeit neben dem Studium.

ZHAW

## **Bachelorstudiengang «Gesundheitsförderung und Prävention» BSc GP**

Gesundes Verhalten stärken, gesundheitsfördernde Lebensbedingungen schaffen und Krankheiten vorbeugen. Das Rüstzeug für diese anspruchsvolle Tätigkeit in verschiedenen Arbeitsfeldern vermittelt der Bachelorstudiengang an der ZHAW in Winterthur. Der Studiengang ist neu und in der Schweiz einmalig. Grundlagen der Soziologie, der Psychologie und der Epidemiologie sind während des Studiums ebenso Themen wie Gesundheitspolitik, Ethik, Projektmanagement und Forschungsmethoden. Die ZHAW bietet das Studium in Vollzeit (drei Jahre) oder in Teilzeit (fünf Jahre) an.

### **Kontakt**

#### **Prof. Dr. phil. Julie Page**

Leiterin Studiengang BSc  
Gesundheitsförderung und Prävention  
Telefon 058 934 63 45  
E-Mail: julie.page@zhaw.ch

#### **Bianca Flotiront**

Ansprechperson Kommunikation,  
Institut für Gesundheitswissenschaften  
Telefon 058 934 43 79  
E-Mail: bianca.flotiront@zhaw.ch

Mehr Informationen finden Sie unter:  
**[www.zhaw.ch/gesundheit/bachelor/gesundheitsfoerderung](http://www.zhaw.ch/gesundheit/bachelor/gesundheitsfoerderung)**

---

**Marcel Wisler**

► [m.wisler@promentesana.ch](mailto:m.wisler@promentesana.ch)