



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Prävention und Gesundheitsförderung

Zürcher Forum P&G vom 18. November 2024

Multiplikator*in werden: Wie kann ich den Diskurs anstossen?

Melanie Brand

Überblick

1. Intro, 10 min.
2. Austausch: Eigene Bilder und Erfahrungen, 15 min.
3. Impulse zur Konzeptentwicklung, 20 min.
4. Blitzlichter und abschliessende Diskussion, 15 min.

Vorstellungsrunde

Name

Arbeitskontext

EIN WORT (Motivation, Ziel, Interesse für heute)

Was bedeutet es, einen Diskurs anzustossen?

Menschen einladen, sich über das Thema Menopause zu informieren und sich damit auseinanderzusetzen.

Ziel für heute:

Impulse setzen für das Schaffen von Diskursräumen

Menopause: Gesellschaftliche Bilder und Diskurse

“Se me está pasando el arroz”



“The woman who is willing to make that change must become pregnant with herself, at last. She must bear herself, her third self, her old age, with travail and alone. Not many will help her with that birth.”
Le Guin: *The Space Crone*, 1976

Foto: Marian Wood Kolisch, Oregon State University, Ursula Le Guin, [CC BY-SA 2.0](#)



Netflix: *Grace and Frankie*. Quelle: [Giphy](#)

Z+ Frauen der Gen X

Die Gen XX ist heiß

Frauen zwischen 40 und 50 haben offenbar gerade die beste Zeit ihres Lebens. Die Perimenopause wird zum Codewort für Lust, Lässigkeit und Selbstbestimmung.

Von [Rabea Wehser](#)
9. November 2024, 9:32 Uhr

▶ 14 Min. 💬 135 📁 Verschenken 📌

Ella Rubin als Izzy und Anne Hathaway als Solène in "Als du mich sahst" © Alisha Wetherill/ 2022 Amazon

Quelle: [Zeit](#), 9.12.2024

Narrative Übung: Diskursräume gestalten

Ziel: Sprechen über Menopause, Austausch zu Bildern und Erfahrungen

Ablauf:

- Kleingruppen bilden: 3 Personen
- Jede Person hat 3 Minuten Redezeit. Die anderen beiden hören zu, stellen Nachfragen, wenn die sprechende Person fertig ist und Zeit übrig ist.
- Thema:
Denkt an einen Moment, in dem Ihr mit dem Thema Menopause in Berührung gekommen seid. Beschreibt die Situation: Was habt Ihr gelernt und verstanden in diesem Moment? Wie habt Ihr Euch gefühlt? Welche Fragen und Gedanken wurden ausgelöst? Was bedeutet Euch der Moment?

Was sind Eure Bilder, Geschichten, Erfahrungen zum Thema Menopause?

Konzept Sprint

Ziel: Entwicklung eines Konzepts, um den Diskurs zu Menopause in einem spezifischen Kontext anzustossen.

Ablauf: Kleingruppen bilden, 4 Gruppen

- Pro Tisch ein Kontext mit vorgeschlagener Zielgruppe
 1. Beruflicher Kontext, Zielgruppe Führungskräfte
 2. Privates Umfeld, Zielgruppe: Frauen und/oder Männer ab 30 Jahren
 3. Gesundheitseinrichtungen: Fachkräfte
 4. Soziale Medien: Frauen, deren Erstsprache nicht Deutsch ist

- Fragen, die bei der Konzeptentwicklung unterstützen
- Abwechselnde Moderation
- Nicht alle Aspekte müssen besprochen werden
- Bearbeitungszeit: 20 min.

Konzept Sprint: Fragen

Titel:
Format:

1. Fokus finden

- Zielgruppe(n):
- Problem: Worum geht es? Was soll sich verändern?
- Welcher Aspekt/welche Aspekte der Menopause und ihre Auswirkungen stehen im Zentrum?
- Ziel: Was soll erreicht werden?

2. Zielgruppe berücksichtigen

- Bedürfnisse der Zielgruppe? (Vorgestellt und real)
- Welche Möglichkeiten gibt es, Bedürfnisse und Bedarf der Zielgruppe in Erfahrung zu bringen oder Zielgruppe mit einzubeziehen?
- Welche Hürden bestehen bei diesem Format? Wer wird direkt oder indirekt ausgeschlossen? Wie könnten Hürden abgebaut werden?

3. Rahmenbedingungen klären

- Bedarf: Warum braucht es das Vorhaben?
- Kontext: Welchen Einfluss nimmt der soziale/ institutionelle Kontext auf die Ausgestaltung der Inhalte und das Format? Welche formellen und informellen Regeln sollten beachtet werden?
- Annahmen/Beobachtungen: Welche Annahmen und Beobachtungen liegen dem Vorhaben zugrunde? (Wie) können diese überprüft werden?
- Voraussetzungen: Was braucht es, damit dieses Format gelingen kann?

4. Wirkung bestimmen

- Erfolg: Wann ist das Vorhaben erfolgreich? Woran lässt sich der Erfolg festmachen?
- Potenzial: Welche konkreten Auswirkungen könnte das Projekt haben? Was könnte sich verändern?
- Vision: Was ist die grössere Vision, der sich das Vorhaben zuordnet?

Titel: (Meno-)Pause für alle

Format:

Gesundheits-
Einrichtungen



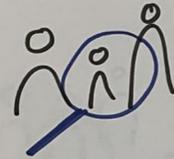
Fokus finden

Ärztinnen sensibilisieren

Miteinbezug hormoneller Veränderungen in Diagnose & Behandlungen

Holistische Herangehensweise

schw. gyn. / Endokrin. / menopause Gesellschaft → sichtbar machen!



Zielgruppe berücksichtigen

Hausärztinnen

Gynäkologinnen

Psychiaterinnen

Psychotherapeutinnen



Rahmenbedingungen klären

klares Bedürfnis von über 50% der Bevölkerung

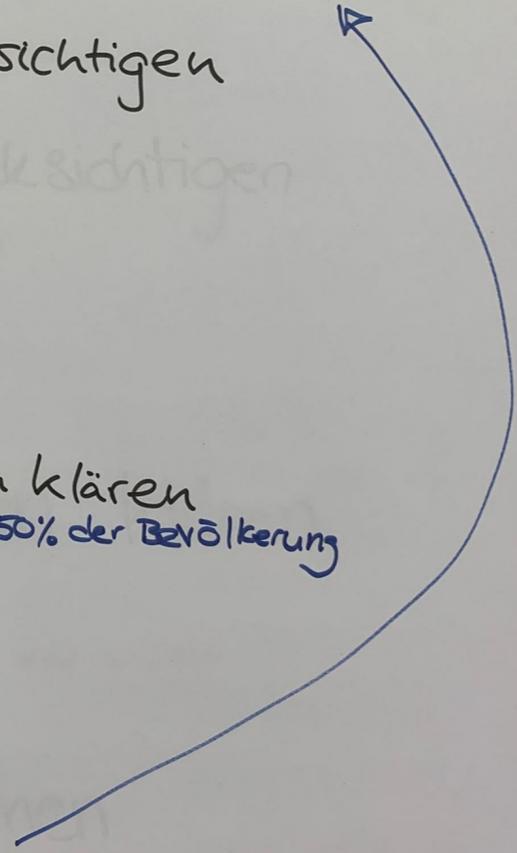
Leiden lindern / verhindern



Wirkung bestimmen

Klicks auf Homepage

menopause als Spezialgebiet auf Homepage aufgeführt



Titel: #HACKTHEPIEDAT

Format: Expert*innen- & Betroffene Agentur

Privates Umfeld



Fokus finden

Wissensvermittlung / Aufklärung



Zielgruppe berücksichtigen

Für «Familien/Peer-Marketing» rüsten & versch. Lebensphasen



Rahmenbedingungen klären

Männern Gehör verschaffen

Thema lancieren, an Orten, wo man es nicht erwartet



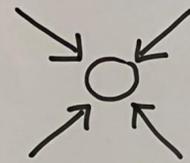
Wirkung bestimmen

♂ Verständnis / Awareness für Frauengesundheit steigern
♀ Gesundheitskompetenz stärken

Titel: Gesund älter werden

Format:

Beruflicher
Kontext



Fokus finden

→ Zielgruppe: Führungskräfte

→ Informieren / sensibilisieren zum Thema

→ Auswirkung auf Arbeitsleistung + Folgen



Zielgruppe berücksichtigen

→ Erfolg / Leistungsfähigkeit / Produktivität

→ guter Umgang / Wohlbefinden führt zu
committeden Mitarbeiterinnen und Positivität,
gesunde Arbeitskultur lohnt sich für Firma

→ statt "Menopause" überthema "Gesund älter werden"
spricht alle an



Rahmenbedingungen klären

→ Tabu brechen / Arbeitskräfte behalten /
positive "Gesundheitskultur"

→ Voraussetzung: psycholog. Sicherheit
schaffen, Vorbild sein, unterstützen und
Konzept leben



Wirkung bestimmen

→ Wissen macht schon einen Unter-
schied und schafft Verständnis.

Herzlichen Dank!

Melanie Brand
Citizen Science Zürich
Melanie.brand@uzh.ch

Werbung: Citizen Science Zürich Seed Grant
Ausschreibung