



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Prävention und Gesundheitsförderung

Zürcher Forum P&G vom 10. November 2025

Aktuelles

Sibylle Brunner, Beauftragte des Kantons Zürich für Prävention
und Gesundheitsförderung

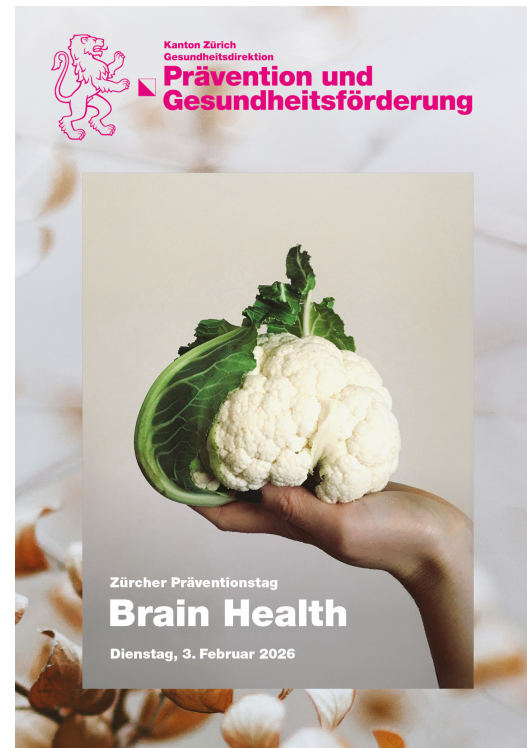
Präventionstag 3. Februar 2026

Brain Health

- Wie können wir unsere Hirngesundheit stärken?
- 9.00 – 17.00 Uhr, Rämistrasse 71
- Anmeldung ab Ende November

Anmeldung ab Ende November

www-gf-zh.ch/forum-pg



Suizidprävention

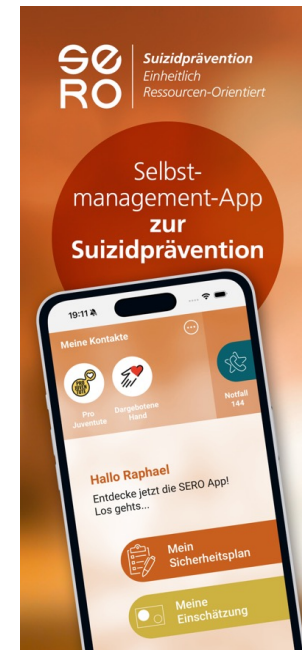
SERO App und Fortbildungen

SERO App

- Selbstmanagement-App für suizidgefährdeten Personen und ihren Angehörigen
- sero-suizidpraevention.ch/sero-app/

Fortbildungen

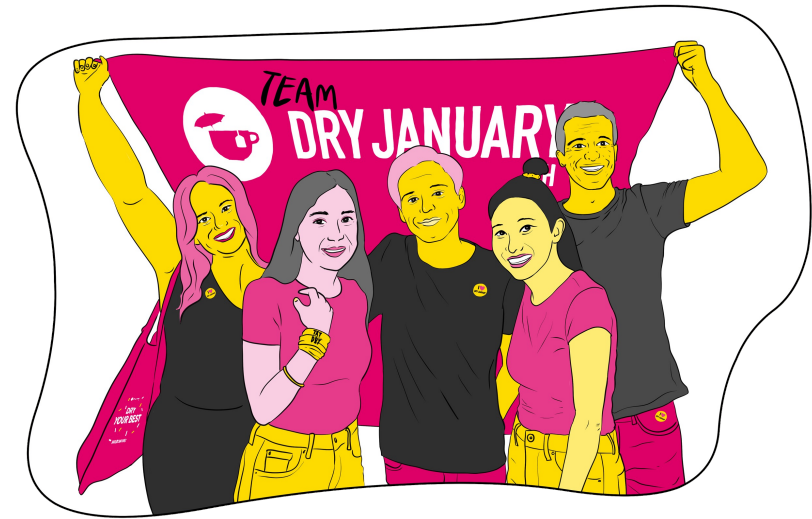
- Fixe Termine oder massgeschneiderte Fortbildungen für Teams
- Für Betriebe, Gesundheitswesen, Schulen Sozialbereich und andere Organisationen
gesundheitsfoerderung-zh.ch/FB-Suizid



Dry January

Jetzt auch Teilnahme als Betrieb möglich

- Mitarbeitende motivieren sich gegenseitig
- Reflektion des eigenen Alkoholkonsums
- Anmeldung bis zum 15. Dezember 2025



Newsletter und Magazin abonnieren



Newsletter: Oktober



Welttag betreuende Angehörige

Wertschätzung für eine oft unsichtbare Leistung



DAS KLEINE GLÜCK SCHÄTZEN

Im Moment habe ich noch die Kraft für zwei!

mit Bettina Lugini und Ernst Zanol

Moderation: Daniela Lugini

Der Podcast mit betreuenden Angehörigen



Heb dir Sorg

Kurs für betreuende Angehörige

In der Schweiz engagieren sich rund **600'000 Menschen** als pflegende Angehörige. Sie leisten Enormes, häufig im Stillen und ohne öffentliche Wahrnehmung. Deshalb ist ein ihnen gewidmeter Tag umso wichtiger. Ein Tag, der diese wertvolle Arbeit sichtbar macht und daran erinnert, wie wichtig Anerkennung und Unterstützung im Alltag sind.

Auch wir setzen uns dafür ein und unterstützen Projekte, die pflegende Angehörige entlasten, vernetzen und stärken. Zum Beispiel mit dem Podcast «Das kleine Glück schätzen» oder der Webinar-Reihe: «Heb dir Sorg».

Auf unserer Website gesund-zh.ch finden Sie zudem allgemeine Informationen fürs Alter.

Unsere Angebote fürs Alter

Webinar-Reihe



IBK – Internationale Bodenseekonferenz

Preisverleihung alle drei Jahre

- Projekte rund um die Themen Gesundheit, Wohlbefinden und soziales Miteinander
- Teilnahmeberechtigt in der Schweiz: AI, AR, SG, SH, TG, ZH
- Projekte, deren Umsetzung nicht länger als 2 Jahre zurückliegt



**SIE MACHEN DEN
BODENSEERAUM**

GESÜNDER,

SOZIALER,

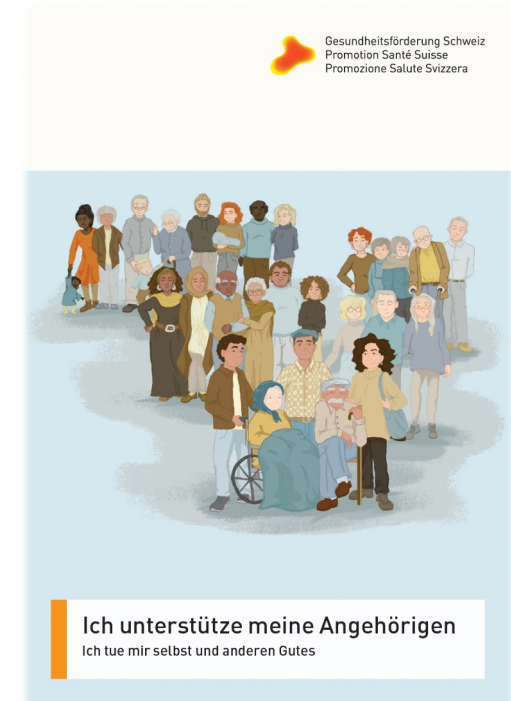
ODER KREATIVER?

Dann bewerben Sie sich jetzt und sichern sich
einen von 15 Preisen im Gesamtwert von

30'000€

Angebote für Betreuende Angehörige

 **gesund-zh.ch**



JRK-Angebot

Jugendrotkreuz Zürich für Young Carers

- Angebot, das wir neu im KAP Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene unterstützen
- Young Carers in der Schweiz: 8 bis 11 Prozent
- 5 bis 6 Austauschtreffen jährlich in Zürich
 - Besprechung von Themen die ihren Alltag beschäftigen
 - Partizipative Themenfindung

Definition: Kinder und Jugendliche, die im familiären Umfeld übernehmen, um die sich normalerweise Erwachsene kümmern



Schweizerisches Rotes Kreuz
Jugendrotkreuz Kanton Zürich



Mehr Infos & Kontakt:
srk-zuerich.ch/young-carers

Young Carers

Was können Sie tun?

Young Carers unterstützen

- **Erkennen**
 - Mögliche Anzeichen (in Schule, Freizeit oder Ausbildung): Gereiztheit, Müdigkeit, Abwesenheit, Zurückgezogenheit
- **Nachfragen**
 - Fachpersonen im (ausser-)schulischen Umfeld, Pflegende, andere mit den Familien interagierende Personen
- **Unterstützen**
 - Angebote und Ressourcen aufzeigen (z. B. JRK-Austauschtreffen, Careum-Ratgeber «Young Carers – erkennen und unterstützen»)

Young Carers – gemeinsam stark

Betreust du jemanden, dem es nicht gut geht?
Tausch dich mit anderen aus – beim Get-together!



Schweizerisches Rotes Kreuz
Jugendrotkreuz Kanton Zürich



Angebote für Betreuende Angehörige

Aktualisierte Liste mit Angehörigen- & Selbsthilfegruppen

Themenbereich	Institution	Angebot	Kontakt
Belastungen und Sorgen	Die Dargebotene Hand	Offenes Ohr, rund um die Uhr	Tel. 143, Online-Beratung: 143.ch
Medizinische Notfälle	Ärztefon	Medizinische Hilfe, rund um die Uhr	0800 33 66 55
Alle Erkrankungen	Rotes Kreuz Zürich	Entlastungsangebote, Hilfe im Alltag	srk-zuerich.ch/fuer-sie-da/hilfe-im-alltag
Alle Erkrankungen	Spitex Kanton Zürich	Pflege-, Betreuungs- und Haushaltshilfe	spitex-kanton-zuerich.ch
Alle Erkrankungen	Entlastungsdienst Zürich	Entlastungsangebote und Begleitung	entlastungsdienst.ch/zuerich
Psychische Erkrankungen	Pro mente sana	Psychosoziale und juristische Beratung	Tel. 0848 800 858, promentesana.ch
Psychische Erkrankungen	ZGPP	Therapievermittlung (Psychiatrie)	therapievermittlung.ch/therapeutinnen-suche
Psychische Erkrankungen	ZüPP	Therapievermittlung (Psychologie)	zuepp.psychologie.ch/de/psyfinder
Psychische Erkrankungen	VASK Zürich	Austausch unter Angehörigen	vaskzuerich.ch
Krebserkrankungen	Krebsliga Kanton Zürich	Beratung, Entlastungsangebote, Kurse, ...	zuerich.krebsliga.ch
Demenzerkrankungen	Alzheimer Zürich	Beratung, Entlastungsangebote, Kurse, ...	alzheimer-schweiz.ch/de/zuerich/angebote
Diverse Themen	Selbsthilfe	Erfahrungsaustausch in Selbsthilfegruppen	selbsthilfeschweiz.ch
Alter	Altersangebote in Gemeinden	Je nach Gemeinde unterschiedlich	gesund-zh.ch/beratungsstellen/gemeinden
Alter	Pro Senectute Kanton Zürich	Beratung, Entlastungsangebote, Kurse, ...	pszh.ch
Alter	Beratungsstelle im Alter LiA	Psychosoziale Beratung	zfg.uzh.ch/de/berat.html



Die Liste umfasst eine Auswahl und ist nicht abschliessend.

Digital verfügbar mit Verlinkungen auf [gesundheitsfoerderung-zh.ch/angehoerige](https://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/angehoerige)

Okt. 2025