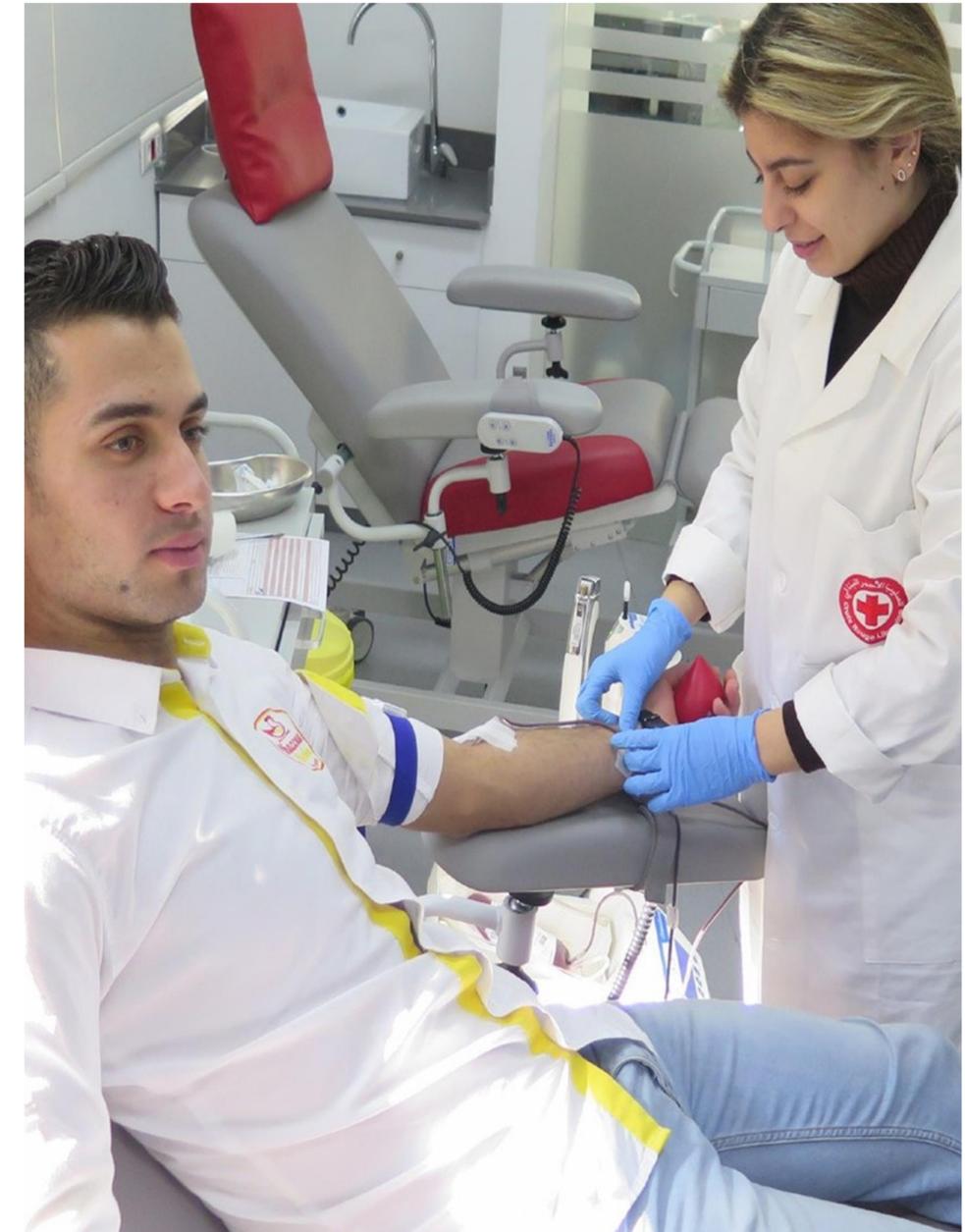


Transkulturelle Kompetenz im beruflichen Kontext

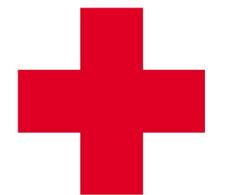
02. Juni 2021

Renate Bühlmann

Expertin Bildung Transkulturelle Kompetenz



Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



Ziele

Die MPA's sind täglich mit Kundschaft verschiedenster Herkunft konfrontiert:

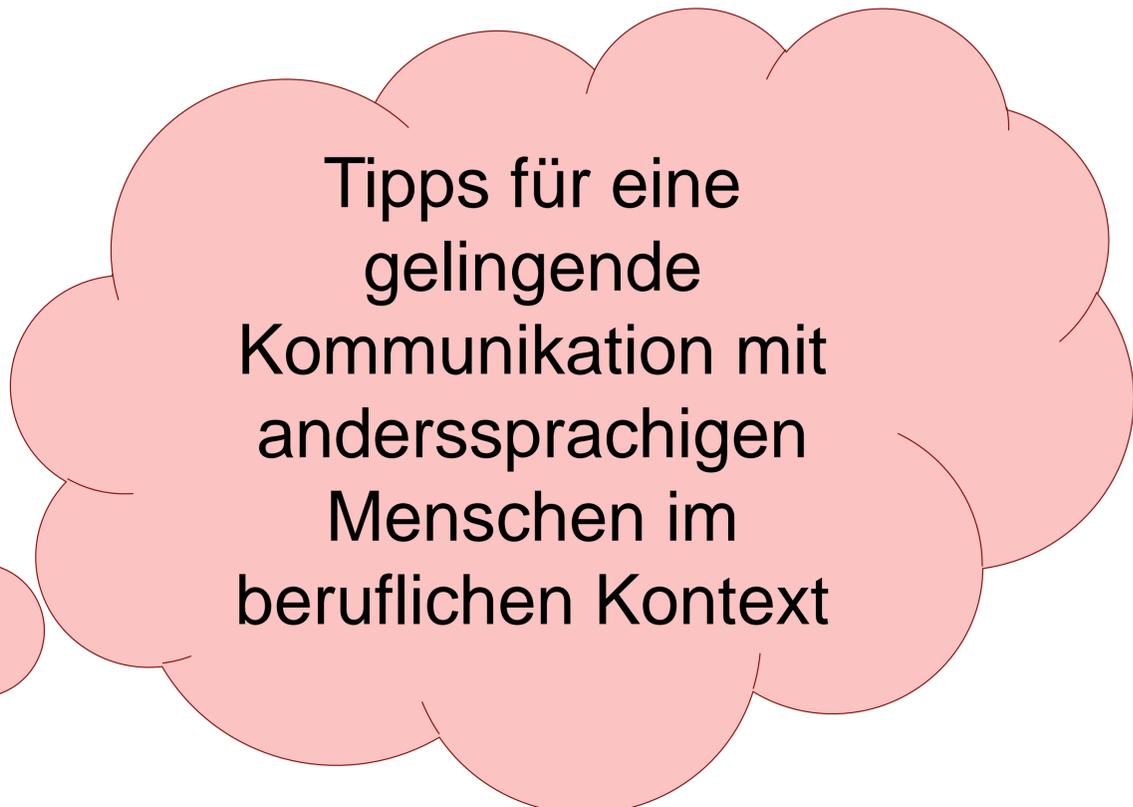
Transkulturelle Kompetenz ermöglicht eine adäquate Betreuung der Schweizer Migrationsbevölkerung und fördert die gesundheitliche Chancengerechtigkeit.

Hintergrundwissen, Selbstreflexion und Empathie gehören zu den wichtigsten Grundlagen der transkulturellen Kompetenz.

Theoretisches Wissen über Konzepte der Ethnologie, Soziologie und Psychologie und über die Zusammenhänge von Gesundheit und Migration helfen dabei, die Situation von Migrantinnen und Migranten besser zu verstehen und entsprechend handeln zu können.

Index

- 1. Migration und Integration**
- 2. Transkulturelle Kompetenz und Kulturbegriff**
- 3. Transkulturelle Kommunikation**



Tipps für eine
gelingende
Kommunikation mit
anderssprachigen
Menschen im
beruflichen Kontext



Handlungsempfehlungen
für die Praxis

Transkulturelle Kompetenz:

“Transkulturelle Kompetenz stellt **die Begegnung** zwischen Fachpersonen und Angehörigen der Migrationsbevölkerung ins Zentrum und besteht im Kern aus einer **professionellen Interaktionsfähigkeit** im Migrationskontext.”

“Transkulturell kompetente Fachpersonen nehmen Migrantinnen und Migranten als **individuelle Personen** mit ihren Umfeldern und nicht als so genannt fremde Kulturen wahr.“

Quelle: Domenig 2006, Handbuch Diversität und Chancengleichheit : 26, BAG / Hplus

Zahlen und Fakten Migration in der Schweiz

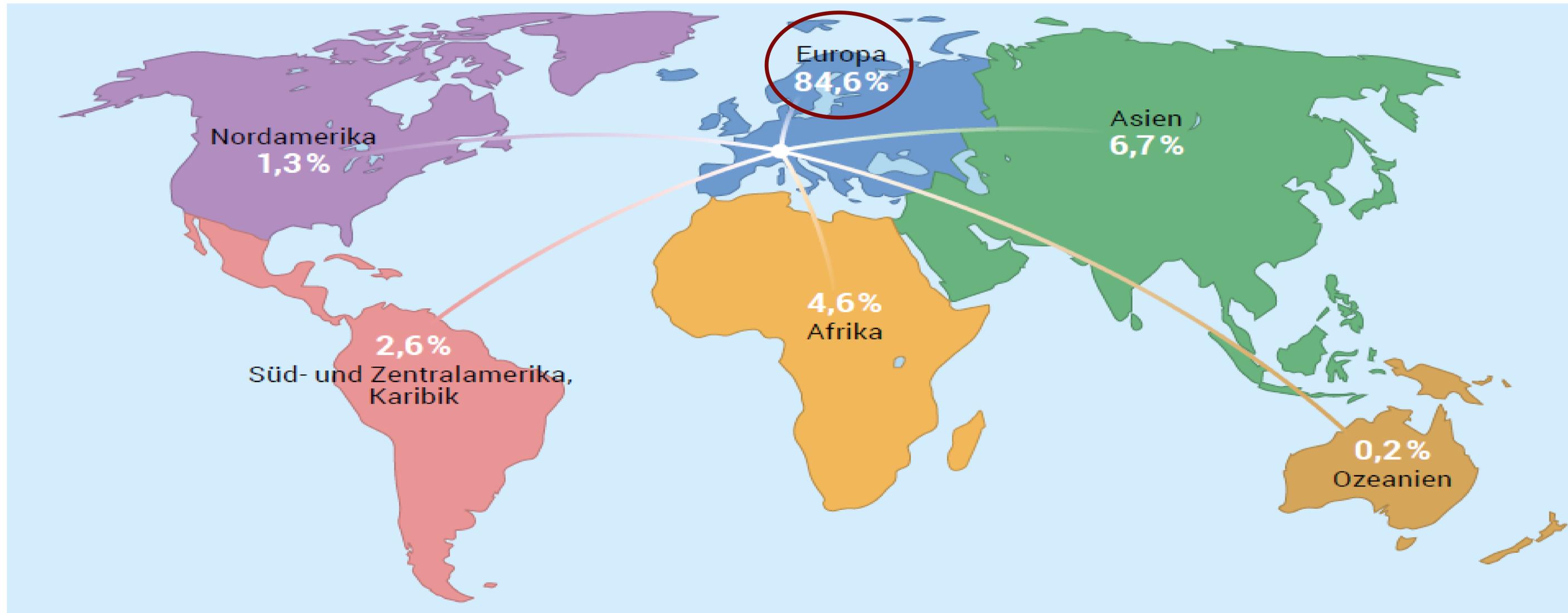
Definition «Migration»

Unter Migration versteht man das Überschreiten administrativer, politischer oder geographischer Grenzen durch Einzelne oder Gruppen mit dem Ziel einer vorübergehenden oder dauerhaften Niederlassung an einem anderen als dem Herkunftsort.

IOM, zitiert nach Kaya 2007: Grundlegendokument «Migration und Gesundheit»

Zuwanderung in die Schweiz

Staatsangehörigkeit der in der Schweiz lebenden ständigen ausländischen Wohnbevölkerung nach Kontinent¹, 2015 G 1.10



Quelle: STATPOP

© BFS 2017

¹ ohne Staatenlose und Personen, deren Nationalität unbekannt ist.

Quelle: Statistischer Bericht zur Integration der Bevölkerung mit Migrationshintergrund, BfS 2017

02. Juni 2021
Transkulturelle Kompetenz im beruflichen Kontext
Seite 7

© Departement Gesundheit und Integration

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



Ständige ausländische Wohnbevölkerung (SEM 31.12.2020)

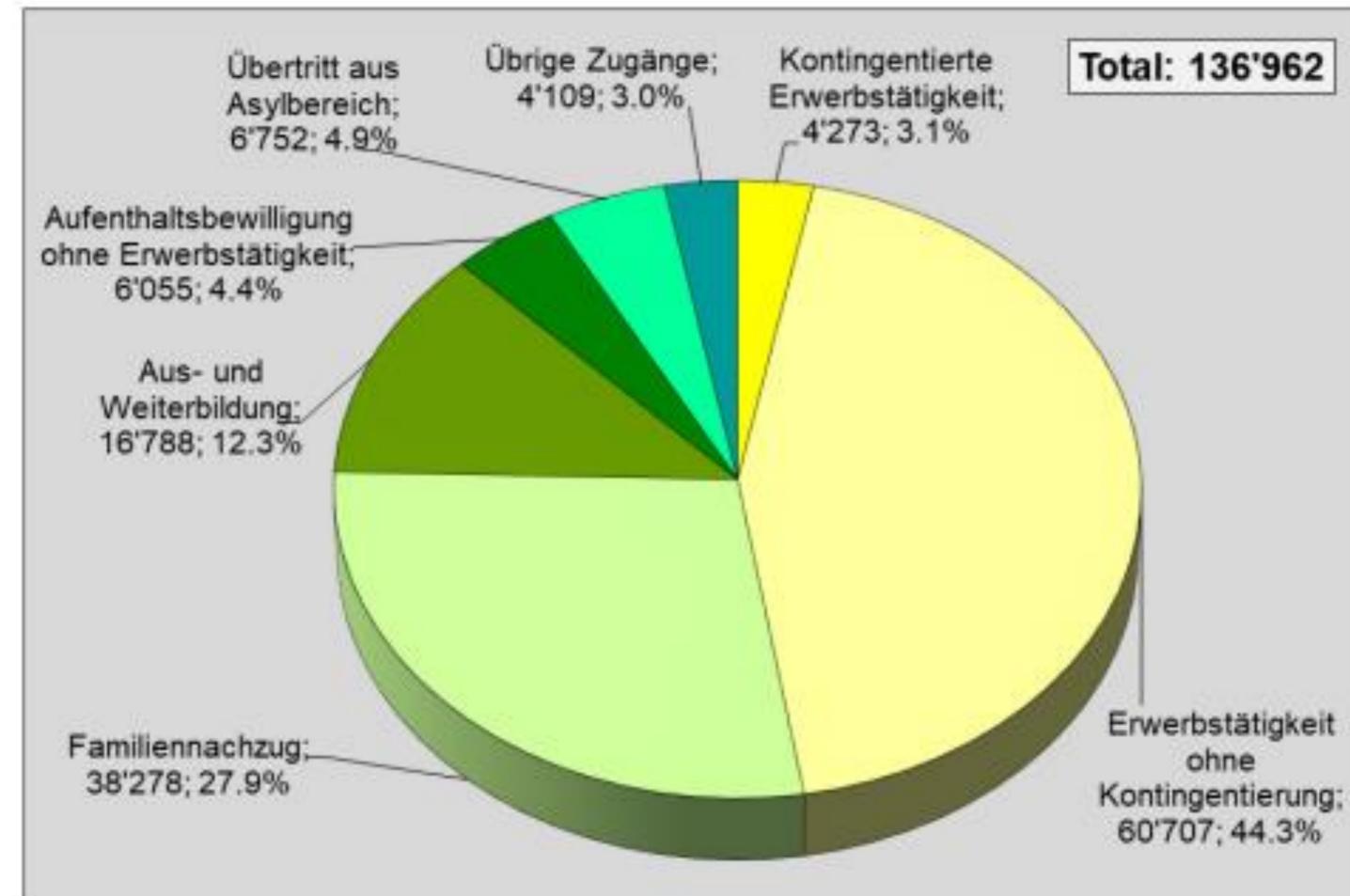
Insgesamt 2'151'854 Personen, 68.4% davon stammen aus EU-EFTA Staaten)

Top 10 Bestand:

- Italien: 15.3%
- Deutschland: 14.5%
- Portugal: 12.1%
- Frankreich: 6.8%
- Kosovo: 5.3%
- Spanien: 4.1%
- Nordmazedonien: 3.1%
- Türkei: 3.1%
- Serbien: 2.8%
- Österreich: 2.1%

Übrige Staaten: 30.9 %

Einwanderung (Zuzug) nach Einwanderungsgrund Jahr 2020 (ständige ausländische Wohnbevölkerung)



Aufenthaltsstatistiken ausländische Bevölkerung

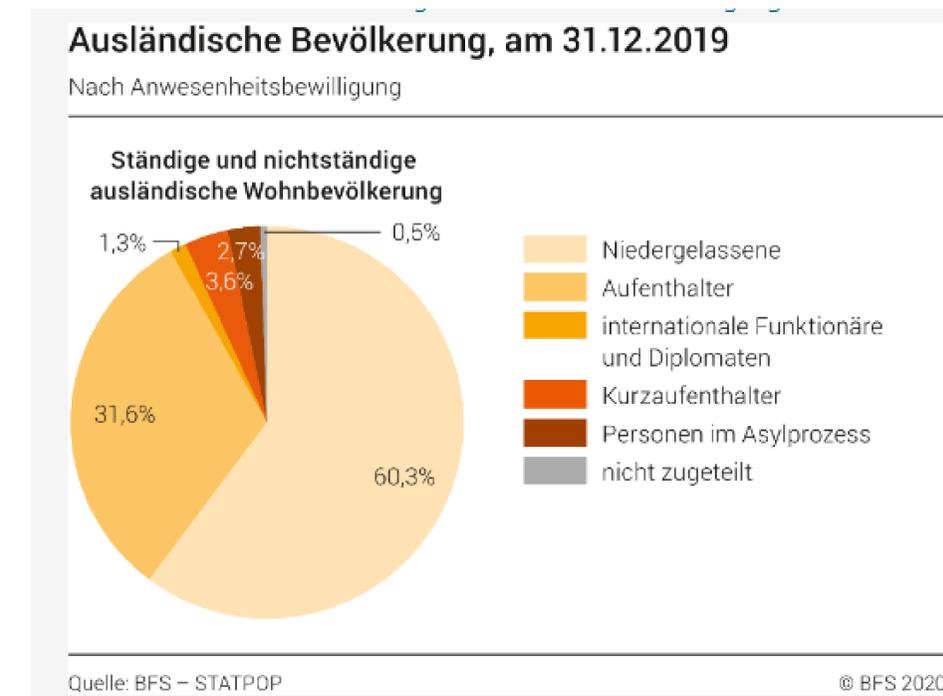
ausländerrechtlicher Status

- Aufenthaltsbewilligung (B EU/EFTA oder B)
- Niederlassungsbewilligung (C EU/EFTA oder C)
- Kurzaufenthaltsbewilligung (L EU/EFTA oder L)
- Grenzgängerbewilligung (G EU/EFTA oder G)

asylrechtlicher Status

- Ausweis für Asylsuchende (N)
- Ausweis für vorläufig aufgenommene Ausländer (F)
- Ausweis für Schutzbedürftige (S)

Sans-Papiers



Was beeinflusst die individuelle Gesundheit in der Migration?

- **Bedingungen im Herkunftsland:** Sozialräumliche Umwelt, biologisch-genetische Voraussetzungen, Gesundheitssystem, materielle Lage, Lebensgewohnheiten, Gründe für die Migration
- **Während der Migration:** Migrationsweg, Dauer der Migration, gemachte Erfahrungen
- **Im Migrationsland:** Soziale Lage, Zugehörigkeit, Rechtliche Lage, aber auch Verlust / Gewinn von Handlungskompetenzen; Orientierungs-, Anpassungs- und Integrationsanforderungen
- **Individuelle Faktoren:** Gesundheitsverhalten, persönliche Ressourcen und Risiken, Inanspruchnahmeverhalten
- **Gesundheitssystem im Migrationsland**

Herausforderungen für die Fachpersonen...

- Eingeschränkte oder fehlende sprachliche Verständigung
- Undifferenzierte Beschreibungen z.B. von Schmerzen und Unwohlsein der PatientInnen
- Grössere Gruppen von Bezugspersonen
- Unterschiedliche Werte und Normen (Autonomie, Selbständigkeit,...)
- Umgang mit der Krankheit / Krankheitssituation (aktiver / passiver)
- Erwartungshaltung von PatientInnen und Angehörigen an die Fachpersonen
- Therapiegläubigkeit in die konventionelle Medizin
- *Im palliativen Kontext:* Tabuisierung von Sterben und Tod

Transkulturelle Kompetenz

Eine Definition von «Kultur...»

„Kultur stellt für uns alle einen Hintergrund von etablierten und über Generationen überlieferten Sichtweisen, Werten, Ansichten und Haltungen dar:

...die einerseits unser Fühlen, Denken und Handeln beeinflussen

... die wir andererseits aber in *individueller* wie auch *kollektiver* Weise übernehmen, modifizieren und weiterentwickeln,

und zwar in Abhängigkeit von Kontexten wie:

- städtischer oder ländlicher Lebensraum, Familienorganisation, Sprache, Religion, Erziehung und Ausbildung sowie sexuelle Orientierung, Alter, Geschlecht, wirtschaftlicher und gesellschaftlicher Status, Hautfarbe, politische Ausrichtung sowie Migration und Integration.“

Quelle: leicht modifiziert nach Hegemann und Oesterreich 2009

Individualität versus Kultur

Der einzelne Mensch wird in seinem Leben und Handeln beeinflusst durch:

- die **Sozialisation** in den verschiedenen Lebensaltern
- die **räumliche, soziale und politische Umgebung**, in der sich der einzelne Mensch bewegt
- die **Menschen**, die den einzelnen Menschen umgeben

- Persönlichkeit
- Genderrollen
- Soziale Schicht
- Familie
- Sozialisation
- Bildung
- Biografie
- Arbeit
- Freizeit
- Politik
- Religion

„Eine Person kann gänzlich widerspruchsfrei amerikanische Bürgerin, von karibischer Herkunft, mit afrikanischen Vorfahren, Christin, Liberale, Frau, Vegetarierin, Langstreckenläuferin, Historikerin, Lehrerin, Romanautorin, Feministin, Heterosexuelle, Verfechterin der Rechte von Schwulen und Lesben, Theaterliebhaberin, Umweltschützerin, Tennisfan, Jazzmusikerin und der tiefen Überzeugung sein, dass es im All intelligente Wesen gibt, mit denen man sich ganz dringend verständigen muss (vorzugsweise auf englisch). (...)

(Amartya Sen, 2007: 8)

Definition Transkulturelle Kompetenz

Transkulturelle Kompetenz als Teil der professionellen Kompetenz bedeutet, dass die Fachpersonen fähig sind:

- die **individuellen Situationen und Bedürfnisse** der Familien mit Migrationshintergrund zu **erfassen** und zu **verstehen**
- sowie daraus abgeleitet **adäquat** und den beruflichen Vorgaben und Normen entsprechend situationsgerecht und professionell zu **handeln**.

Transkulturelle Kompetenz:

Im Mittelpunkt der Transkulturellen Kompetenz steht die **Begegnung mit Angehörigen der Migrationsbevölkerung**

Wichtige Faktoren für die Umsetzung sind deshalb:

- Die eigene **Haltung** (Neutralität, Offenheit, Empathie) und
- Dem Fokus auf **Gemeinsamkeiten statt Differenz** zu richten
- Sich Wissen über spezifische Beeinflussungen auf Leben und Gesundheit in der Migration anzueignen
- Sowie die Fähigkeit zur **Selbstreflektion, Flexibilität, Kreativität**

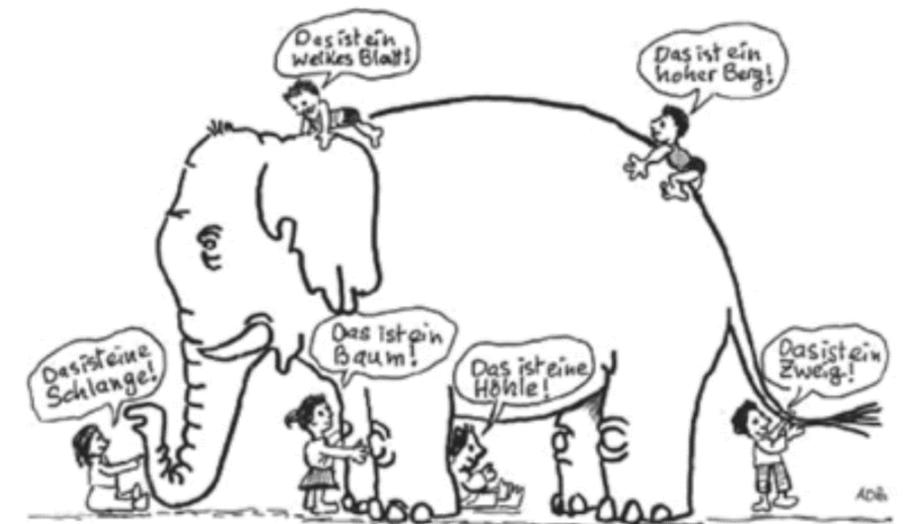
Hindernisse in der Begegnung:



Halo Effekt



Zuschreibungen, Stereotype
und Vorurteile



Fehler in der Wahrnehmung

Übung Wahrnehmung - Wirklichkeitskonstruktion

- Schauen Sie sich die Bilder an und überlegen Sie sich kurz, wen Sie vor sich haben. Stellen Sie sich vor, dass Sie dieser Person *im Rahmen Ihrer Arbeit* begegnen.





[Migration Portraits BFM: Kavi Jeyabalan aus Sri Lanka – YouTube](#)

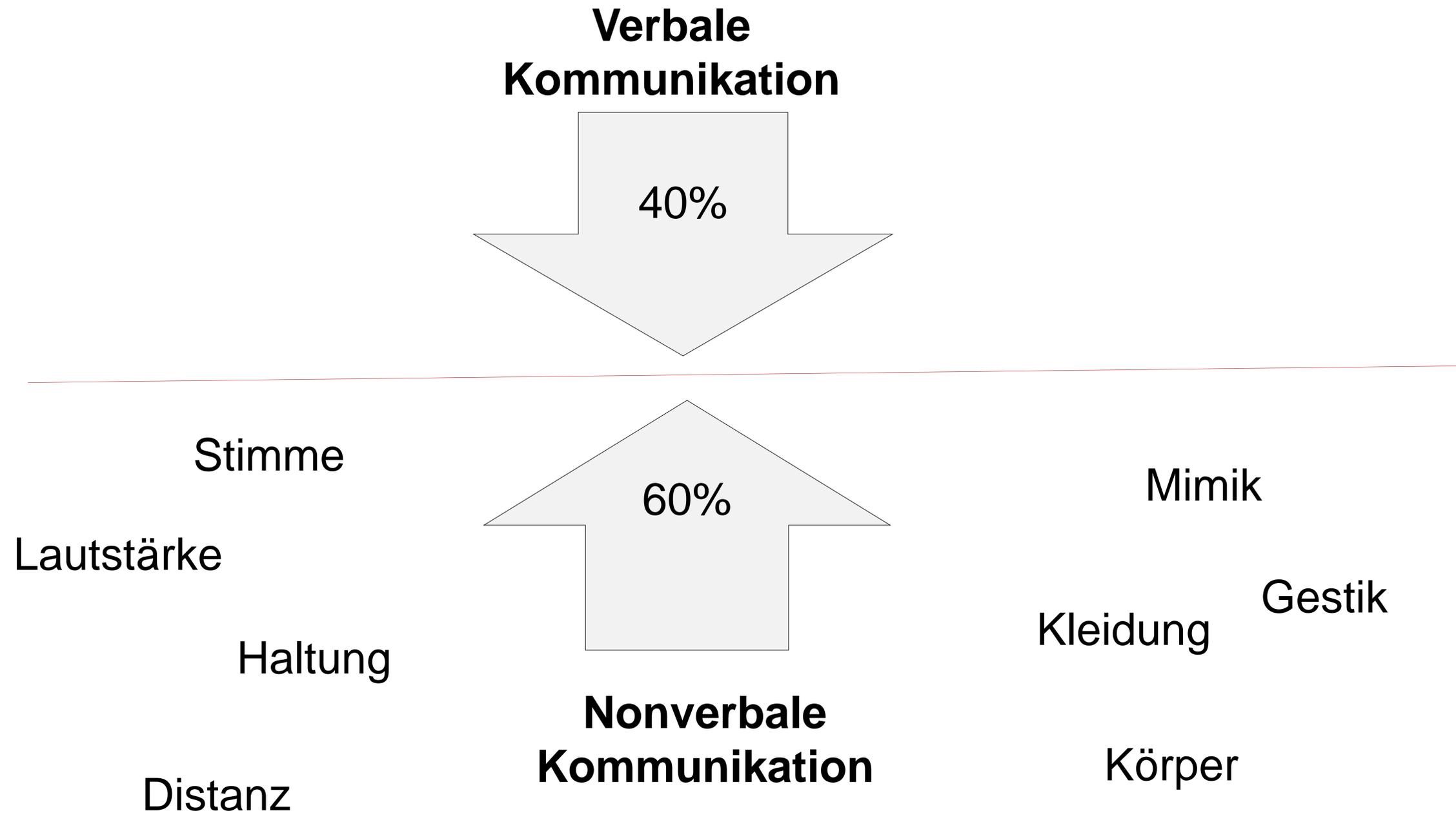
Transkulturelle Kompetenz: Umsetzung

- Erfassen**
- Sicherstellen der Verständigung
 - Transkulturelle Assessment
 - Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung
- Verstehen**
- Neutrale, vorurteilsfreie Haltung
 - Migrationsspezifisches Wissen
 - Empathie
- Handeln**
- Orientierung an den realen Bedürfnissen
 - Anwendung des Fachwissens auch im Migrationskontext
 - Das eigene Handeln richtet sich nach den vorgegebenen Zielen

Transkulturelle Kommunikation

Transkulturelle Kommunikation: Ohne Worte kommunizieren

(Hargie 2011)



Hilfsmittel für die Verständigung

- Zeichensprache
- Körpersprache
- Zeichnen
- Bildwörterbücher
- Wörterbücher
- *Elektronische Übersetzungsprogramme, z.B. Smartphone Apps oder Online-Übersetzungshilfen*
- **Dolmetschende Person**

Arbeiten mit elektronischen Übersetzungsprogrammen

Möglichkeiten:

- Schriftlich
- Mündlich (*Cave: Illetrismus oder Kenntnisse in der lokalen Schrift...*)
- Textübersetzung

Die Übersetzung ist besser:

- *Schriftlich:*
 - Je einfacher und kürzer der Text ist
 - Wenn die Sätze grammatikalisch richtig formuliert sind (z.B. Sie müssen zum Arzt *gehen, anstelle von Sie müssen zum Arzt*)
- *Mündlich:*
 - Je einfacher und kürzer die Aussage ist
 - Je weniger Fachsprache gebraucht wird

Grundregeln Übersetzung:

Professionelle ÜbersetzerInnen einsetzen für:

- Anamnese
- Krisenbegleitung
- Rehabilitation
- Prävention
- Information
- therapeutische und diagnostische Interventionen

LaienübersetzerInnen einsetzen für:

- Notfall
- Alltagsgespräche
- einfache Verrichtungen

Arbeiten mit dolmetschenden Personen

Dolmetsch-Situation

- Gegenseitige Vorstellung
- Blickkontakt
- Patient/-in ansprechen, direkte Rede
- Keine Gespräche zwischen PatientIn und Dolmetscher/-in

Stolpersteine

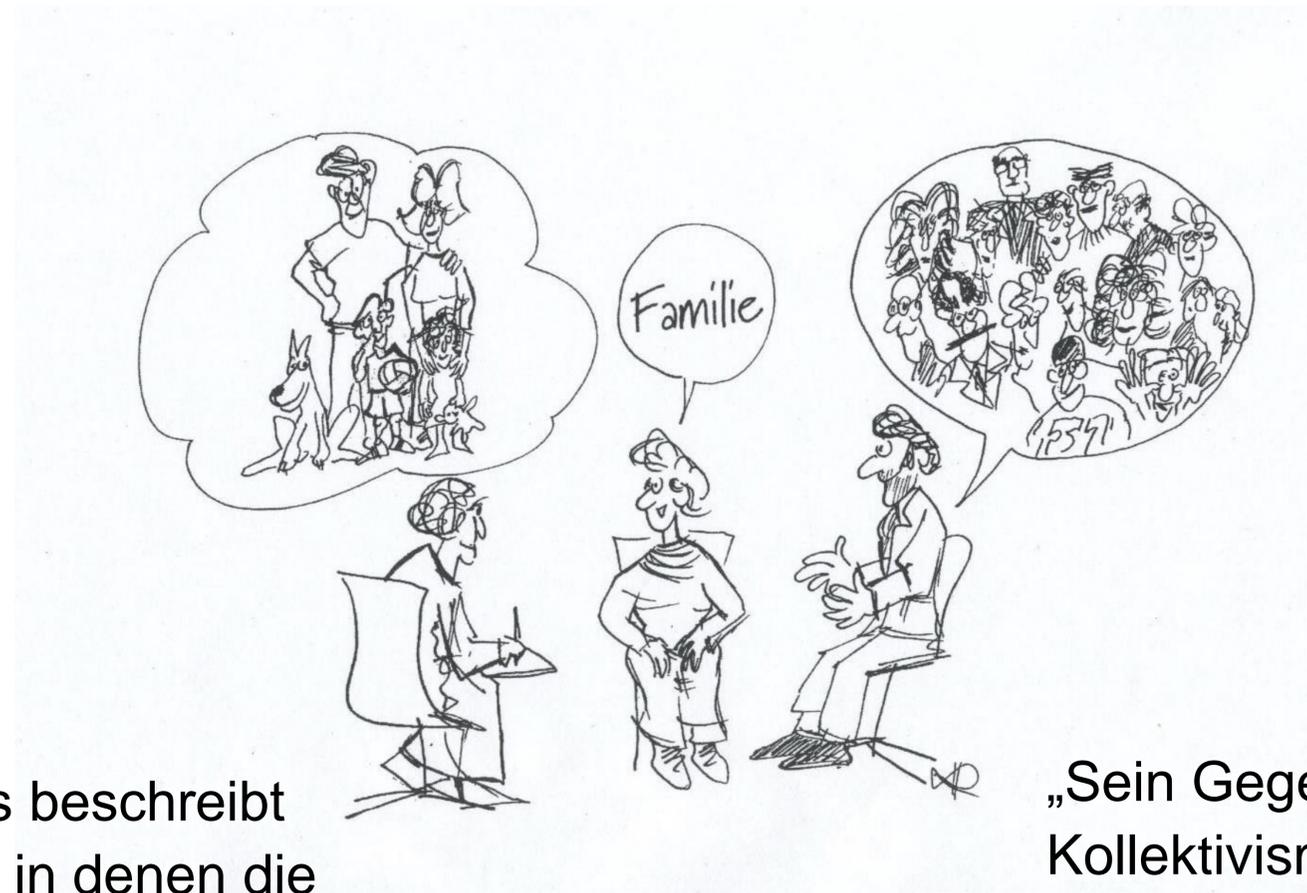
- Humor
- Politische Anspielungen
- Dialektausdrücke
- Fachsprache
- Komplizierte, lange Sätze
- Fremdsprachenkenntnisse



The screenshot shows the website 'INTERPRET' with a navigation menu on the left and a main content area. The main content area is titled 'Die regionalen Vermittlungsstellen' and contains text about regional mediation services, a list of services, and a map of Switzerland. The navigation menu includes links for 'Aktuelles', 'Veranstaltungen', 'Newsletter', 'Facebook', and 'Twitter'. The main content area also includes links for 'Interkulturelles Dolmetschen und Vermitteln', 'Regionale Vermittlungsstellen', 'Datenbank der ikDV', 'Hilfsmittel für die Praxis', 'Begriffsklärungen', 'Ausbildung und Qualifizierung', 'Ausbildungsinstitutionen', 'Aktuelle Ausbildungsangebote', 'Infothek', 'Statistiken', 'Galerie', 'Datenschutz', 'Kontakt', and 'Lernplattform TRIALOG'. The footer of the website shows the language codes 'DE FR IT' and the website address 'www.inter-pret.ch'.

www.inter-pret.ch

Familiensysteme: Individuum- und Soziozentrierte Systeme



„Individualismus beschreibt Gesellschaften, in denen die Bindungen zwischen den Individuen locker sind: man erwartet von jedem, dass er für sich selbst und seine unmittelbare Familie sorgt.“

„Sein Gegenstück, der Kollektivismus, beschreibt Gesellschaften, in denen der Mensch von Geburt an in starke, geschlossene Wir-Gruppen integriert ist, die ihn ein Leben lang schützen und dafür bedingungslose Loyalität verlangen.“
(Hofstede, 1993: 67)

Illustration entnommen aus: Bischoff A., Loutan L.: Mit anderen Worten, HUG

Interaktionswerte in der «Kleinfamilie»

Soziale Struktur der Familie

- Die einzelne Person ist Mittelpunkt
- Das „Ich“ ist abgegrenzte, klar unterscheidbare Einheit
- egalitär, demokratisch ausgerichtete Struktur

Individuum im Verhältnis zur Familie

- Interessen des Individuums übergeordnet
- Persönliche Wünsche und Neigungen im Vordergrund
- Selbstverwirklichung, Selbstständigkeit, Unabhängigkeit im Vordergrund
- Persönliche Leistung ist zentral

Beziehungs-Gestaltung innerhalb der Familie

- lockere Bindungen zwischen den Individuen
- unverbindliches soziales Netzwerk

Kommunikation familienintern und extern

- explizite Kommunikation
- individuelle Meinungsäusserung

Verantwortlichkeiten Entscheidungen

- individuelle Entscheidungen
- hohe Selbstverantwortung

Interaktionswerte in der «Grossfamilie»

Soziale Struktur der Familie

- Die Gruppe (Familie) ist Mittelpunkt
- Das „Ich“ versteht sich als Teil der Gruppe
- Gender-und Rollen gebundene Struktur

Individuum im Verhältnis zur Familie

- Gruppeninteressen übergeordnet
- Hohe Loyalität, aber auch Schutz und Unterstützung durch die Gruppe
- Geben und Nehmen innerhalb der Familie
- Handeln für die Gruppe

Beziehungs-Gestaltung innerhalb der Familie

- Verhalten eher beziehungs- oder kooperationsorientiert
- Verpflichtungen und Erwartungen zur gegenseitigen Hilfe

Kommunikation familienintern und extern

- implizite, assoziative Kommunikation
- Rücksicht auf Gruppenkontexte

Verantwortlichkeiten Entscheidungen

- Entscheidungen in der Gruppe
- kollektive Verantwortung



migesplus

Portal für gesundheitliche Chancengleichheit

Zur Themenübersicht →



WIR UNTERSTÜTZEN

- > Vermittlerinnen, Multiplikatoren, Sozialarbeitende und Gesundheitsfachpersonen, indem wir Gesundheitsinformationen in 56 Sprachen bereitstellen
- > Gesundheitsorganisationen bei der Entwicklung und Verbreitung von Gesundheitsinformationen und Präventionskampagnen
- > Gesundheitsorganisationen, die via Medien der Migrationsbevölkerung kommunizieren
- > Fachpersonen, die benachteiligte Menschen beraten, begleiten oder behandeln, mit Informationen und Praxistipps
- > Fach- und Begleitpersonen, die sich für traumatisierte junge Geflüchtete engagieren
- > Institutionen und Lehrpersonen mit Bildungs- und Beratungsangeboten zu Diversität und transkultureller Kompetenz

migesplus.ch: Weitere Beispiele Publikationen

GEWICHTSZUNAHME IN DER SCHWANGERSCHAFT
Bei Normalgewicht ist es ideal, wenn Sie bis Ende der Schwangerschaft zwischen 11 und 16 kg zunehmen. Bei Übergewicht sollte es weniger sein, bei Untergewicht etwas mehr. Führen Sie aber keine Schlankheitsdiäten durch, da Ihr Kind dann zu wenig Nährstoffe erhalten könnte.

ABWECHSLUNGSREICH ESSEN
Jedes Lebensmittel versorgt Sie mit unterschiedlich wichtigen Nährstoffen. Falls Sie bestimmte Lebensmittel nicht essen, z. B. Milchprodukte, Fleisch oder Fisch, besprechen Sie dies bei Ihren ärztlichen Untersuchungen oder in der Ernährungsberatung. Eine vegetarische Ernährung ist auch in der Schwangerschaft und Stillzeit möglich. Von einer Ernährung ganz ohne tierische Produkte (vegane Ernährung) wird jedoch abgeraten.

BEWEGUNG
Halten Sie sich fit mit regelmässiger Bewegung z. B. Spaziergänge, Gymnastik, Yoga oder Wandern. In der Gemeinschaft macht Bewegung noch mehr Spass. Vermeiden Sie aber in der Schwangerschaft zu starke Anstrengung oder gefährliche Sportarten mit Risiko für Stürze oder Verletzungen.

HYGIENE
Rohe Lebensmittel können von Natur aus mit Keimen belastet sein. Insbesondere in der Schwangerschaft sollten Sie deshalb wichtige Hygieneregeln beachten: Hände und Küchengeräte gründlich waschen; rohe oder ungewaschene Lebensmittel getrennt von anderen Lebensmitteln verarbeiten; tierische Lebensmittel im Kühlschrank lagern; Fleisch, Geflügel, Eier und Fisch genügend erhitzen.

ALLERGIEN
Meiden Sie Lebensmittel nur dann, wenn Ihre Ärztin oder Ihr Arzt eine Allergie oder Unverträglichkeit festgestellt hat. Sie würden Ihre Ernährung sonst unnötig einschränken.

STILLEN
Stillen ist die natürlichste und bestmögliche Ernährung für Ihr Kind und erleichtert ihm einen optimalen Start ins Leben. Idealerweise sollte während der ersten vier bis sechs Monate ausschliesslich gestillt werden.

Sie brauchen in der Schwangerschaft und Stillzeit vor allem mehr Vitamine und Mineralstoffe. Erst ab dem 4. Schwangerschaftstrimenon steigt der Bedarf an Energie an. Bis zum Ende der Schwangerschaft und in der Stillzeit reichen ein Joghurt, eine Handvoll Nüsse und eine Frucht aber bereits aus, um diesen zusätzlichen Bedarf zu decken.

Eine ausführlichere Broschüre zum Thema ist beim BIV kostenlos erhältlich.

WEITERE INFORMATIONEN:

- Gesundheitsinformationen in mehreren Sprachen: Schweizerisches Rotes Kreuz: migesplus.ch
- Informationen zu Allergien: ahal Allergiezentrum Schweiz: aha.ch
- Mütter- und Väterberatung: muetterberatung.ch
- Gesprächsrunden für Frauen zu Prävention und Gesundheitsförderung in mehreren Sprachen: femmesuisse.ch
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE: sgs-ssn.ch
- Schweizerischer Hebammenverband: hebamme.ch
- Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/innen: svde-ssd.ch
- Stillförderung Schweiz: stillfoerderung.ch

Fachgesellschaften

- Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe SGGG: sggg.ch
- Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie SGP: svswe-paediatrics.org

WIR WÜNSCHEN IHNEN EINE SCHÖNE SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT!

KONTAKT

Tel. +41 (0)58 403 30 33 E-Mail: info@bvadmin.ch
www.bvadmin.ch

Albanisch, Arabisch, Deutsch, Französisch, Englisch, Farsi, Italienisch, Portugiesisch, Serbisch, Spanisch, Somali, Tamil, Tigrinya, Türkisch

albanais, allemand, anglais, arabe, espagnol, farsi, français, italien, portugais, serbe, somali, tamoul, tigrinya, turc

albanese, arabo, francese, inglese, italiano, persiano, portoghese, serbo, somalo, spagnolo, tamil, tedesco, tigrino, turco

Art.-Nr. 941.802.D 8/2016

ERNÄHRUNG RUND UM DIE SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Fürgehörliche Informationen des Bundes 118
Bundesamt für Gesundheitswesen und
Verbraucher BIV

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Bereich Gesundheitsdienste

Abteilung Prävention
Kinder- und Jugendgesundheitsdienst

Ernährung und Bewegung für Kinder

Kinder sollen gesund gross werden und sich im eigenen Körper wohlfühlen können. Für eine gute Entwicklung sind eine ausgewogene Ernährung und regelmässige Bewegung wichtig.

Gesundheit und Wohlbefinden

Eine ausgewogene Ernährung und regelmässige Bewegung –

- ... fördern ein gesundes Körpergewicht
- ... stärken die Knochen
- ... verbessern die Abwehrkräfte
- ... regen die Verdauung an
- ... verbessern Schlaf und Konzentration
- ... unterstützen Wohlbefinden und seelische Ausgeglichenheit

Jede Bewegung zählt

- **Mindestens eine Stunde pro Tag**
Möglichkeiten für Bewegung gibt es überall. Unterstützen Sie den natürlichen Bewegungsdrang Ihres Kindes und ermöglichen Sie ihm, dass es sich zusätzlich zu den normalen Aktivitäten im Alltag mindestens eine Stunde pro Tag bewegen kann.
- **Bewegung auf dem Schulweg**
Der Schulweg bietet eine gute Gelegenheit, sich regelmässig zu bewegen und dabei Spannendes zu entdecken. Lassen Sie deshalb Ihr Kind zu Fuss in den Kindergarten oder in die Schule gehen.
- **Draussen spielen**
Draussen bieten sich mehr Möglichkeiten für Bewegung als drinnen. Geben Sie Ihrem Kind die Gelegenheit, regelmässig und auch bei jedem Wetter im Freien spielen zu können.
- **Gemeinsam aktiv sein**
Kinder bewegen sich gerne zusammen. Fördern Sie Verbindungen Ihres Kindes mit anderen und unternehmen Sie gemeinsame Velotouren, Spaziergänge, Ballspiele oder Schwimmbadbesuche. Wenn es Freude daran hat, lassen Sie es an einem Sportangebot (z.B. Turnverein) teilnehmen.

Gesund und genussvoll essen

- **Den grossen Durst stillen – ohne Zucker**
Leitungswasser, Mineralwasser oder ungesüsseter Tee sind die besten Durstlöscher. Frühstück und Znüni für einen guten Start in den Tag. Frühstück und Znüni geben Energie für den Schultag. Wenn Ihr Kind nicht frühstückt, bieten Sie ihm etwas zu trinken an und geben Sie ihm ein reichhaltigeres Znüni mit.
- **Regelmässige Mahlzeiten**
Mehrere Mahlzeiten über den Tag verteilt können Heisshungerattacken vermeiden. Ideal sind drei mittelgrosse Hauptmahlzeiten sowie zwei Zwischenmahlzeiten (Znüni und Zvierli).
- **Viel Gemüse und Früchte**
Bieten Sie Ihrem Kind zu jeder Mahlzeit Obst oder Gemüse an. So kommt es leicht auf fünf Portionen am Tag.
- **Milchprodukte sind ein Muss**
Bauen Sie jeden Tag Milchprodukte in den Speiseplan ein. Milch, Joghurt nature, Quark oder Käse enthalten reichlich Calcium für den Knochenaufbau und für gesunde Zähne.
- **Wenig Süssigkeiten und salzige Snacks**
Süssigkeiten und salzige Knabberessen sollte Ihr Kind nur in kleinen Mengen geniessen. Sie enthalten viel Zucker und Fett, aber wenig Nährstoffe.
- **Gemeinsame Zeit fürs Essen**
Nehmen Sie sich Zeit für gemeinsame Mahlzeiten und geniessen Sie das Essen und die Gespräche mit der Familie am Tisch. Lassen Sie Ihr Kind beim Kochen, Tischdecken und Tischabräumen mithelfen.

Bitte wenden →

Schlaf- und Beruhigungsmittel Abhängigkeit vermeiden

Informationen, Tipps und Unterstützung

Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

Neues Coronavirus

Aktualisiert am 29.8.2020

SO SCHÜTZEN WIR UNS.

BLEIBEN SIE JETZT ZUHAUSE. RETTEN SIE LEBEN.

Ausser in folgenden Ausnahmen:
 • Home-Office ist nicht möglich und Sie müssen zur Arbeit. Arbeitgeber sind verpflichtet, ihre Mitarbeitenden zu schützen.
 • Sie müssen Lebensmittel einkaufen.
 • Sie müssen zum Arzt/zur Ärztin/zur Apotheke/Drogerie.
 • Sie müssen anderen Menschen helfen.

www.bag-coronavirus.ch

Abstand halten.

Gründlich Hände waschen.

Hände schütteln vermeiden.

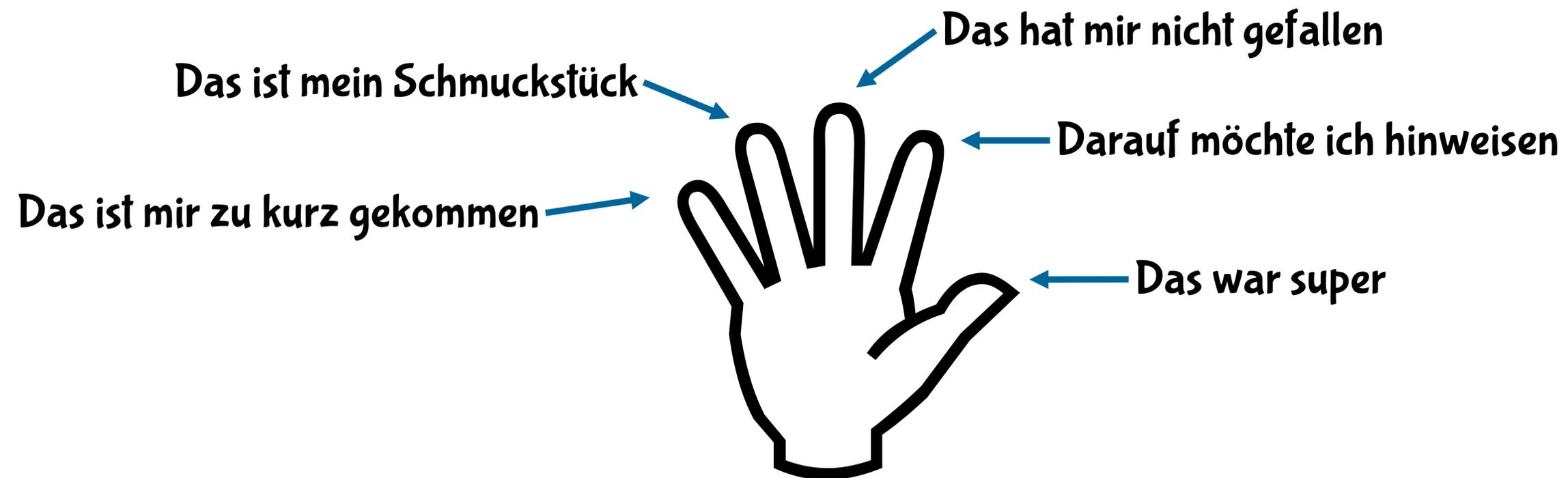
In Taschentuch oder Armbeuge husten und niesen.

Nur nach telefonischer Anmeldung in Arztpraxis oder Notfallstation.

Schweizerische Eidgenossenschaft
 Confédération suisse
 Confederazione Svizzera
 Confederaziun svizra
 Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
 Office fédéral de la santé publique OFSP
 Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
 Uffizi federal da sanadad publica UFSP

Fünf-Finger-Feedback



kőszőnőm
 mauruuru
 motashakkeran
 gracias paldies mahalo
 taiku спасибо
 grazie taiku
 kőszőnőm
 terima kasih
 chokrane
 chokrane kiitos
 спасибо
 chokrane
 arigatō merci mauruuru
 dziekuje Takk obrigado
 blagodaram
 aciu
 dziekuje
 Takk
 obrigado
 go raibh maith agat
 obriigado
 Takk
 hvala blagodaram
 thank you
 dhanyavad
 gracias
 merci
 спасибо
 sagolun