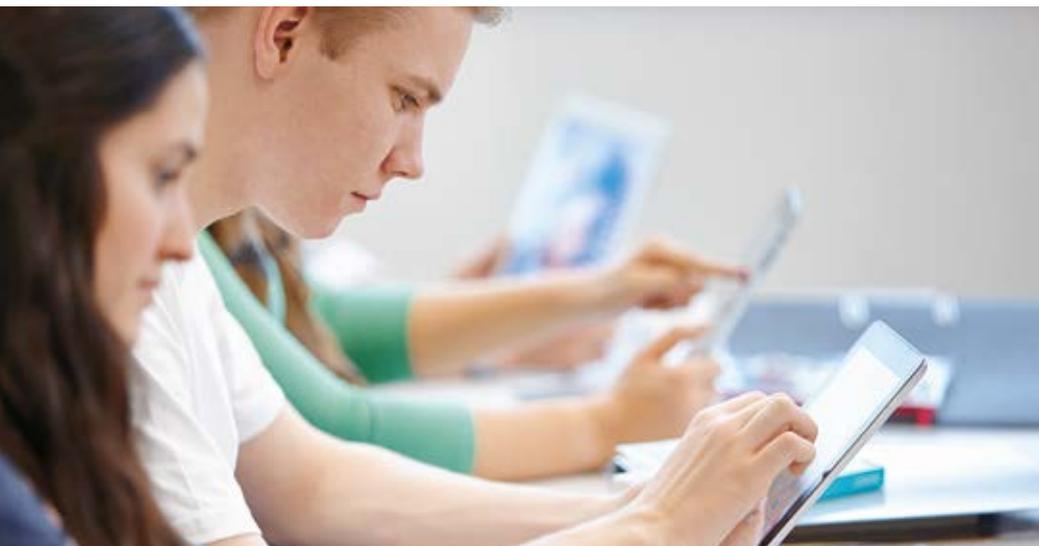




Companion

Psychische Gesundheit bei Jugendlichen im betrieblichen Umfeld

Warum Companion?



Jugendliche als Zielgruppe: Es ist mittlerweile gelungen, diverse Gesundheitsförderungsprogramme im Setting Betrieb in der Schweiz zu etablieren (z. B. Label Friendly Work Space oder S-Tool). Jedoch sind die meisten Programme lebensphasenübergreifend und nicht auf bestimmte Zielgruppen zugeschnitten. Insbesondere für Jugendliche im Setting Betrieb gibt es bisher keine spezifischen Programme des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM). Diese wären jedoch besonders wichtig, da

1. das Jugendalter eine Lebensphase ist, die gegenüber dem Erwachsenenalter einige Besonderheiten aufweist, die in Gesundheitsförderungsprogrammen berücksichtigt werden sollten.
2. im Jugendalter viele gesundheitsbezogene Verhaltensweisen entstehen, sich weiter verfestigen und sich damit auf die gesamte Lebensspanne auswirken.

Aus diesem Grund hat Gesundheitsförderung Schweiz das Projekt Companion spezifisch für Jugendliche entwickelt.

BEDARF UND BEDÜRFNISSE FÜR COMPANION

Jugendliche stellen eine Risikogruppe für psychische Erkrankungen dar:

- Der Median für psychische Krankheiten liegt bei **14 Jahren** (Quelle: OECD, 2012)
- **10 bis 20% aller Jugendlichen** haben eine psychische Erkrankung. Dabei erhalten 4% der 12- bis 17-Jährigen und 9% der 18-Jährigen die Diagnose Depression (Quelle: Hackauf, 2008)
- **15- bis 24-jährige Erwerbstätige** geben im Vergleich zu den anderen Altersgruppen an, überdurchschnittlich häufig gestresst zu sein (Quelle: repräsentative Studie des SECO zu Stress von Schweizer Erwerbstätigen)

Dies sind klare Hinweise dafür, dass diese Zielgruppe gefördert werden sollte!

Ziele

Das Hauptziel des Gesamtprojekts Companion ist die Stärkung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen im betrieblichen Umfeld:

Jugendliche, die nach der obligatorischen Schulzeit in den Berufsalltag einsteigen oder eine Stelle suchen, werden mit Massnahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements – mit Companion Massnahmen – gezielt erreicht.

Einerseits gibt man den Jugendlichen die Möglichkeit, sich selbst mit dem Thema psychische Gesundheit auseinander zu setzen, andererseits wird das betriebliche Umfeld der Jugendlichen zum Thema psychische Gesundheit sensibilisiert, informiert und involviert.

Umfassende Herangehensweise

Gesundheitsförderung Schweiz verfolgt den Ansatz, Projekte sowohl auf der Verhaltens- wie auch auf der Verhältnisebene zu lancieren. Auf der Verhaltensebene werden gesundheitsförderliche Lebensweisen entwickelt und auf der Verhältnisebene die gesundheitsförderlichen Lebensbedingungen.

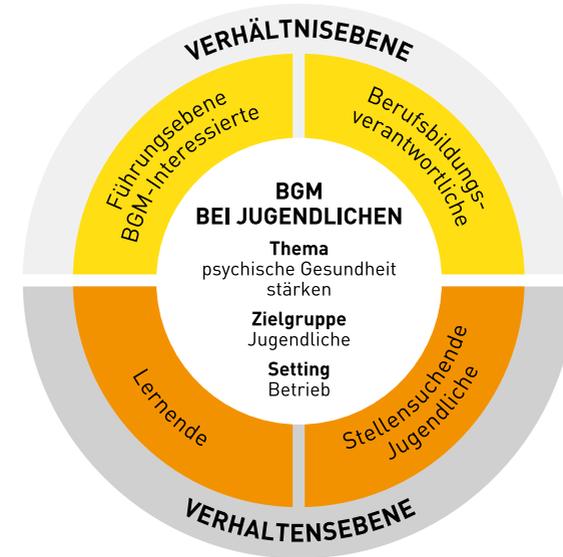
Durch die Berücksichtigung der beiden unterschiedlichen Ebenen werden die Betriebe mit ihren Jugendlichen, Berufsbildungsverantwortlichen, Führungspersonen sowie den BGM-Verantwortlichen optimal in das Thema psychische Gesundheit bei Jugendlichen im betrieblichen Umfeld miteinbezogen.

Zusätzliche Blickwinkel

Eine Companion-Expertengruppe mit VertreterInnen aus Wirtschaft und Wissenschaft wurde gebildet. Ziele dieser Expertengruppe sind der Wissensaustausch zwischen BGM und Berufsbildung sowie Ergebnisse aus den Companion Massnahmen zu reflektieren und zu diskutieren. Zusätzlich wurde die Zielgruppe Jugendliche bei der Entwicklung und Anwendung von Companion App miteinbezogen.



AUFBAU HERANGEHENSWEISE



Im Rahmen dieser Herangehensweise wurden drei Massnahmen erarbeitet, um die psychische Gesundheit von Jugendlichen im Setting Betrieb zu stärken:

Companion App: Diese Massnahme spricht direkt die eigentliche Zielgruppe, die Jugendlichen an.

Companion Web & Kurse: Dieses Angebot richtet sich an die Berufsbildungsverantwortlichen – indirekte Zielgruppe sind Jugendliche.

Companion Führung & BGM-Verantwortliche: Führungspersonen und BGM-Verantwortliche sind die direkten Zielgruppen dieser Massnahme – indirekte Zielgruppe sind Jugendliche.

Auf der Verhaltensebene zielt Companion App direkt auf das Verhalten bei Jugendlichen: Lernende oder auch Stellensuchende. Companion Web & Kurse und Companion Führung & BGM-Verantwortliche setzen auf der Verhältnisebene der Organisation an, da sie das betriebliche Umfeld der Jugendlichen darstellen. Diese drei Massnahmen stärken die internen und externen Ressourcen von Jugendlichen.

Erste Massnahme: Companion App

In der ersten Massnahme sollen Jugendliche direkt angesprochen werden.

Einbezug der Peergruppe: Die wichtigste Bezugsgruppe von Jugendlichen stellt die Peergruppe dar. Diese Gruppe von gleichaltrigen Kolleginnen und Kollegen dient als Modell für die eigene Rolle; sie gibt den Standard für Einstellungen und Verhaltensweisen im Jugendalter vor.

Gesundheitsfördernde Massnahmen sollten demnach die gesamte betriebliche Peergruppe umfassen, so dass sie von Peers zu Peers weitergegeben werden können.

Positive Peerkultur: Die Peergruppe stellt einen Ort des gemeinsamen Lernens dar. Innerhalb der Gruppe der Gleichaltrigen herrscht eine Kultur der gegenseitigen Unterstützung, die das Ausleben von vier Kernbereichen einer stärkenden Entwicklung – verstanden als Widerstandsfähigkeit

gegenüber belastenden Situationen und Ereignissen – erlaubt: Zugehörigkeit, Befähigung, Unabhängigkeit und Grosszügigkeit.

Empowerment: Auf der Suche nach Identität zeigt sich Empowerment – verstanden als Strategien zur Erhöhung der individuellen Autonomie, Selbstverantwortung und Selbstbestimmung – für Jugendliche als zentraler Wert. Persönliche Teilnahme führt den Jugendlichen ihre eigenen Fähigkeiten vor Augen und wirkt sich positiv auf ihren Selbstwert aus.

Medienverhalten bei Jugendlichen?

89% der Jugendlichen zwischen 12 und 19 Jahren nutzen täglich oder mehrmals wöchentlich Internetdienste. 92% nutzen täglich oder mehrmals wöchentlich das Handy (JAMES-Studie)

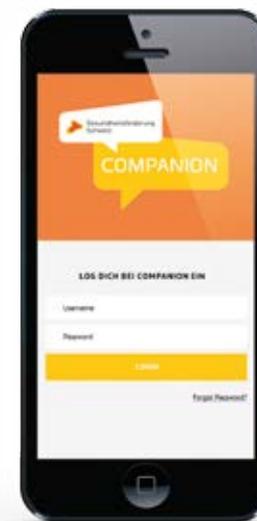
Neue Medien: Für die heutigen Jugendlichen spielen die neuen Medien Internet und Smartphone eine zentrale Rolle. Nutzerzahlen sowie die Tatsache, dass sich Online-Beratungsangebote für Jugendliche einer grossen Nachfrage erfreuen, legen nahe, dass die neuen Medien Zugangswege für Gesundheitsförderungsangebote darstellen, die der Zielgruppe der Jugendlichen entsprechen.

Anhand dieser Hintergründe wurde die Companion App als Massnahme für Jugendliche entwickelt.

Was kann die App: Die Jugendlichen können sich die App auf ihr eigenes Smartphone herunterladen und ihr Profil einrichten. Via App können sie sich orts- und zeitunabhängig innerhalb der Organisation austauschen. Sie können je nach Interesse und Bedürfnissen virtuelle Gruppen bilden. Weiter können sie Selbsttests (z.B. Stresstest, Alcotool etc.) durchführen. Das Kernstück der App ist ein virtuelles Mentoring-System, in dem erfahrenere Lernende unerfahrenere unterstützen. Dies fördert die positive Peerkultur. Auch eine «Sorgenecke», bei der Jugendliche Ratschläge von Fachpersonen zu unterschiedlichen Themen erhalten, ist vorhanden. www.companion-app.ch

Somit hat die App eine Vernetzungs-, eine Informations- und eine Unterstützungsfunktion.

Mit der Companion App halten Jugendliche einen optimalen Zugang zur Ressourcenstärkung, bzw. Belastungsminimierung im Bereich der psychischen Gesundheit in der eigenen Hand.



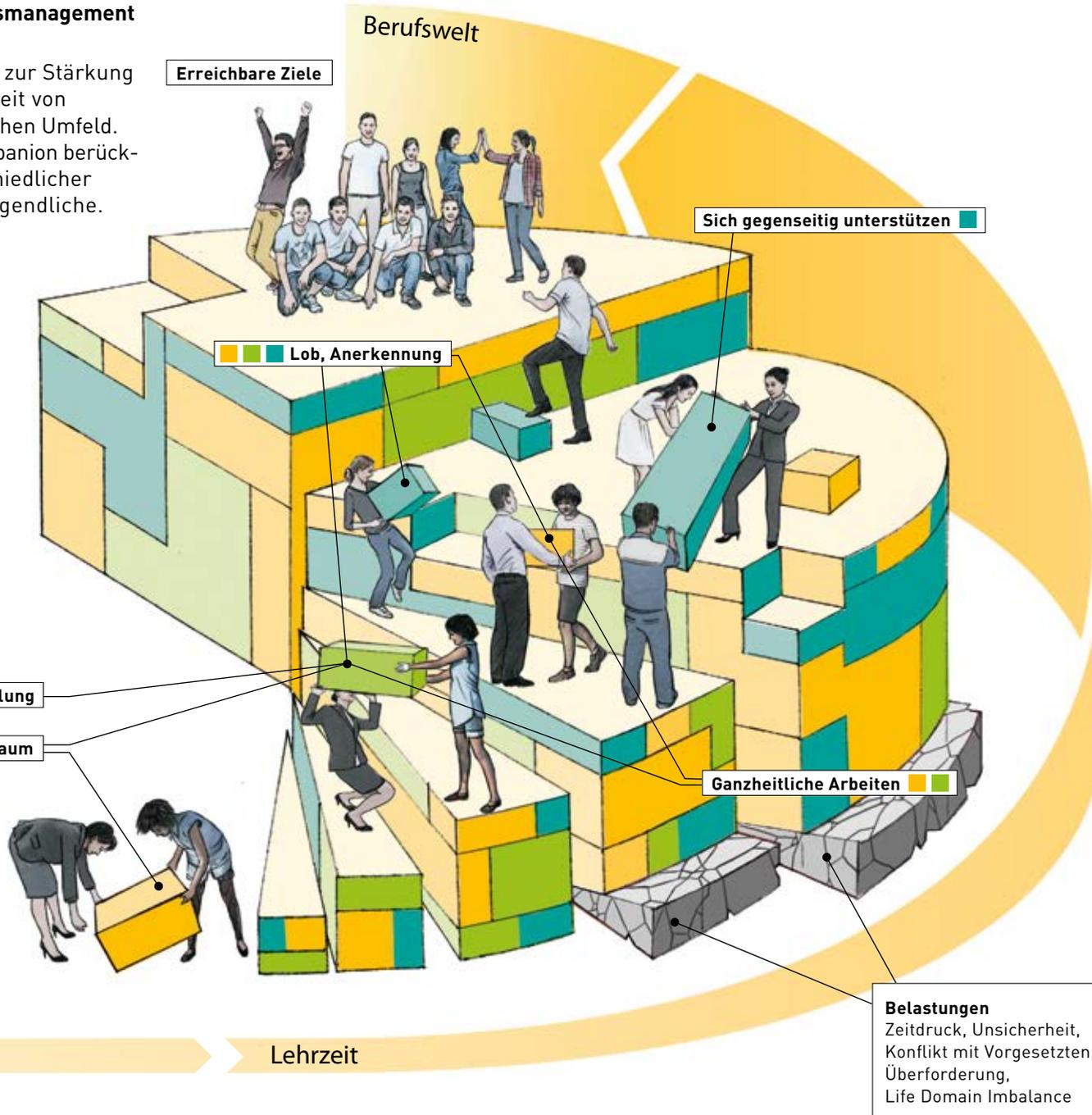
COMPANION

Betriebliches Gesundheitsmanagement bei Jugendlichen

Companion ist ein Projekt zur Stärkung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen im betrieblichen Umfeld. Die Massnahmen von Companion berücksichtigen anhand unterschiedlicher Ebenen die Zielgruppe Jugendliche.

Ressourcen stärken

- Was Führungspersonen machen können
- Was Berufsbildungsverantwortliche machen können
- Was Jugendliche machen können



MASSNAHMEN COMPANION



Sensibilisierung der **Führungsebene** und der **BGM-Verantwortlichen**



Companion Web
Informationen und Kurse für **Berufsbildungsverantwortliche**



Companion App
Informationen, Vernetzungs- und Unterstützungsfunktion für **Lernende**

Zweite Massnahme: Companion Web & Kurse

Bei der zweiten Massnahme werden Berufs- bildungsverantwortliche angesprochen.

Schnittstelle Berufsbildungs- verantwortliche – Jugendliche:

Die Zielgruppe dieser Massnahme sind Berufsbildungsverantwortliche und Praxis- begleitende. Diese sind wiederum direkte Ansprechpersonen der Jugendlichen.

Sensibilisierung: In dieser zweiten Massnahme geht es darum die Berufsbil- dungsverantwortlichen für das Thema psy- chische Gesundheit bei Jugendlichen zu sensibilisieren und ihnen mittels Webseite

www.companion-web.ch konkrete Hilfsmittel in die Hand zu geben, mit denen sie arbeiten können.

Was kann die Webseite: Sie liefert zu vier zentralen Themen praxisnahe Hilfsmittel, die in Zusammenarbeit mit Berufsbildungs- verantwortlichen und Experten entstanden sind; z.B. Checklisten, bewährte Praxis- beispiele, Ideen und Anregungen aber auch Informationen und Fakten.

Für Berufsbildungsverantwortliche werden zur Wissensvertiefung und zum Austausch voraussichtlich ab 2016 Kurse angeboten.



INHALTE DER WEBSEITE

COMPANION FALLBEISPIELE THEMEN MATERIALIEN ÜBER UNS

A

FÜHRUNG VON LERNENDEN

1. Herausfordernde Führung
2. Führungsstile und deren Wirkung
3. Vorbildfunktion
4. Früherkennung und -intervention
5. Stärken, Recourcen und Wertschätzung

B

BESONDERHEITEN DES JUGENDALTERS

1. Jugend als Phase im Lebenslauf
2. Entwicklungsaufgaben
3. Identität
4. Selbstwert
5. Neurowissenschaftliche Erkenntnisse
6. Entwicklungsrisiken

C

AUFGABEN & STRESS

1. Bedeutung der Aufgabe
2. Belastende Aufgaben
3. Stress

D

MOTIVATION & LEISTUNG

1. Arbeitsmotivation
2. Motivation durch Aufgaben
3. Motivation durch Ziele
4. Aufgaben beginnen und auch durchziehen
5. Ursachen für Erfolg und Misserfolg

Führung von Lernenden: Die Führung von Lernenden ist eine spannende und heraus- fordernde Tätigkeit. Sie braucht Geduld und einen flexiblen Führungsstil. Eine wert- schätzende, an Stärken und Ressourcen orientierte Haltung ist dabei ebenso wichtig wie das schrittweise Heranführen der Lernenden an ihre Aufgaben und Ziele.

Besonderheiten des Jugendalters: Das Jugendalter ist eine wichtige Lebensphase. Anspruchsvolle Entwicklungsaufgaben wie zum Beispiel die Bildung einer eigenständigen Identität oder auch die Stabilisierung des Selbstwertes sind in dieser Phase zu bewältigen.

Aufgaben und Stress: Die alltäglichen Auf- gaben der Lernenden bergen ein grosses Potenzial für deren Entwicklung. Vielfältige

Tätigkeiten mit Entwicklungsmöglichkeiten, verbunden mit entsprechenden Handlungs- und Entscheidungsspielräumen wirken motivations- und persönlichkeitsfördernd. Ist ein Ungleichgewicht vorhanden, kann es auch negative Auswirkungen haben. Hier werden gute Tipps und Ratschläge zur optimalen Aufgaben- und Arbeitsgestaltung aufgeführt.

Motivation und Leistung: Es wird viel über Motivation geredet und geschrieben. Was ist «Motivation» überhaupt? Verschiedene As- pekte von Motivation werden beleuchtet. Es wird aufgezeigt welcher Umgang mit Ler- nenden hilfreich ist, respektive welche He- bel PraxisbildnerInnen konkret nutzen kön- nen. Zudem wird der Zusammenhang von «Motivation» und «Leistung» thematisiert.

Dritte Massnahme: Companion Führung & BGM-Verantwortliche

Die dritte Massnahme von Companion spricht die Führungsebene und die BGM-Verantwortlichen an.

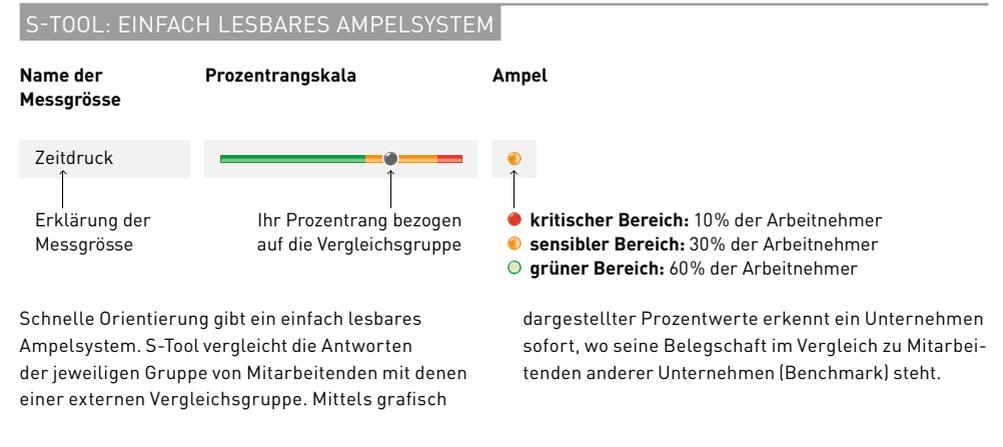
Führungspersonen beeinflussen massgeblich die Unternehmenskultur. Sie sind EntscheidungsträgerInnen und KoordinatorInnen, die innerhalb der Organisation Hebel in Bewegung setzen können, welche im Bereich BGM und hier im Speziellen der psychischen Gesundheit bei Jugendlichen eine förderliche Rolle spielen können. Deshalb ist es wichtig, Führungspersonen für die Zielgruppe der Jugendlichen zu sensibilisieren. Auch Verantwortliche des betrieblichen Gesundheitsmanagements müssen die Jugendlichen als speziell wichtige Zielgruppe anerkennen. Denn Jugendliche sind die Zukunft – auch die Zukunft eines Unternehmens.

- Verankerung im Unternehmen:**
Möglichkeiten der Verankerung und der Sensibilisierung präsentieren sich vielfältig:
- Verankerung im Leitbild
 - Massnahmen zielgruppenspezifisch (Fokus: Jugendliche) gestalten
 - Berufsbildungsverantwortliche als Führungsverantwortliche anerkennen und dieselben Weiterbildungen anbieten



Anbindung an bestehende BGM-Produkte der Gesundheitsförderung Schweiz
Das **S-Tool** ist ein Stress-Befragungsinstrument mit wissenschaftlich validierten Fragen. Unternehmen mit mindestens 10 Mitarbeitenden können damit ihre betriebsinternen Stressoren, Ressourcen und das Befinden der Belegschaft erfassen.

Eine spezifische Auswertung für Lernende ist im S-Tool integriert, um gezieltere Massnahmen für diese spezifische Zielgruppe planen zu können.
www.s-tool.ch



Das Label **Friendly Work Space**[®] ist eine Auszeichnung für Organisationen, die BGM erfolgreich umsetzen. Friendly-Work-Space-Betriebe engagieren sich systematisch für gute Arbeitsbedingungen ihrer Mitarbeitenden.

www.gesundheitsfoerderung.ch/label

KMU-vital ist ein praxiserprobter BGM-Werkzeugkasten, den Betriebe kostenlos nutzen können. Auf der Webseite findet man anhand von Informationen und Modulen eine Anleitung zur Gestaltung eines gesundheitsförderlichen Betriebs.

www.kmu-vital.ch

Die **BGF-Tagung** ist eine nationale Tagung für betriebliche Gesundheitsförderung. Jedes Jahr bestimmt ein spezielles, gesundheitsförderliches Thema die Tagung. Informationen zum aktuellen Tagungsthema und weitere Details unter www.gesundheitsfoerderung.ch/tagung



Nutzen von Companion

Neben dem persönlichen Nutzen für Lernende – nämlich der Verbesserung der psychischen Gesundheit durch die Stärkung von internen und externen Ressourcen – kann auch der Betrieb einen Nutzen ziehen:

- Beitrag zur Corporate Social Responsibility (CSR)
- Erhöhte Attraktivität als Arbeitgeber
- Sozial kompetente Fachverantwortliche
- Motivierte Lernende mit guten Bewältigungsstrategien von Alltagsstress
- Reduzierte Fehlzeiten und erhöhte Produktivität bei Lernenden
- Positives Betriebsklima

INFORMATIONEN

Zum jetzigen Zeitpunkt werden die Companion Massnahmen in Deutsch angeboten. Ein Angebot auf Französisch und Italienisch ist in Planung.

KONTAKT

Dr. Fabienne Amstad
Co-Leiterin Psychische Gesundheit /
Betriebliches Gesundheitsmanagement
E-Mail: fabienne.amstad@promotionsante.ch

Anita Blum
Projektleiterin Psychische Gesundheit /
Betriebliches Gesundheitsmanagement
E-Mail: anita.blum@promotionsante.ch

Gesundheitsförderung Schweiz
Dufourstrasse 30, Postfach 311,
CH-3000 Bern 6
Tel. +41 31 350 04 04, Fax +41 31 368 17 00

www.gesundheitsfoerderung.ch

Partner

Companion App wurde von der Kommission für Technologie und Innovation gefördert und mit folgenden Projektpartnern entwickelt und umgesetzt (Arbeitstitel «Betriebliche Gesundheitsförderung bei Jugendlichen»):

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften



Fachhochschule
Nordwestschweiz



Kompetenzzentrum Arbeit KA
Stadt Bern

Companion Web & Kurse wurde mit folgenden Projektpartnern entwickelt und umgesetzt:



Wülser Inversini
Organisationsberatung

Gesundheitsförderung Schweiz ist eine nationale Stiftung, die den gesetzlichen Auftrag hat, Aktivitäten für die Gesundheit aller Menschen in der Schweiz anzuregen, zu koordinieren und zu evaluieren.

Quellennachweis zu dieser Broschüre:
www.gesundheitsfoerderung.ch/companion