

Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Gesundheitsförderung  
Schweiz

COMPANION

# Psychische Gesundheitsförderung von Jugendlichen

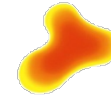
## Der Übergang zwischen Schule und Beruf

29. Januar 2015

Dr. Fabienne Amstad, Gesundheitsförderung Schweiz

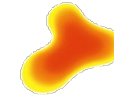
Laura Bohleber Msc, zhaw

Prof. Dr. Agnes von Wyl, zhaw



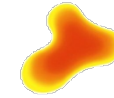
## Entwicklungsaufgaben im Jugendalter

- Aufnahme und Aufbau intimer Beziehungen
- Entwicklung einer Identität
- Aufbau einer Zukunftsperspektive
- Entwicklung der eigenen Persönlichkeit: insbesondere Selbstständigkeit, Selbstsicherheit, Selbstkontrolle
- Aufbau sozialer Kompetenzen (z.B. Konfliktlösekompetenz)
- Kritische Haltung gegenüber Gesellschaft (z.B. Umwelt)
- Verständnis für komplexe Zusammenhänge in Politik und Wirtschaft



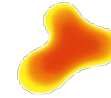
## Entwicklungsaufgaben im Zusammenhang mit dem **Beruf**

- Aufnahme und Aufbau intimer Beziehungen
- Entwicklung einer **Identität**
- Aufbau einer **Zukunftsperspektive**
- Entwicklung der eigenen **Persönlichkeit**: insbesondere **Selbstständigkeit, Selbstsicherheit, Selbstkontrolle**
- Aufbau **sozialer Kompetenzen**  
(z.B. Konfliktlösekompetenz)
- Kritische Haltung gegenüber **Gesellschaft** (z.B. Umwelt)
- Verständnis für komplexe Zusammenhänge in Politik und **Wirtschaft**



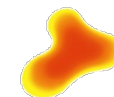
# Psychische Krankheit/Gesundheit in der Schweiz I

- **20-30%** der Bevölkerung erlebt mind. eine diagnostizierbare psychische Störung pro Jahr; **40-50%** einmal im Leben  
*(Vorstudie „Psychische und Verhaltensstörung am Arbeitsplatz“, Gesundheitsförderung Schweiz, noch unveröffentlicht)*
- **41%** der Berufstätigen in der Schweiz erleben ihren Beruf als **psychisch und nervlich belastend** *(Schweizerische Gesundheitsbefragung 2005)*
- **Über 34%** geben an, dass sie sich häufig oder sehr häufig von der Arbeit gestresst fühlen *(Seco-Studie 2010)*
- Psychische Störungen kosten schätzungsweise **11. Mia** pro Jahr in der Schweiz. *(Gesundheitsobservatorium 2012)*
- Die **Kosten für Stress** hat das SECO im Jahr 2002 auf **4.2 Mia** pro Jahr geschätzt (medizinische Kosten, Selbstmedikation und Arbeitsausfall)  
*(Die Kosten des Stresses in der Schweiz, SECO 2002)*



## Psychische Krankheit/Gesundheit in der Schweiz II

- Heute dürften die Kosten noch höher liegen: Die **Kosten der AU-Tage wegen Psych. Störungen** waren 2008 ca. **5.3 Mia. CHF**; hinzu kommt
- **40.2% der Ausgaben der IV** entfallen auf psychische Erkrankungen, das sind **ca. 4 Mia. CHF** (2009; 2004 waren es noch 35.7%)
- Und hier ist der **Präsentismus** noch nicht eingerechnet!
- **15- bis 24-jährige Erwerbstätige** geben im Vergleich zu den anderen Altersgruppen an, überdurchschnittlich häufig gestrest zu sein (*seco-Studie 2010*)



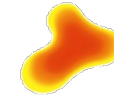
## Beginn Psychischer Störungen

|                                    | Prävalenz % |           |           | Beginn der Störung |                                    |
|------------------------------------|-------------|-----------|-----------|--------------------|------------------------------------|
|                                    | 18-29       | 30-44     | 45-59     | Median             | Verteilung<br>(25-75<br>Perzentil) |
| Angststörungen                     | 30          | 35        | 31        | 11                 | 6-21                               |
| Affektive Störungen                | 21          | 25        | 23        | 30                 | 18-43                              |
| Störungen der Impuls-<br>Kontrolle | 27          | 23        | -         | 11                 | 7-15                               |
| Substanz Missbrauch                | 17          | 18        | 15        | 20                 | 18-27                              |
| <b>Psychische Störung</b>          | <b>22</b>   | <b>23</b> | <b>16</b> | <b>14</b>          | <b>7-24</b>                        |

Quelle: Baer, (2012). Netzwerktagung Psychische Gesundheit, Bern

Prevalence and age of onset of mental disorders, United States, 2001-03

Source: Based on Kessler *et al.* (2005), "Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication".



# Was meinen wir mit Psychischer Gesundheit ?

## Lernende

- können Ziele setzen und «dran» bleiben.
- können Ziele ggf. anpassen.
- können psychische und körperliche Prozesse abstimmen.

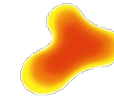
## Lernende

- sind zufrieden, bewerten das eigene Berufsleben positiv.
- fühlen sich körperlich/psychisch gut und aktiv.

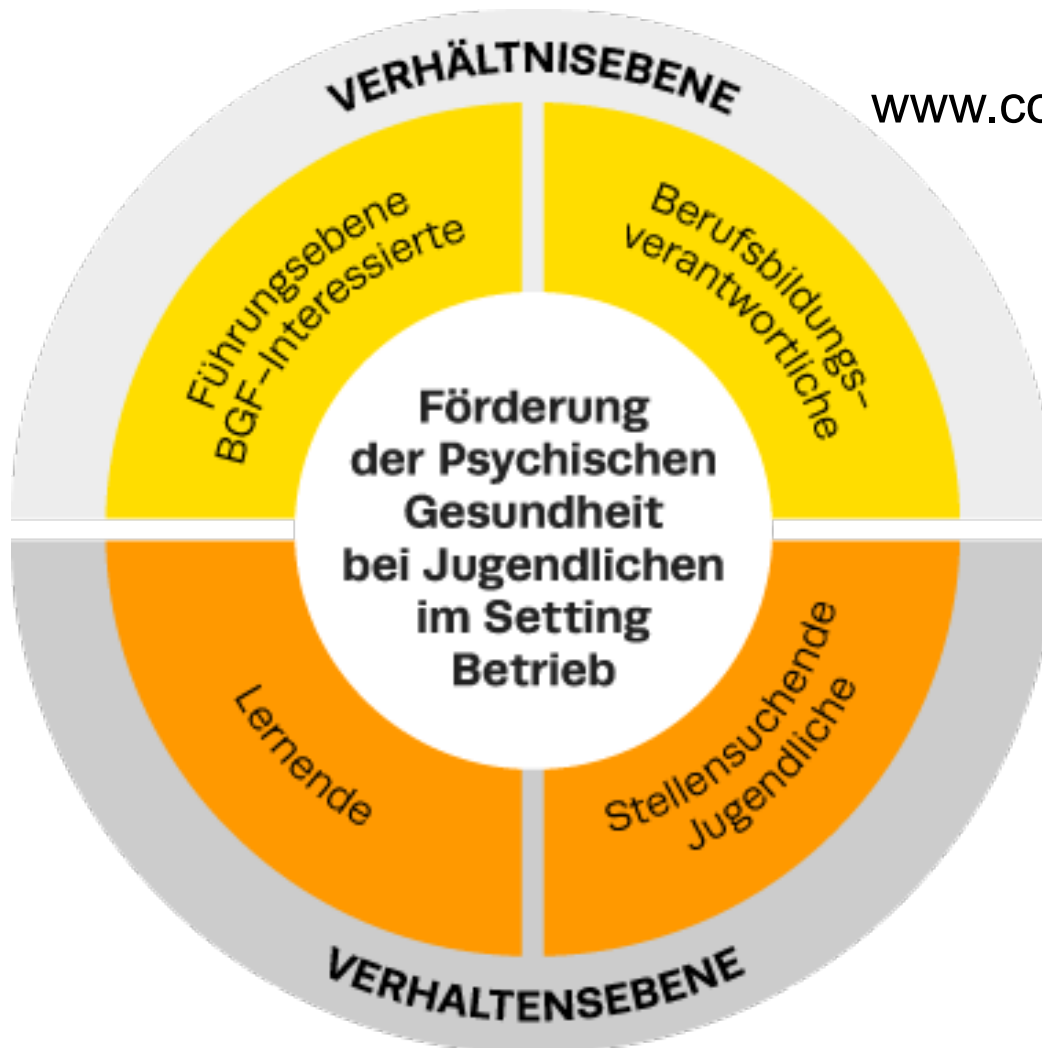


## Lernende

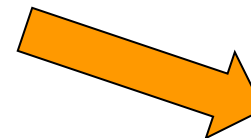
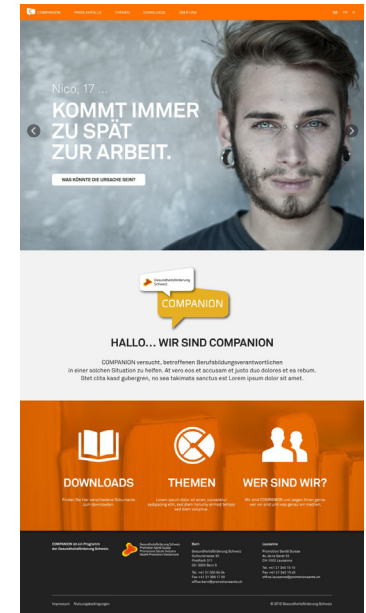
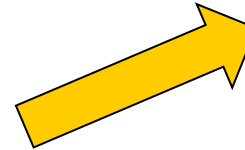
- verstehen die Arbeitswelt um sich herum.
- haben die Mittel um mit den Anforderungen der Arbeitswelt umzugehen.
- erleben die Arbeitswelt als sinnvoll.



# Das Gesamtprojekt Companion



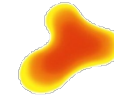
[www.companion-web.ch](http://www.companion-web.ch)



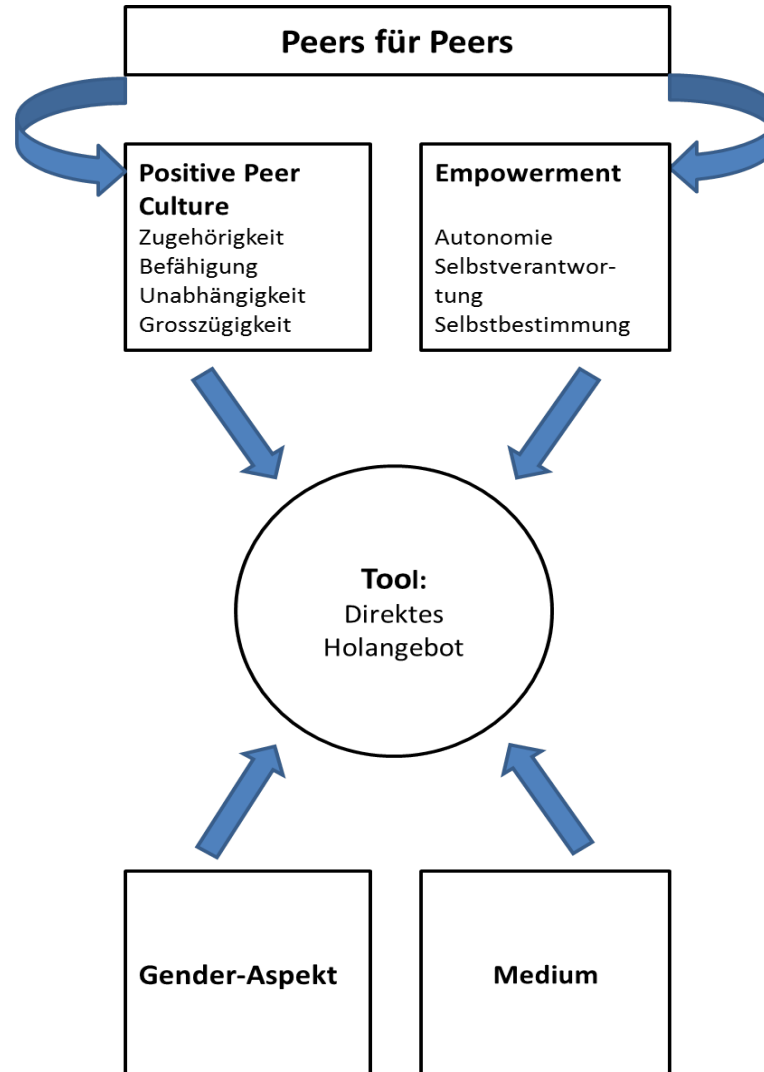


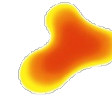
# Companion App

## Das Konzept



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

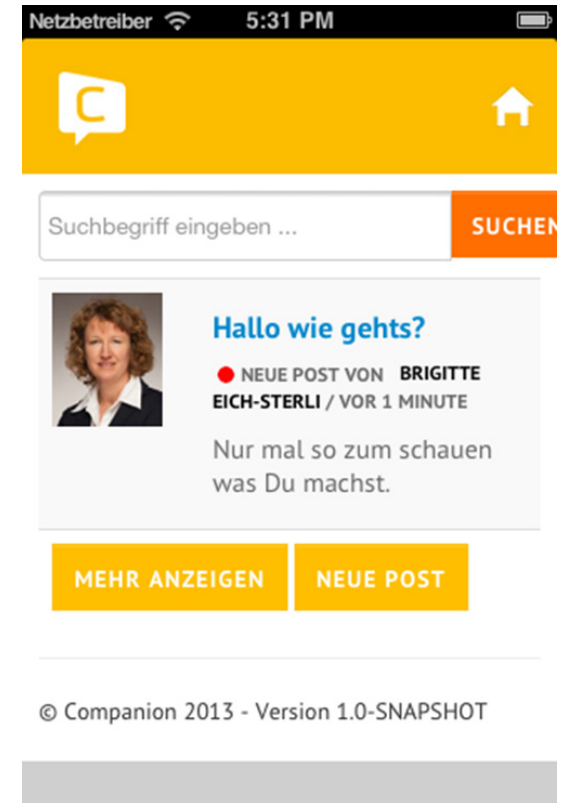


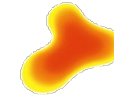


# Companion App

## Der Inhalt

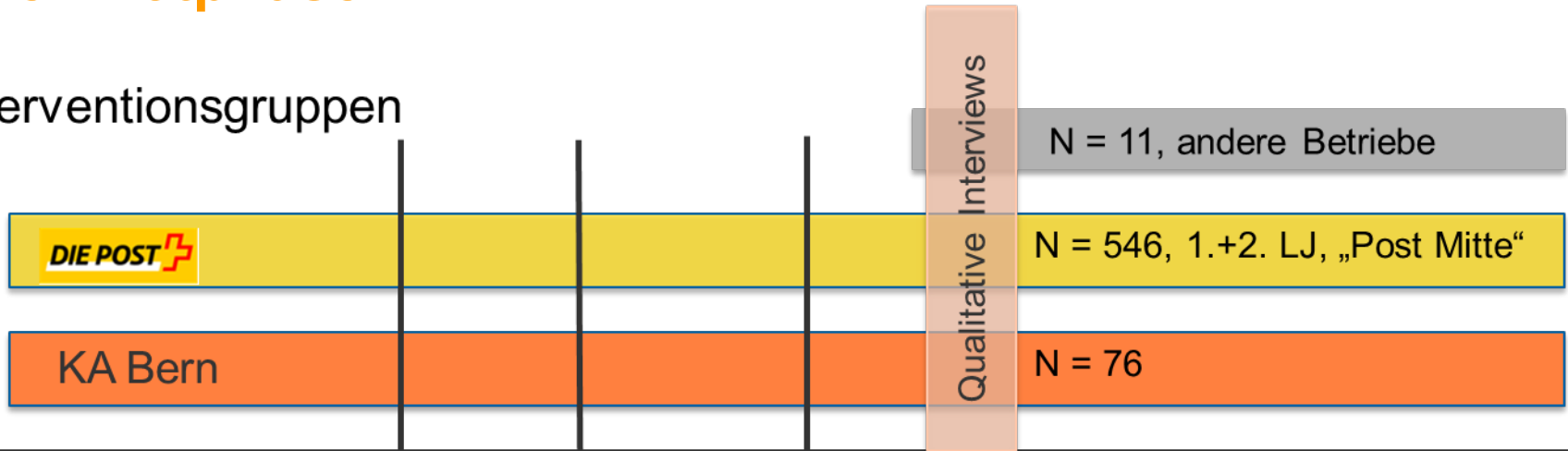
- Gegenseitige Unterstützung fördern
  - Mentoringsystem
  - Profil mit Standort und Lehre
  - Kommunikation über die App (Nachrichten, themenspezifische Gruppen, etc.)
- Informieren und amüsieren
  - Links und Selbsttest zu Themen wie psychische und körperliche Gesundheit, Freizeitaktivitäten
  - Betriebsrelevante Inhalte
- Professionelle Unterstützung
  - Fragen (auch anonymisiert) an einen Experten (Psychologin/-e, Sozialarbeiter/-in)



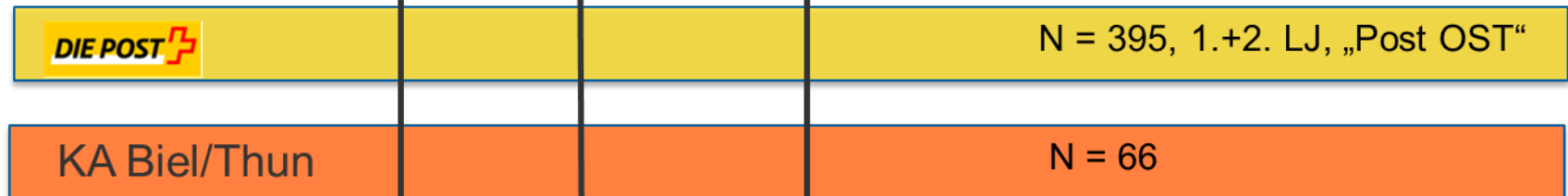


# Companion App Die Pilotphase

## Interventionsgruppen



## Kontrollgruppen

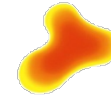


t0

t1

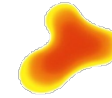
t2

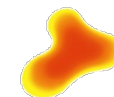
Time



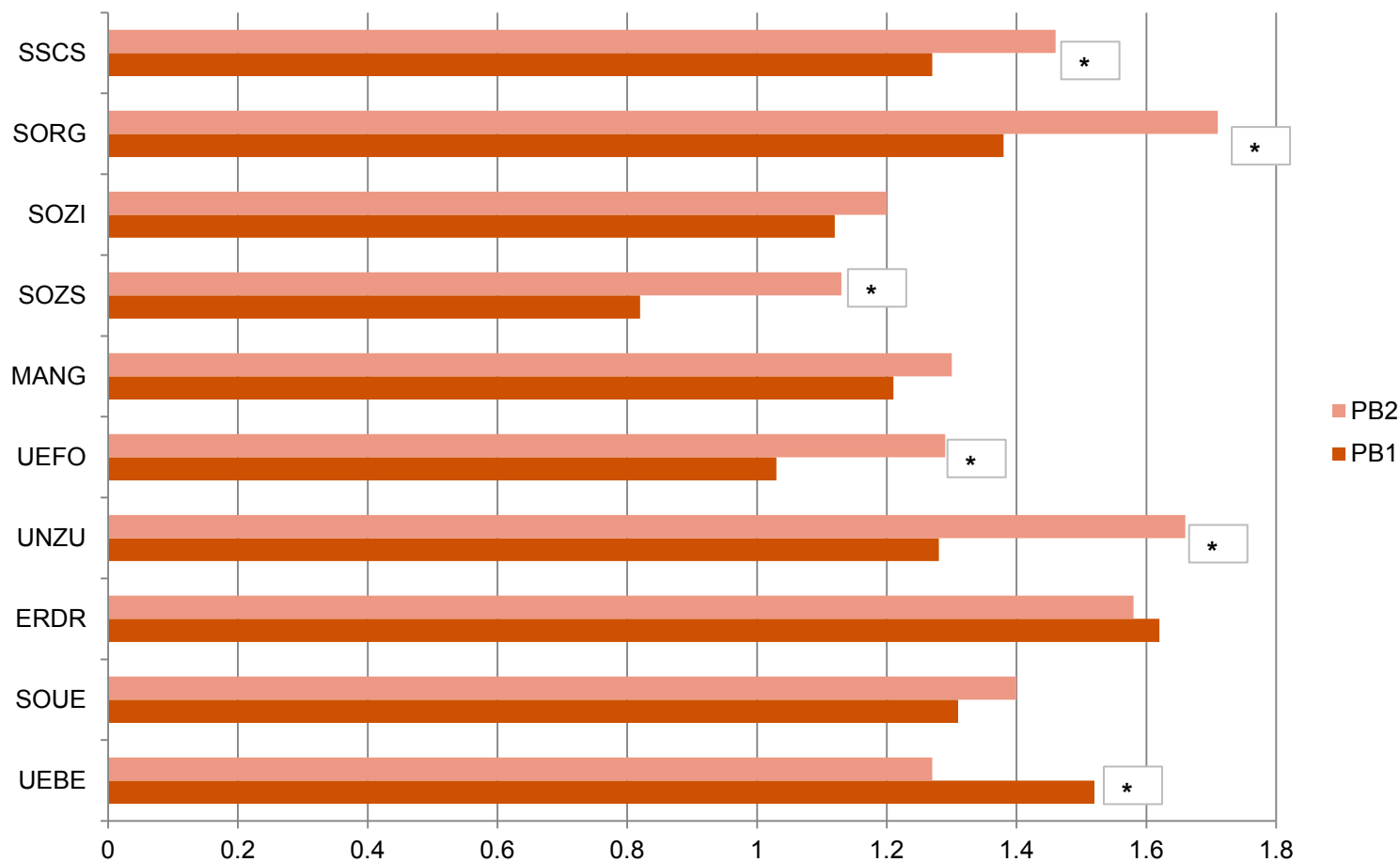
## Companion App Erfahrungen aus der Pilotphase

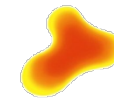
- Innovativer Ansatz
- Spezifisch auf das Jugendalter ausgerichtet
- Geringe Nutzung trotz verschiedener Anreize
- Keinen messbaren Einfluss der Intervention auf das Stresserleben



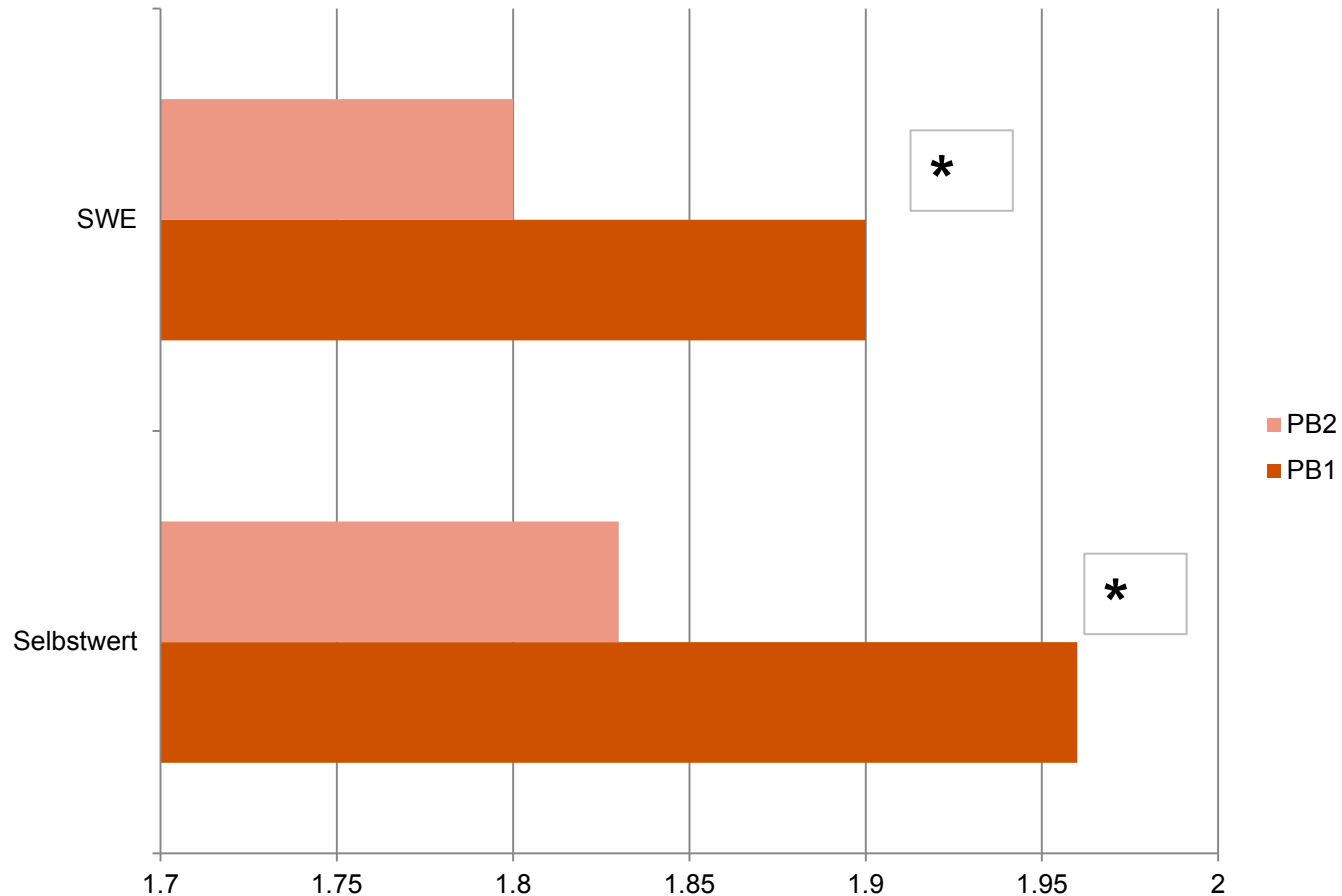


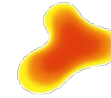
## Unterschiede der beiden Interventionsgruppen





# Unterschiede der beiden Interventionsgruppen





## Diskussion

Flüstergruppen (2-3 Personen) 15-20'

- Was sind Erfolgsfaktoren (grün) und Stolpersteine (rot) in GF/P-Projekten mit Jugendlichen?
  - Allgemein
  - Aus eigener Erfahrung

Plenum 30'

- Zusammentragen