



**Alles bestens! Auch für deine psychische Gesundheit?**

Ein partizipatives Forschungs- und Entwicklungsprojekt mit Zuger Jugendlichen

Bericht III  
Bericht zur Workshop-Entwicklung

20. Dezember 2019

## **Impressum**

---

Olivier Favre  
Projektleiter, Abteilungsleiter Kinder- und Ju-  
gendgesundheit

---

---

Michèle Omlin  
Projektkoordinatorin, Abteilung Kinder- und  
Jugendgesundheit

---

## **Inhalt**

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Entwicklung Workshop</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>Pilot-Workshop</b>	<b>5</b>
3.1	Datenerhebung	6
3.2	Erkenntnisse	6
<b>4</b>	<b>Ausblick</b>	<b>7</b>

## 1 Einleitung

Was tun Jugendliche, um psychisch gesund zu bleiben? Dieser Frage ging die Kinder- und Jugendgesundheit (KJG) des Amtes für Gesundheit des Kantons Zug in einem partizipativen Jugendforschungsprojekt nach. Ziel war, die Botschaften der bestehenden Erwachsenenkampagne «10 Schritte für psychische Gesundheit» für Jugendliche in Bild- und Textbotschaften anzupassen. Zudem wurden die Botschaften so aufbereitet, dass sie an Workshops in Schulklassen eingesetzt werden können.

Die Stiftung «Wonderland» unterstützte das Projekt finanziell. Die Hochschule Luzern – Soziale Arbeit (HSLU) wurde zur wissenschaftlichen und methodischen Begleitung des Projekts miteinbezogen.

Das gesamte Projekt wurde in vier Phasen unterteilt:

- Forschung
- Synthese
- Gestaltung
- Workshop-Entwicklung

Die Entwicklung des Workshops ist in diesem Kurzbericht beschrieben.

## 2 Entwicklung Workshop

Bei der Erarbeitung des Workshops nahmen fünf Jugendliche aus dem Forschungsteam teil (ein junger Mann und vier junge Frauen). Während drei Sitzungen beurteilten sie verschiedene Übungen, welche im Voraus von einer KJG-Fachperson ausgewählt wurden. Anhand der Beurteilungen und Rückmeldungen der Jugendlichen wurde der Workshop von den KJG-Fachpersonen erarbeitet und in einer Pilotphase in zehn Schulklassen ausprobiert. Die Ergebnisse aus den Sitzungen mit den Jugendlichen sind im Bericht III - Workshop-Entwicklung<sup>1</sup> detailliert beschrieben.

Der Workshop richtet sich an Schülerinnen und Schüler der 3. Sekundarstufe I, des 10. Schuljahres und des 1. Lehrjahres.

Der Workshop basiert auf den Grundlagen, die im Jugendforschungsprojekt erarbeitet wurden. Die entwickelten Bild- und Textbotschaften (4 Tipps) wurden in den Workshop, jeweils am Ende einer Sequenz integriert. Im Workshop werden die vier Tipps so aufbereitet, dass die Jugendlichen diese mit ihren Erfahrungen abgleichen können. Dies bedeutet, dass positiv-psychologische Experimente durchgeführt werden, die mit einem oder mehreren Tipps zusam-

---

<sup>1</sup> Favre, O. & Omlin, M. (2019). Alles bestens! Auch für deine psychische Gesundheit? Ein partizipatives Forschungs- und Entwicklungsprojekt mit Zuger Jugendlichen. Bericht III, Bericht zur Workshop-Entwicklung. Zug: Amt für Gesundheit des Kantons Zug.

menhängen. Ziel ist es, die psychische Gesundheit der teilnehmenden Jugendlichen zu fördern und dass sie Möglichkeiten kennen, wie sie ihr Wohlbefinden fördern oder erhalten können.

Der Workshop dauert vier Lektionen. Hinzu kommen je eine Lektion zur Vor- und Nachbearbeitung.

- Vorbereitungslektion (von der Lehrperson angeleitet)
- Workshop (von zwei Fachpersonen der KJG geleitet)
- Nachbearbeitungslektion (von der Lehrperson angeleitet)

### **3 Pilot-Workshop**

Zwischen Ende Oktober und Mitte Dezember 2019 fand eine Pilotphase des Workshops statt. In dieser Phase wurde der Workshop an Schulklassen der 3. Oberstufe und des 10. Schuljahres ausprobiert (2x Sekundarklassen, 1x Realklasse, 3x gemischte Klassen und 4x 10. Schuljahr) und anhand der Rückmeldungen aller Beteiligten angepasst.

Nachfolgend werden die Inhalte und der Aufbau des Pilot-Workshops beschrieben.

#### **Vorbereitungslektion und Hausaufgaben**

Nach der Einführung ins Thema setzen sich die Schülerinnen und Schüler mit ihren täglichen Stressoren auseinander. Diese werden mit den sechs Themenfeldern aus dem Jugendforschungsprojekt verglichen und diskutiert. Anschliessend schauen sie einen Kurzfilm zum Thema Glück. Danach schreiben die Schülerinnen und Schüler ihr persönliches GlücksABC auf. Dieses besteht aus kurzfristigen Glücksauslösern oder langfristigen Glücksbringern zu jedem Buchstaben des Alphabets. Zum Schluss erhalten sie die Hausaufgabe «Drei gute Dinge»: Die Schülerinnen und Schüler schreiben täglich drei positive Erlebnisse auf, jeweils am Abend. Diese Übung dauert 5-7 Tage.

#### **Workshop für Schulklassen**

Nach der Einführung in den Workshop findet das erste Experiment «Körperglück» statt, um aufzuzeigen, dass die Körperhaltung und die Mimik das eigene Wohlbefinden und die Wirkung auf andere beeinflusst. Anschliessend gibt es einen kurzen Input zur positiven Psychologie, gefolgt von einer Diskussion und Theorie zu Glücksmythen. Daraufhin wird über das GlücksABC gesprochen. In dieser Lektion sollte aufgezeigt werden, dass nicht alles, was auf den ersten Blick wertvoll aussieht oder in den Medien so präsentiert wird, auch wirklich wertvoll für das eigene Glück ist. Tipp: Finde deinen Ausgleich zum Alltag.

Die zweite Lektion startet mit einem Input zum PERMA-Modell von Seligman<sup>2</sup>. Danach diskutieren die Schülerinnen und Schüler über ihre Erfahrungen mit dem Experiment «Drei gute Dinge». Eine Kurzgeschichte leitet zum Fragebogen «Meine Qualitäten» über, welcher als Einzelarbeit von den Schülerinnen und Schüler ausgefüllt wird. Anschliessend diskutieren sie die Er-

---

<sup>2</sup> Seligman M. (2011): Flourish - Wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens. München, DE: Kösel.

gebnisse in Zweiergruppen. Hier wird die Botschaft platziert, dass je mehr positive Emotionen wir im Alltag erleben und uns auch bewusst darauf fokussieren, umso mehr eine Aufwärtsspirale des Wohlbefindens entsteht: wir können das beeinflussen! Tipp: Akzeptiere dich selbst und glaube an dich

In der dritten Lektion werden die Karten «Lebensbedeutungen» eingesetzt, sowie die fünf Sinndimensionen, welche in Zweiergruppen und anschliessend im Plenum diskutiert werden. Botschaft: Jeder Mensch hat eigene Lebensbedeutungen. Es macht langfristig zufrieden, diese auch zu leben. Tipp: Nutze deine Zeit sinnvoll und lebe bewusst

Die vierte Lektion beinhaltet das Experiment «Beziehungsnetz» mit der Botschaft: Überlasse die Wahl deiner Beziehungen nicht nur dem Zufall, sondern entscheide dich für Beziehungen, welche dir guttun. Tipp: Sprich Probleme an und rede darüber

Anschliessend folgt das Experiment «positive Playlist», welches je nach Zeitreserven kürzer oder länger durchgeführt werden kann. Danach werden die Schülerinnen und Schüler in das Experiment «Drei Freundlichkeitsgesten» eingeführt, welches diese bis zur Nachbearbeitungs- lektion durchführen. Zum Abschluss geben die Jugendlichen ihr Feedback zum Workshop ab.

### **Nachbearbeitungs-Lektion**

Nach der Einführung wird das Experiment «Drei Freundlichkeitsgesten» aufgelöst und ausgewertet. Anschliessend folgt das Experiment «Best possible self»: Die Schülerinnen und Schüler schreiben während 15 Minuten auf, wie sie sich in fünf Jahren sehen, wenn alles genau so läuft, wie sie es sich wünschen. Anschliessend nehmen sie Bezug zur Übung «Meine Qualitäten», welche im Workshop durchgeführt wurde.

Zum Abschluss schreiben sie eine Postkarte an sich selbst und beantworten dabei einer der beiden Fragen: Welche deiner Qualitäten willst du wofür einsetzen? Was nehme ich aus dem Workshop mit? Diese Postkarte wird ihnen später zugeschickt.

#### **3.1 Datenerhebung**

Um die Inhalte und den Ablauf (Dramaturgie) des Workshops auf die Bedürfnisse aller Beteiligten anzupassen, forderte die Projektleitung von allen Involvierten (Schülerinnen und Schüler, Lehrpersonen, Hospitantz und Workshop-Leitende) eine Rückmeldung (schriftliche und/oder mündlich) ein. Die Form der Rückmeldung war bei allen Beteiligten unterschiedlich.

#### **3.2 Erkenntnisse**

Der Workshop funktionierte grundsätzlich sehr gut und kam auch bei den Teilnehmenden gut an. Das Grundgerüst des Workshops war für alle Beteiligten passend und musste nicht verändert werden. Die Vorbereitungslektion und die Nachbearbeitungslektion blieben unverändert.

Anhand der Rückmeldungen wurden folgende Veränderungen beim Workshop vorgenommen:

- Übergänge verbessert
- vereinzelte Diskussionspunkte im Programm verschoben

- gewisse Fragestellungen zu den Experimenten und anschließenden Diskussionen angepasst
- Aussagen im Programm konkreter formuliert
- Mehr Bezug auf Vorbereitungslektion (GlücksABC, 3 gute Dinge, Stressoren)
- Arbeitsblätter und Materialien sprachlich vereinfacht
- Materialien gestrichen
- Verstärkter Fokus auf die 4 Tipps und Diskussion dazu mit Teilnehmenden eingebaut

#### **4 Ausblick**

Nach Ende der Pilotphase werden alle Materialien (Arbeitsblätter, Poster, Lamine) von einem Grafiker bis März 2020 professionell gelayoutet.

Nach den Sportferien, also Ende Februar 2020, wird der Workshop ausgeschrieben. Dies geschieht über das Mailing an die Schulleitungen und Lehrpersonen, zusammen mit weiteren Workshop-Angeboten und Informationen der KJG.

Ziel ist per Ende Schuljahr 2020/2021 den Workshop zu evaluieren und bei Bedarf zu überarbeiten. Dies kann jedoch nur erfolgen, wenn die Finanzierung dafür gefunden wurde.

Der Workshop wird ab dem nächsten Schuljahr durch eine Fachperson der KJG und durch eine jugendliche Person von der Fachmittelschule Zug geleitet.