



Alles bestens! Auch für deine psychische Gesundheit?

Ein partizipatives Forschungs- und Entwicklungsprojekt mit Zuger Jugendlichen

Bericht II

Bericht zur Synthese- und Gestaltungsphase

30. September 2019

Impressum

Olivier Favre
Projektleiter, Abteilungsleiter Kinder- und Ju-
gendgesundheit

Michèle Omlin
Projektkoordinatorin, Abteilung Kinder- und
Jugendgesundheit

Inhalt

1	Einleitung	4
1.1	Forschungsphase	4
1.2	Synthesephase	5
1.3	Gestaltungsphase	5
2	Kampagne «10 Schritte für psychische Gesundheit»	5
3	Analyse und Synthese der 10 Schritte	6
3.1	Workshop Jugendliche	6
3.2	Bericht HSLU zu den 10 Schritten	8
3.3	Fazit	9
4	Erarbeitung der Bild- und Textbotschaften	10
4.1	Bildbotschaften	10
4.2	Textbotschaften	12
5	Ausblick	14
6	Anhang	15
6.1	Workshop Analyse & Synthese 10 Schritte	15
6.2	Arbeitsblatt zur Synthese (2 Seiten)	17
6.3	Arbeitsblatt Text	19
6.4	Arbeitsblatt als Hilfestellung für die Textentwicklung	20

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 bestehende Erwachsenenkampagne «10 Schritte für psychische Gesundheit» auf Jugendliche anzupassen. Dies in Bild- und Textform.

Die Stiftung «Wonderland» unterstützte das Projekt finanziell. Auch die Hochschule Luzern – Soziale Arbeit (HSLU) wurde beim Projekt miteinbezogen.

Das gesamte Projekt konnte bisher in drei Phasen unterteilt werden:

- Forschung
- Synthese
- Gestaltung

1.1 Forschungsphase

Die Forschungsphase dauerte vom November 2018 bis März 2019. Dabei halfen Jugendliche, sogenannte «Jugendforschenden», folgende Fragestellungen zu klären:

- Momente / Situationen, in denen es mir gut / schlecht geht?
- Mögliche Gründe / Umstände, warum es mir gut / schlecht geht?
- Strategien, die ich anwende, damit es mir gut geht / wenn es mir schlecht geht?

Das Jugendforschungsprojekt war genuin partizipativ angelegt. Das heisst, die einbezogenen Jugendlichen arbeiteten und forschten auf Augenhöhe mit den Projektverantwortlichen. Sie bestimmten mit und trafen Entscheidungen zum Projektverlauf oder wählten Themen, die erforscht werden sollten.

Ziel war es herauszufinden, was Zuger Jugendliche für ihre psychische Gesundheit tun oder tun können. Daraus wurden Strategien erarbeitet, die Jugendliche anwenden können, um ihre psychische Gesundheit zu erhalten oder fördern.

In diesem 4-monatigen Prozess mit insgesamt neun Sitzungen wurden sechs Themenfelder eruiert, welche die Jugendlichen aktuell besonders beschäftigen:

- Schulstress: Noten, Druck, Erwartungen
- Social Media: sozialer Vergleich, bindet viel Zeit
- Beziehungen: Familie, True & Fake Friends, Konflikte
- Freizeit: Aktivitäten, Hobbies, abschalten können
- Körperliches und psychisches Wohlbefinden
- Rolle in der Gesellschaft: Platz finden, Weltanschauung

Die Forschungsphase samt Ergebnisse ist im Forschungsbericht¹ der KJG ausführlich beschrieben.

1.2 Synthesephase

Die «Synthesephase» baute auf den Ergebnissen der Forschungsphase auf. Insgesamt nahmen zehn Jugendlichen – 6 Frauen und 4 Männer zwischen 14 und 18 Jahre alt – teil. Zusammen wurde die bestehende Erwachsenenkampagne «10 Schritte für psychische Gesundheit» analysiert, umgewandelt und letztlich auf vier Schritte begrenzt:

- Probleme ansprechen und darüber reden
- Sich akzeptieren und an sich glauben
- Ausgleich zum Alltag finden
- Zeit sinnvoll nutzen

1.3 Gestaltungsphase

In der «Gestaltungsphase» erarbeiteten die Jugendforschenden anhand dieser vier Schritte für psychische Gesundheit jugendgerechte Bild- und Textbotschaften. Dabei wurden sie von einem Grafiker und von einem Texter unterstützt.

Nachfolgend werden die Synthese- und Gestaltungsphase näher erläutert.

2 Kampagne «10 Schritte für psychische Gesundheit»

Die «10 Schritte für psychische Gesundheit»² sind Denkanstösse, die Personen dazu befähigen sollen, ihre psychische Gesundheit selbst zu verbessern. Es ist ein verhaltensorientierter Zugang. Die aktuelle Kampagne richtet sich primär an Erwachsene. Folgende Schritte oder Impulse sind in der Kampagne aufgelistet:

- Sich selbst annehmen
- Aktiv bleiben
- Darüber reden
- Neues lernen
- Mit Freunden in Kontakt bleiben
- Um Hilfe fragen
- Etwas Kreatives tun
- Sich beteiligen
- Sich entspannen
- Sich nicht aufgeben

¹ Favre, O. & Omlin, M. (2019). Alles bestens! Auch für deine psychische Gesundheit? Ein partizipatives Forschungs- und Entwicklungsprojekt mit Zuger Jugendlichen. Bericht I, Forschungsbericht. Zug: Amt für Gesundheit des Kantons Zug.

² Kanton Zug: Broschüre "Alles im grünen Bereich. 10 Impulse für psychische Gesundheit". https://psychische-gesundheit-zug.ch/wp-content/uploads/2010/05/Impulse10Schritte_Psychische_Gesundheit.pdf (2011)

Interessierte können diese Denkanstösse beliebig umsetzen – einzeln oder miteinander kombiniert. Es gibt kein «Richtig» oder «Falsch».

3 Analyse und Synthese der 10 Schritte

Die Analyse und Synthese der 10 Schritte erfolgte einerseits durch einen Workshop mit den Jugendlichen und andererseits durch einen Bericht der HSLU³. In diesen Phasen nahmen sechs Jugendliche aus dem Jugendforschungsteam teil (1 Mann und 5 Frauen).

3.1 Workshop Jugendliche

Die Adaption der 10 Schritte für psychische Gesundheit wurde partizipativ mit den Jugendlichen erarbeitet. An einem Workshop Ende März 2019 setzten sich die Jugendlichen mit den 10 Schritten auseinander, fassten diese zusammen, formulierten sie um und erarbeiteten neue Schritte. Der bestehende Flyer «10 Schritte für psychische Gesundheit» wurde während des ganzen Prozesses (Forschungs-, Synthese- und Gestaltungsphase) nie gezeigt, sodass die Jugendlichen möglichst unvoreingenommen an den Schritten arbeiten konnten.

Die Jugendlichen erhielten eine Liste mit den 10 Schritten. Gleichzeitig wurden ihnen folgende Fragen gestellt:

- Was verstehst du unter den einzelnen Schritten?
- Machen die 10 Schritte für dich überhaupt Sinn?
- Welche Schritte sind für dich besonders wichtig?
- Gibt es Doppelungen? Können einzelne Schritte zusammengefasst werden?
- Gibt es noch Hilfestellungen, die fehlen? Ergänze!

Die Jugendlichen diskutierten diese Fragen in Zweiergruppen. Danach schrieben sie ihre Erkenntnisse auf die im Raum platzierten Plakate auf. Die Plakate enthielten jeweils den Titel der einzelnen Schritte. Anschliessend wurden die in den Kleingruppen gewonnenen Erkenntnisse im Plenum diskutiert. Zeigten sich Ähnlichkeiten und/oder Parallelen, wurden die Plakate nebeneinander aufgehängt (siehe Anhang 6.1).

Die Gruppendiskussion ergab, dass die 10 Schritte vorerst auf 3 Schritte reduziert werden konnten:

- Probleme ansprechen und darüber reden
- Ausgleich zum Alltag finden und Zeit sinnvoll investieren
- Sich selbst akzeptieren und an sich glauben

³ Pfister, A. & Wyss, S. (2018). Verortung der "10 Schritte für psychische Gesundheit" im wissenschaftlichen Diskurs über psychische Gesundheit im Jugendalter. Kurzbericht zuhanden der Abteilung Kinder- und Jugendgesundheit des Kantons Zug. Luzern: Hochschule Luzern – Soziale Arbeit.

Probleme ansprechen und darüber reden

Die beiden Schritte «darüber reden» und «um Hilfe fragen» bedeuteten für die Jugendlichen das Gleiche. Deshalb wurden sie zusammengefasst. Die Jugendlichen wollten diesen Schritt beibehalten. Probleme früh genug zu erkennen und darüber zu reden, dies sei sehr wichtig und könne noch grössere Probleme verhindern.

Ausgleich zum Alltag finden und Zeit sinnvoll investieren

Die Schritte «aktiv bleiben», «sich beteiligen», «sich entspannen», «kreativ sein», «mit Freunden in Kontakt sein» und «Neues lernen» fassten die Jugendlichen ebenfalls in einem Schritt zusammen und formulierten diesen folgendermassen: «Ausgleich zum Alltag finden». Dabei erwähnten sie:

- «Alltag» bedeutete für die Jugendlichen Pflichten, also Schule / Lehre, lernen etc. und war eher negativ behaftet.
- Die oben genannten Schritte aus der 10 Schritte-Kampagne verbinden die Jugendlichen mit Freizeit.
- Beim Schritt «aktiv bleiben» waren sich die Jugendlichen nicht sicher, was genau damit gemeint ist. «Aktiv sein» könne einerseits «in Bewegung sein» heissen, aber auch beispielsweise etwas mit Freunden unternehmen.
- «Sich beteiligen» und «mit Freunden in Kontakt sein» war für die Jugendlichen praktisch dasselbe.
- «Neues lernen» gehörte für die Jugendlichen zum Alltag, weil sie in der Schule täglich etwas Neues lernen. Wertvoll für sie sei, wenn sie in der Freizeit etwas Neues erlernen können. Aus diesem Grund passe dieser Schritt zu «Ausgleich zum Alltag finden».
- «Sinnvoll» hiess für die Jugendlichen, etwas zu machen, das sie weiterbringt oder glücklich macht. «Zeit sinnvoll investieren» bedeutete für die Jugendlichen, etwas fokussiert und bewusst zu machen: In der Schule möglichst aktiv mitarbeiten und mitdenken, damit in der Freizeit weniger für die Schule gearbeitet oder gelernt werden muss. Wenn Zeit für die Schule in der Freizeit investiert werden muss, dann möglichst fokussiert bleiben, so werde man schneller fertig. Mit «Zeit sinnvoll investieren» wollten die Jugendlichen ausserdem einen Link zum Thema «Social Media» machen. Auch wenn für sie Social Media zur Freizeit gehören und ein Ausgleich zum Alltag darstellen, seien für sie reale Beziehungen und Erlebnisse wert- und sinnvoller.

Sich selbst akzeptieren und an sich glauben

Für die Jugendlichen waren «sich selbst annehmen» und «sich nicht aufgeben» sehr nahe beieinander und wurden deshalb zusammengefasst. Der Schritt «sich nicht aufgeben» war negativ formuliert, was die Jugendlichen ungünstig fanden. Sie wählten eine positive Formulierung: «An sich glauben». Die Jugendlichen wollten mit diesem Schritt betonen, dass man sich so akzeptieren soll, wie man ist und sich nicht mit anderen vergleicht oder versucht, einem «Ideal» zu entsprechen. Auch nicht immer denken zu müssen, etwas nicht zu können, sondern an sich glauben, dass man es kann. Jugendliche sollen Herausforderungen annehmen und versuchen,

das Beste daraus zu machen oder zu lernen. Alle können etwas erreichen, wenn sie an sich glauben.

3.2 Bericht HSLU zu den 10 Schritten

Im Bericht der HSLU wurde unter anderem die wissenschaftliche Evidenz-Basierung der «10 Schritte» im Kontext der positiven Psychologie beschrieben. Es wurden die Erkenntnisse aus den Vorarbeiten der Zürcher Forschungsgruppe rund um Willibald Ruch aufgearbeitet, insbesondere deren Hinweise, wie die 10 Schritte weiterentwickelt werden könnten⁴.

Der HSLU-Bericht wurde den Jugendlichen vorenthalten. Erst nach dem Analyse- und Synthese-Workshop wurden ihnen die untenstehenden Punkte aus dem Bericht per Mail weitergeleitet. Sie gingen die Punkte im Selbststudium durch und teilten schriftlich ihre Gedanken dazu mit (Anhang 6.2). Obwohl die Jugendlichen diese Punkte erst nach dem Workshop gelesen hatten, ergaben sich bei den Ergebnissen ihrer Analyse und Synthese einige Parallelen zu den Veränderungsvorschlägen von Ruch et al. (2017).

In HSLU-Bericht zusammengefasste Vorschläge von Ruch et al. (2017), hier kursiv dargestellt und entsprechenden Gedanken der Jugendlichen dazu:

- *Ruch et al. (2017) schlagen vor, die Schritte «darüber reden», «um Hilfe fragen» und «sich nicht aufgeben» zusammenzulegen, da diese Schritte nur schwer voneinander zu trennen sind.*
 - Die Jugendlichen entschieden sich im Workshop ebenfalls, die beiden Schritte «darüber reden» und «um Hilfe fragen» zusammenzulegen.
 - Den Schritt «sich nicht aufgeben» formulierten die Jugendlichen in «an sich glauben» um und ordneten diesen dem Schritt «sich selbst akzeptieren» zu.
- *Den Schritt «Kreatives tun» würden sie breiter fassen und eher von «Stärken einsetzen und entwickeln» sprechen.*
 - «Stärken einsetzen und entwickeln» wurde später beim Verfassen der Texte (siehe Punkt 4.2) dem Schritt «sich selbst akzeptieren und an sich glauben» untergeordnet.
- *Zudem wird die Ergänzung der zehn Schritte mit den Impulsen: «Ziele setzen und verfolgen», «Eigenem Tun Sinn verleihen» (im Sinne von «das grosse Ganze» im Auge behalten) sowie «Positive Emotionen erleben» (z.B. Dankbarkeit, Vergebung oder Geniessen) vorgeschlagen.*
 - Dieser Vorschlag kam bei den Jugendlichen gut an. Denn Zeitdruck war für sie ein grosses Thema und sie erachteten es als wichtig, den Schritt «Zeit sinnvoll investieren» als einzelnen Schritt zu ergänzen. Die positiven Emotionen wurden

⁴ Ruch, W., Baumann, D. & Gander, F. (2017). 10 Schritte für psychische Gesundheit. Literaturübersicht zu den 10 Schritten und Evaluation einer Anwendung in Teilen einer kantonalen Verwaltung. Zürich: Psychologisches Institut, Universität Zürich.

nicht direkt aufgenommen, sondern flossen im Text indirekt als «Aktivitäten bewusst machen» ein.

- *Der Schritt «mit Freunden in Kontakt bleiben» soll auf «echte» und positive Beziehungen hinweisen. Denn Konflikte und negative Gefühle, die durch Beziehungen entstehen, können das Wohlbefinden von Jugendlichen vermindern.*
 - «Echte Freunde» waren mit «True» und «Fake Friends» ein Thema während der Forschungsphase (siehe Forschungsbericht). Positive Beziehungen zu Freunden wählten die Jugendlichen nicht als einzelner Schritt aus, da die Schritte allgemein gehalten wurden. Positive Beziehungen passen jedoch gut zu «Ausgleich zum Alltag finden» und «Zeit sinnvoll investieren»
- *«Sich entspannen» selbst hat keinen Einfluss auf das Wohlbefinden. Es sind die Entspannungstechniken wie Geniessen, Achtsamkeit oder Dankbarkeit, deren positive Wirkung auf das Wohlbefinden gut belegt ist. Gleichzeitig bieten diese Techniken eine spannende Möglichkeit für konkrete Handlungsanweisungen (z.B. beim Workshop).*
 - Verschiedene Entspannungstechniken und Übungen werden im Workshop eingebunden, der ebenfalls von den Jugendlichen im Rahmen dieses Projektes entwickelt wurde.
- *«Sich nicht aufgeben» ist negativ formuliert. Hier ist eine positive Formulierung sinnvoller und eine, die eine klare Handlungsanweisung vorgibt.*
 - Das sahen die Jugendlichen genauso und formulierten diesen Schritt in «an sich glauben» um.

3.3 Fazit

Wie bereits bei erwähnt wurde aufgrund der Empfehlungen der HSLU und der Rückmeldungen der Jugendlichen entschieden, den Schritt «Ausgleich zum Alltag finden und Zeit sinnvoll investieren» in zwei Schritte zu unterteilen und das Wort «investieren» in «nutzen» umzuwandeln. Somit entstanden nach der Analyse und Synthese abschliessend folgende vier Schritte:

- Probleme ansprechen und darüber reden
- Sich selbst akzeptieren und an sich glauben
- Ausgleich zum Alltag finden
- Zeit sinnvoll nutzen

Vergleicht man diese vier Schritte mit den sechs Themenfelder aus der Forschungsphase, können alle Themenfelder in einem oder mehreren dieser vier Schritte untergebracht werden. Zum Beispiel:

- Probleme ansprechen und darüber reden: Beziehungen, Körperliches und psychisches Wohlbefinden
- Sich selbst akzeptieren und an sich glauben: Beziehungen, Rolle in der Gesellschaft
- Ausgleich zum Alltag finden: Schulstress, Social Media, Freizeit

- Zeit sinnvoll nutzen: Schulstress, Social Media, Freizeit

Das zeigt, dass durch die Forschungsphase eine gute Grundlage für die Analyse und Synthesephase gebildet werden konnte.

4 Erarbeitung der Bild- und Textbotschaften

Vom 25. April 2019 bis 24. Juni 2019 entwickelten die Jugendlichen in fünf Workshops Bild- und Textbotschaften der vier Schritte, welche während der Analyse- und Synthesephase entstanden. Dabei wurden sie von Fachpersonen unterstützt.

4.1 Bildbotschaften

Für die Bildbotschaften wurde der Grafiker Elia Salvisberg beigezogen, der die Jugendlichen bei der Erarbeitung der Bildbotschaften unterstützte. Die Jugendlichen schafften die Grundlagen und der Grafiker erarbeitete aus den Ergebnissen der Jugendlichen einen Vorschlag.

Um eine gleiche Ausgangslage für die grafische Gestaltung zu schaffen, gab der Grafiker den Jugendlichen eine standardisierte Grafikvorlage ab, welche die Jugendlichen für die Erarbeitung der Bildbotschaften verwenden konnten (siehe Abbildung 1).

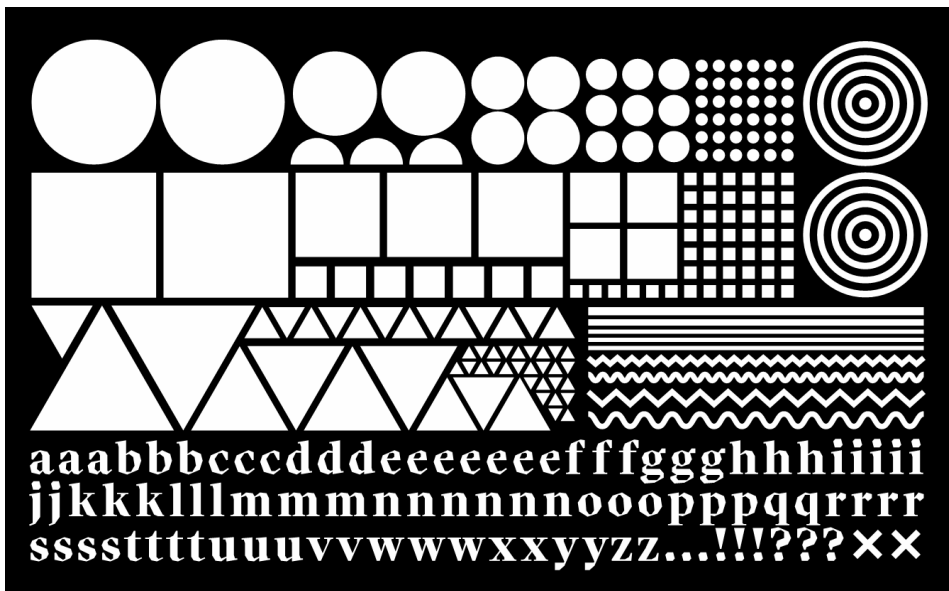


Abbildung 1: Vorlage für die grafische Gestaltung

Die Jugendlichen erhielten vier quadratische Kartons (10x10 cm), auf denen sie mit den Formen der vorliegenden Grafikvorlage die einzelnen Schritten grafisch darstellten. Diese Arbeit erledigten die Jugendlichen selbständig zu Hause und schickten ihre Ergebnisse anschliessend der Projektleitung.



Abbildung 2: Grafikvorschläge Jugendliche

Die Vorschläge der Jugendlichen wurden danach dem Grafiker übermittelt. Aus diesen Vorschlägen kreierte er je einen Vorschlag für die einzelnen Schritte. Diese Vorschläge präsentierte er den Jugendlichen an einem Workshop.



Abbildung 3: Vorschläge des Grafikers

Pro Schritt wurde je ein Vorschlag in schwarz-weiß und farbig präsentiert. Diese Grafiken können animiert werden, sodass sich die Bilder während der Präsentation bewegen und sich zum Teil leicht verändern. Es besteht auch die Möglichkeit, den Vorschlag leicht anzupassen (bspw. Farben, Formen). Die Jugendlichen fanden die Grafiken sehr passend und hatten nur wenige Bemerkungen:

- Mehrfarbig sei auffälliger, das gefalle den Jugendlichen.
- Auch die Animationen kommen bei Jugendlichen gut an.
- Englische Schlagwörter seien passend, einfach zu verstehen und prägnant. Schweizerdeutsche Schlagwörter seien eher schwierig umzusetzen, da es unterschiedliche Dialekte und Schreibweisen gebe. «Hochdeutsch geht gar nicht», meinten sie.
- Bei «Akzeptiere dich selbst und glaube an dich» fänden die Jugendlichen mehr als drei verschiedene Formen besser. Rund, viereckig und dreieckig seien zu «normale» Formen. Aussergewöhnlichere Formen würden besser zu den Jugendlichen passen.

4.2 Textbotschaften

Für die Entwicklung der Textbotschaften wurde Tommy Durrer zur Unterstützung der Jugendlichen engagiert. Im ersten Workshop hielt er einen Kurzvortrag zum Thema «Verständlich und wirkungsvoll texten». Die Jugendlichen erhielten einen Input, auf was sie beim Texten achten sollten. Anschliessend bekamen sie ein Arbeitsblatt, auf welchem die vier Schritte aufgelistet waren. Sie fassten den Auftrag, zu jedem Schritt einen passenden Claim (Schlagsatz mit 5-7 Wörtern) und einen kurzen Text (ca. 3 Sätze) hinzuschreiben. In Zweiergruppen arbeiteten die Jugendlichen an den Texten. Dafür erhielt jede Gruppe einen Flipchart, damit sie ihre Ideen anhand eines Brainstormings aufschreiben konnten.

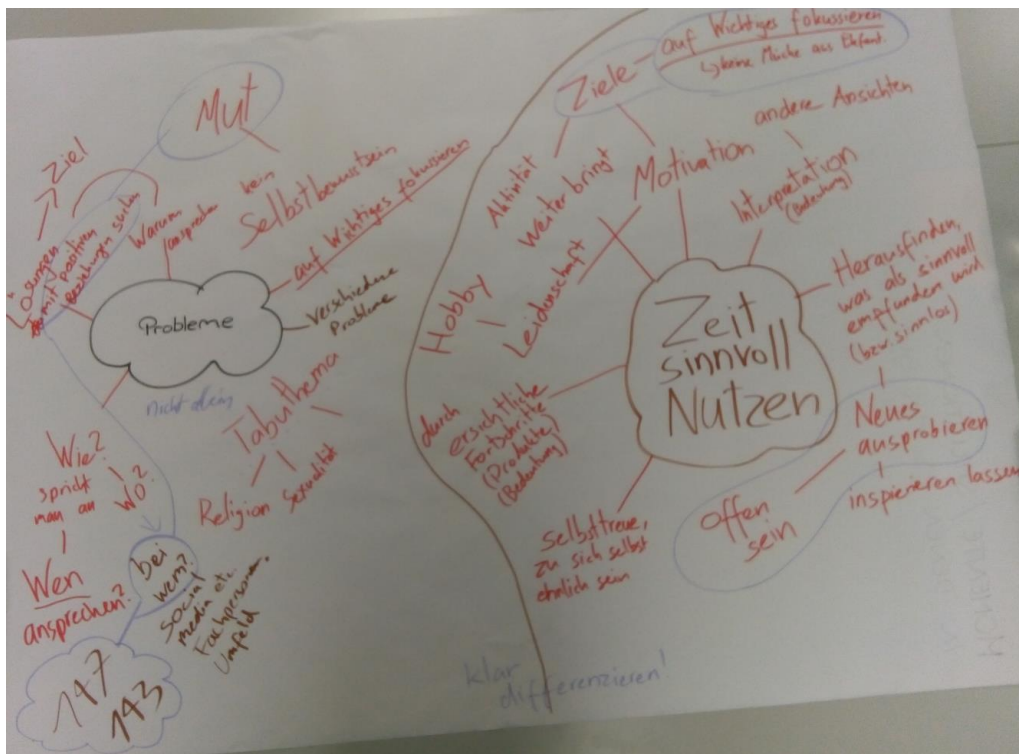


Abbildung 4: Beispiel Brainstorming zur Textentwicklung

Für die Jugendlichen war es schwierig, diese Aufgabe in einer Stunde zu schaffen. Deswegen wurde ihnen das Arbeitsblatt (Anhang 6.3) nach dem Workshop per Mail zugeschickt, damit sie selbständig von zu Hause aus an den Textbotschaften weiterarbeiten konnten. Als Hilfestellung erhielten sie zudem ein Dokument von der Projektleitung, auf dem ihre Aussagen aus dem Jugendforschungsprojekt zu den Strategien passend zu den einzelnen Schritten aufgelistet waren (Anhang 6.4).

Die Jugendlichen schickten ihre Vorschläge per Mail der Projektleitung zu, welche alle Ideen zusammenfasste. Die Ideen wurden in einem weiteren Workshop begutachtet und nochmals angepasst. Die daraus entstandenen Texte wurden dem Texter Tommy Durrer zur Überarbeitung weitergeleitet. Im letzten Workshop wurden die formulierten Texte von den Jugendlichen nochmals leicht überarbeitet. Den Jugendlichen war es wichtig, dass Jugendliche durch die

Text- und Bildbotschaften direkt angesprochen werden. Somit wurde sowohl im Claim als auch im Text die direkte Rede gewählt.

Ideen für den Titel entstanden ebenfalls im Workshop. Bei der Diskussion über den Titel kam besonders ein Vorschlag bei allen Jugendlichen gut an. Aus Zeitgründen konnte über die definitive Titelwahl aber nicht mehr abgestimmt werden. Die Projektleitung entschied sich deshalb später für den beliebtesten Titel.

Folgende Texte entstanden bei diesem Prozess:

Alles bestens! Auch deine psychische Gesundheit?

Glücklich und gesund – so schaffst du das

Probleme ansprechen und darüber reden

Sprich deine Probleme an und rede mit anderen darüber!

Hast du Probleme? Du bist nicht alleine. Habe den Mut und sprich sie an. Auch wenn du denkst, es sei unwichtig. Oft schon hilft es, wenn du mit einer vertrauten Person darüber redest. Sie kann dich auch bei der Suche oder beim Besuch einer Fachperson unterstützen. Es ist okay, sich Hilfe zu holen.

Sich selbst akzeptieren und an sich glauben

Akzeptiere dich, so wie du bist und glaube an dich!

Du bist super! Und zwar genau so, wie du bist! Jeder Mensch hat seine Macken. Niemand ist perfekt. Fokussiere dich auf das, was du kannst. Und das ist eine Menge. Wenn du dich selbst akzeptierst und an dich glaubst, dann sind dir fast keine Grenzen gesetzt. Denn nicht nur deine Stärken, sondern auch deine Schwächen bringen dich näher an dein Ziel.

Einen Ausgleich zum Alltag finden

Finde einen Ausgleich zum Alltag!

Hast du in der Schule oder der Lehre viel um die Ohren? Bringe deine Verpflichtungen, aber auch deine Freizeit ins Gleichgewicht. Musik, Sport oder was auch immer du magst. Finde heraus, was dir gut tut und verschaffe dir einen Ausgleich. Lass dich nicht stressen. Habe Spass, triff dich mit Freunden und schalte zwischendurch auch mal ab.

Die Zeit sinnvoll nutzen

Nutze deine Zeit sinnvoll und mache bewusst etwas damit!

Hast du wieder mal den Überblick und dein Zeitgefühl verloren? Probiere dich auf das Wichtige zu fokussieren und mache eines nach dem anderen. Wenn du dir Ziele setzt, kannst du deine Zeit sinnvoll nutzen. Und wenn du mal freie Zeit für dich hast, entscheide dich für Aktivitäten, die dir wichtig sind. Tu sie bewusst, so macht es nämlich auch mehr Freude!

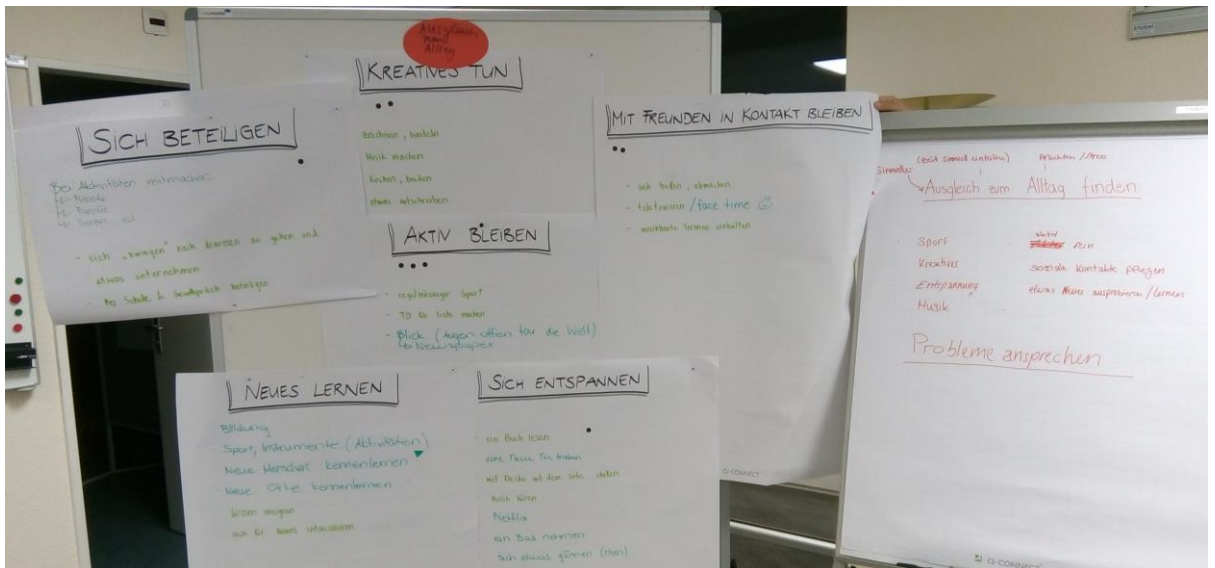
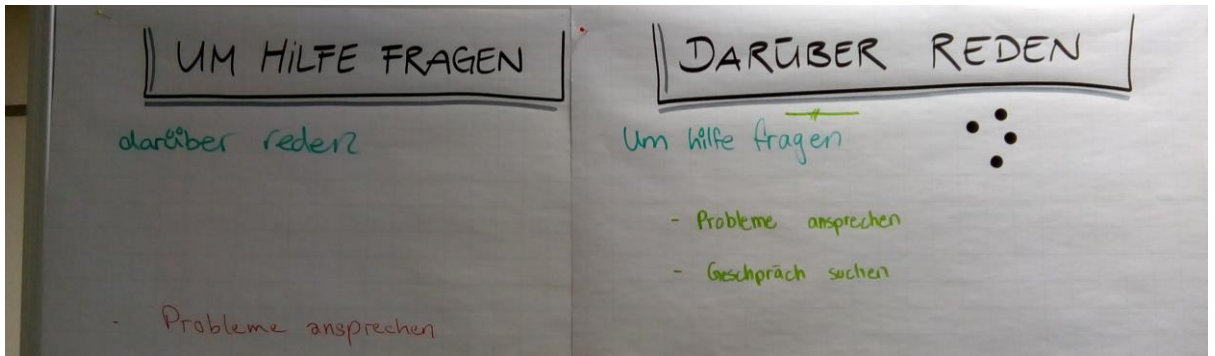
5 Ausblick

Die erarbeiteten Bild- und Textbotschaften werden voraussichtlich Anfang Dezember 2019 als Kampagne veröffentlicht. Zielgruppe sind Jugendliche im Kanton Zug. Die KJG wird die Kampagne mit Hilfe einer Agentur umsetzen.

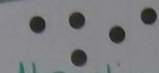
Gleichzeitig – als vierte Phase des gesamten Jugendforschungsprojekts – wird ein Workshop für Schülerinnen und Schüler der 3. Sekundarstufe und des 1. Lehrjahres lanciert. Als roter Faden während des Workshops dienen die Bild- und Textbotschaften der Kampagne. Die Übungen dazu stammen aus der positiven Psychologie und wurden von den Jugendforschenden ausgewählt. Der Workshop dient dazu, die Kampagneninhalte greifbar und nachhaltig zu machen. Die Pilotphase startet am 30. Oktober 2019.

6 Anhang

6.1 Workshop Analyse & Synthese 10 Schritte



SICH SELBST ANNEHMEN



Akzeptieren \Rightarrow man ist wie man ist.

- sich selbst motivieren
- selbstbewusst sein

SICH NICHT AUFGEBEN

- an sich glauben
- sicher sein bei dem was man macht.
- bei Fehler sich neu Motivieren

- ein Ziel setzen
- an sich glauben

6.2 Arbeitsblatt zur Synthese (2 Seiten)

Jugendforschungsprojekt: 12. Sitzung, 25.4.2019

Adaption 10 Schritte für psychische Gesundheit - Aufgaben bis am 14.5.2019

Die 10 Schritte für psychische Gesundheit wurden an der letzten Sitzung auf 3 Schritte reduziert:

- Probleme ansprechen und darüber reden
- Sich selbst akzeptieren, wie man ist und an sich glauben
- Ausgleich zum Alltag finden und Zeit sinnvoll investieren

7 Schritte der Kampagne wurden in der Diskussion auf einen Schritt «Ausgleich zum Alltag finden» zusammengefasst:

- Aktiv bleiben
- sich beteiligen
- Sich entspannen
- Kreativ sein
- Mit Freunden sein
- Soziale Kontakte pflegen
- Auch etwas Neues lernen, ausprobieren

Dies ist nun eine allzu starke Vereinfachung, wir würden gerne den Schritt "Ausgleich zum Alltag finden" stärker differenzieren. Wir glauben, dass es in diesem GROSSEN Schritt 2-3 Unter-schritte hat.

Wir bitten dich, dir noch mal Gedanken zu machen und stärker zu differenzieren und über die verschiedenen Aspekte dieses Schrittes sich Gedanken zu machen. Dabei sollen dir folgende Fragen helfen.

Bitte beantworte folgende Fragen:

- Zeit sinnvoll investieren:
 - Was heisst für dich "sinnvoll"?

 - Wie kannst du deine berufliche / schulische Zeit sinnvoll investieren?

- Sich selbst akzeptieren und an sich selbst glauben
 - Was verstehst du darunter?

 - Was ist für dich «an sich selbst glauben»?

Die HSLU hat in einem Kurzbericht¹ aufgezeigt, was bei der Anpassung der 10 Schritte für Jugendliche beachtet werden soll:

- Die Autoren schlagen vor, die Schritte «darüber reden», «um Hilfe fragen» und «sich nicht aufgeben» zusammenzulegen, da diese Schritte nur schwer voneinander zu trennen sind.
- Den Schritt «Kreatives tun» würden sie breiter fassen und eher von «Stärken einsetzen und entwickeln» sprechen.
- Zudem wird die Ergänzung der zehn Schritte mit den Impulsen: «Ziele setzen und verfolgen», «Eigenem Tun Sinn verleihen» (im Sinne von das grosse Ganze im Auge behalten) sowie «Positive Emotionen erleben» (z.B. Dankbarkeit, Vergebung oder Geniessen) vorgeschlagen.
- Der Schritt «mit Freunden in Kontakt bleiben» soll auf «echte» und positive Beziehungen hinweisen. Denn Konflikte und negative Gefühle, die durch Beziehungen entstehen, können das Wohlbefinden von Jugendlichen vermindern.
- «Sich entspannen» selbst hat keinen Einfluss auf das Wohlbefinden. Es sind die Entspannungstechniken wie Geniessen, Achtsamkeit oder Dankbarkeit, deren positive Wirkung auf das Wohlbefinden gut belegt ist. Gleichzeitig bieten diese Techniken eine spannende Möglichkeit für konkrete Handlungsanweisungen (z.B. beim Workshop).
- «Sich nicht aufgeben» ist negativ formuliert. Hier ist eine positive Formulierung sinnvoller sowie eine Formulierung, die eine klare Handlungsanweisung gibt.

**Was ist deine Meinung dazu? Stimmst du der HSLU zu oder siehst du das anders?
Falls du es anders siehst, was stimmt für dich nicht?**

¹ HSLU: Verortung der «10 Schritte für psychische Gesundheit» im wissenschaftlichen Diskurs über psychische Gesundheit im Jugendalter (2018)

6.3 Arbeitsblatt Text

Jugendforschungsprojekt
Texte für Kampagne
Arbeitsblatt

Schreibt zu jedem "Schritt" einen passenden Text (ca. 3 Sätze) und einen Claim (ca. 5-7 Wörter).

Titel Kampagne

Schritte, Schlüssel, Impulse, Tor zu, ...

Probleme ansprechen und darüber reden

Claim (5-7 Wörter)

Text (ca. 3 Sätze)

Sich selbst akzeptieren und an sich glauben

Claim (5-7 Wörter)

Text (ca. 3 Sätze)

Ausgleich zum Alltag finden

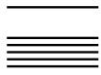
Claim (5-7 Wörter)

Text (ca. 3 Sätze)

Zeit sinnvoll nutzen

Claim (5-7 Wörter)

Text (ca. 3 Sätze)



6.4 Arbeitsblatt als Hilfestellung für die Textentwicklung (Strategien aus dem Forschungsprojekt)

Strategien auf die Schritte verteilt
<p>Probleme ansprechen und darüber reden</p> <p><u>Schulstress:</u> Die Jugendforschenden rieten, das Gespräch mit der Lehrperson zu suchen und ihnen mitzuteilen, was sie beschäftigt. Falls Jugendliche keinen Ausweg mehr kennen, gibt es Beratungsstellen, an die sie sich wenden können.</p> <p><u>Familie:</u> Konflikt mit der Familie angesprochen und, falls möglich, geklärt werden sollte. Eine weitere Möglichkeit ist, mit einem Freund/einer Freundin oder mit einer Vertrauensperson darüber zu sprechen, die beim Konflikt nicht beteiligt und parteilos ist.</p> <p><u>Freunde:</u> Wichtig für die Jugendforschenden war, dass sie und ihre Freunde füreinander Verständnis zeigen, miteinander reden und ehrlich zueinander sind. Konflikte sollen direkt angesprochen und geklärt werden, insbesondere dann wenn die Freundschaft als wichtig erachtet wird und erhalten werden soll.</p> <p><u>Partnerschaft:</u> Sie sollen sich nicht alles gefallen lassen und nein sagen, wenn ihnen etwas unangenehm ist. Das Wichtigste ist, über alles zu reden und dass das Paar die Wünsche und Vorstellungen der Partnerschaft anspricht und allenfalls gemeinsame Regeln aufstellt. Falls es in der Beziehung kriselt, sind nicht nur der Partner/die Partnerin sondern auch Freunde oder die Eltern wichtige Ansprechpersonen.</p> <p><u>Wohlbefinden:</u> Versuche, nicht in einer Krise unterzugehen, hole Hilfe.</p> <p>Sich selbst akzeptieren und an sich glauben</p> <p><u>Partnerschaft:</u> Für die Jugendforschenden ist es wichtig, dass sich niemand in einer Beziehung zu etwas drängen lassen soll (z.B. beim Sex). Jugendliche sollen trotz Freund/Freundin sich selbst bleiben und das machen, was sie möchten. Sie sollen sich nicht aufgeben und weiterhin sich selbst lieben.</p> <p><u>Wohlbefinden:</u> Für das körperliche und psychische Wohlbefinden gilt für die Jugendforschenden in erster Linie, sich so zu akzeptieren wie man ist. Wenn Jugendliche gemobbt werden, sollen sie versuchen, die Beleidigungen nicht ernst zu nehmen und wenn möglich zu ignorieren – auch wenn es nicht einfach ist. Es kann helfen, durch ein Tagebuch das Geschehene am Tag zu verarbeiten, rieten die Jugendforschenden. Im Allgemeinen sich möglichst nicht mit dem befassen, was einen runterzieht. Sich Zeit für sich selbst nehmen. Wissen, auch mal weinen zu dürfen. Sich vergewissern, dass man selbst genug ist. Versuchen, dankbar zu sein für das, was man hat. Beleidigungen und böse Kommentare ignorieren, Acht auf seinen eigenen Körper geben und bewusst essen und leben. Sich die Frage stellen: «Wer profitiert davon, wenn ich mich schlecht fühle und nichts dagegen tue? Die, die dich «fallen» sehen wollen. Möchtest du ihnen diese Genugtuung geben?» Auch sich selbst nicht zu hart «pushen». Im Sport Rücksicht nehmen, wenn der Körper nicht ganz gesund/verletzt ist. Sich selbst versuchen zu akzeptieren! Kommentare nicht persönlich nehmen und blöde Sprüche ignorieren. Sich mit Menschen umgeben, die dich so wollen, wie du bist. Auch zu wissen, dass Schönheit nicht alles ist. Sich mit Ernährung auseinandersetzen und viel auf seinen eigenen Körper hören. Ändere dich für niemanden, wenn du dir selbst so gefällst wie du bist. Akzeptiere dich so wie du bist und versuche das zu finden, was dir gefällt. :-)</p> <p><u>Rolle in der Gesellschaft:</u> Um sich in der Gesellschaft zurecht zu finden, sollen die Jugendlichen versuchen, hauptsächlich ihren eigenen Lebensstil und ihre eigene Rolle zu finden, dass sie sich an ihre Identität herantasten und probieren, nicht zu viel Wert auf andere Meinungen zu legen. Es kann helfen, wenn Jugendliche versuchen herauszufinden, was sie an ihren Vorbildern positiv finden. Allenfalls können sie diese positiven Eigenschaften bei sich selbst aneignen. «Es hilft, zu seinen Fehlern zu stehen und daraus zu lernen. Auch sich an dem zu orientieren, was man mag und eine eigene Meinung zu bilden.», sagten die Jugendforschenden. Das wichtigste aber ist, dass sich die Jugendlichen sich selbst so annehmen wie sie sind und andere so akzeptieren, wie sie sind.</p>

Strategien auf die Schritte verteilt

Ausgleich zum Alltag finden

Beziehung: Sich mit Personen treffen, aber auch Einsamkeit genießen
Anderen Menschen helfen

Familie: Wie bereits erwähnt, ist Zeit für die Familie zu verbringen und mit ihr etwas zu unternehmen für Jugendliche sehr wertvoll und schweisst die Familie zusammen.

Partnerschaft: Geht eine Beziehung in die Brüche, sollen die Jugendlichen nicht zu lange trauern, sondern sich Ablenkung verschaffen: Zum Beispiel mit Freunden oder mit der Familie etwas unternehmen, Hobbies nachgehen etc.

Freizeit: Wichtig ist, dass die Jugendlichen ihre Freizeit so verbringen, wie es ihnen gefällt, dass sie das unternehmen, was ihnen Spass macht und dass sie ihren eigenen Plänen treu bleiben. Um dem ganzen Alltagsstress zu entfliehen und auf andere Gedanken zu kommen, helfen manchmal neue Herausforderungen und etwas Neues auszuprobieren. Den Fokus auf eine bestimmte Sache zu legen, kann ebenfalls vom Alltag ablenken.

Wohlbefinden: Entdecke «Dinge» die dich glücklich machen, die du tun kannst, wenn du traurig bist. Zum Beispiel zeichnen, lesen oder Sport machen.

Zeit sinnvoll nutzen

Schulstress: Wenn viele Prüfungen anfallen, schlugen die Jugendforschenden vor, Prioritäten beim Lernen zu setzen: Zum Beispiel den Fokus auf die Hauptfächer legen oder auf diejenigen Fächer, in denen die Noten bisher schlecht waren.

Um gut vorbereitet zu sein, hilft eine To-do-Liste oder eine Agenda, in die alle Aufgaben aufgelistet werden. Es fühle sich nämlich sehr gut an, wenn man etwas als erledigt abhaken könne, sagten die Jugendforschenden.

Die Jugendforschenden brachten an, dass Jugendliche während dem Lernen mögliche «Ablenker» (z.B. Handy) weglegen sollen, um sich voll und ganz auf das Lernen zu konzentrieren. Zwischendurch sollen sie unbedingt Pausen einbauen. Die Jugendforschenden waren sich einig, dass sich die Jugendlichen für das Lernen Ziele setzen und bei der Zielerreichung sich belohnen sollen (z.B. Netflix, rausgehen, essen etc.). Manchen Jugendforschenden helfe der Druck, um produktiv zu sein oder sich zu sagen, dass Noten und Leistungen nicht das Wichtigste auf der Welt seien.

Social Media: Eine Strategie ist, die Zeit am Handy zu begrenzen, zum Beispiel mit Hilfe einer Timer-App, die das Handy nach einer bestimmten Zeit ausschalten lässt. Eine weitere Möglichkeit ist, eine gewisse Zeit lang bewusst auf das Handy zu verzichten und diese Zeit mit Freunden oder mit der Familie zu genießen. Die Jugendforschenden schlugen vor, weniger auf Likes zu warten, dafür mehr Zeit mit der Familie und mit Freunden zu verbringen.

Eine weitere Strategie ist, unnötige Apps zu deinstallieren oder Profilen und Menschen nicht mehr zu folgen, durch die sich die Jugendlichen schlecht fühlen. Die Jugendforschenden möchten die Jugendlichen daran erinnern, dass viele Posts und Bilder nicht der Realität entsprechen und sie sich somit nicht damit vergleichen sollen.

"richtige" Freunde finden

Freizeit: Um dem Freizeitstress entgegenzutreten hilft es den Jugendforschenden, ihre Freizeit zu planen, zu strukturieren und «nein» zu sagen, wenn es für sie zu viel wird.

Denn man sollte seine Freizeit immer so nutzen, wie es einem gefällt und nicht so, wie es andere gerne tun. Es kann auch helfen, neue Leute kennen zu lernen, mit denen man sich besser versteht. Wenn man in seiner Freizeit abschaltet und nichts tut oder einfach Serien oder einen Film schaut, sollte man sich einen Timer stellen, sodass man es nicht übertreibt und am Ende dann gar nichts mehr macht. Denn dies kann zu einem Schlechten Gewissen führen und dann hat das Abschalten im Endeffekt auch nichts mehr gebracht.

Wohlbefinden: Nicht immer für alle verfügbar sein, dir auch mal Zeit nur für dich selbst gönnen, in der du machst, was du willst.

Rolle in der Gesellschaft: Es ist wichtig, dass Jugendliche eine Balance finden zwischen dem, was sie selber wollen und dem, was die Gesellschaft von ihnen verlangt.