



Alles bestens! Auch für deine psychische Gesundheit?

Ein partizipatives Forschungs- und Entwicklungsprojekt mit Zuger Jugendlichen

Kurzbericht 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
2	Analyse und Synthese der 10 Schritte	4
3	Erarbeitung der Bild- und Textbotschaften	5
3.1	Bildbotschaften	5
3.2	Textbotschaften	6
4	Ausblick	7

1 Einleitung

Was tun Jugendliche, um psychisch gesund zu bleiben? Dieser Frage ging die Kinder- und Jugendgesundheits (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

Die beiden Phasen zur Synthese und Gestaltung werden in diesem Kurbericht genauer beschrieben.

2 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 HSLU¹. In diesen Phasen nahmen sechs Jugendliche aus dem Jugendforschungsteam teil (1 Mann und 5 Frauen).

Die Jugendlichen setzten sich mit den 10 Schritten auseinander, fassten diese zusammen, formulierten sie um und erarbeiteten neue Schritte.

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

Die HSLU verfasste einen Bericht² zu den «10 Schritten für psychische Gesundheit» im wissenschaftlichen Kontext. Daraus leitete die HSLU Empfehlungen für die jugendgerechte Anpassung der «10 Schritte» ab. Obwohl die Jugendlichen diese Punkte erst nach dem Workshop

¹ 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 Jugendgesundheits des Kantons Zug. Luzern: Hochschule Luzern – Soziale Arbeit.

² 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 Jugendgesundheits des Kantons Zug. Luzern: Hochschule Luzern – Soziale Arbeit.

gelesen hatten, ergaben sich bei den Ergebnissen ihrer Analyse und Synthese einige Parallelen zu den Veränderungsvorschlägen.

Aufgrund der Empfehlungen der HSLU und der Rückmeldungen der Jugendlichen wurde 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

3 Erarbeitung der Bild- und Textbotschaften

In insgesamt fünf Workshops entwickelten die Jugendlichen die Bild- und Textbotschaften der vier Schritte, welche während der Analyse- und Synthesephase entstanden. Dabei wurden sie von Fachpersonen unterstützt.

3.1 Bildbotschaften

Für die Bildbotschaften wurde der Grafiker Elia Salvisberg beigezogen, der die Jugendlichen bei der Erarbeitung der Bildbotschaften unterstützte.

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.

Die Vorschläge der Jugendlichen wurden Elia Salvisberg übermittelt. Aus diesen Vorschlägen kreierte er je einen Vorschlag für die einzelnen Schritte:



Abbildung 1: Vorschläge des Grafikers

Die 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 bei der Präsentation von Elia Salvisberg nur wenige Bemerkungen.

3.2 Textbotschaften

Für die Entwicklung der Textbotschaften wurde Tommy Durrer zur Unterstützung der Jugendlichen engagiert. Die Jugendlichen erhielten zu Beginn einen Input, auf was sie beim Texten achten sollten. Anschliessend fassten sie den Auftrag, zu jedem Schritt einen passenden Claim und einen kurzen Text hinzuschreiben.

Die daraus entstandenen Texte wurden Tommy Durrer zur Überarbeitung weitergeleitet. In einem weiteren Workshop wurden die formulierten Texte von den Jugendlichen nochmals leicht überarbeitet.

Folgende Texte sind aus diesem Prozess heraus entstanden:

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!

4 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. Der Workshop dient dazu, die Kampagneninhalte greifbar und nachhaltig zu machen. Die Pilotphase startet am 30. Oktober 2019.