



Alles bestens! Auch für deine psychische Gesundheit?

Ein partizipatives Forschungs- und Entwicklungsprojekt mit Zuger Jugendlichen

Schlussbericht

31. März 2020

Impressum

Olivier Favre
Projektleiter, Abteilungsleiter Kinder- und Ju-
gendgesundheit

Michèle Omlin
Projektkoordinatorin, Abteilung Kinder- und
Jugendgesundheit

Inhalt

1	Zusammenfassung	5
2	Ausgangslage	6
2.1	10 Schritte für psychische Gesundheit	6
2.2	Ziel des Projektes	6
2.3	Projektverlauf	7
2.4	Zielgruppe	7
2.5	Rekrutierung	8
2.6	Projektunterstützung durch die HSLU	8
3	Phase 1: Forschung	9
3.1	Ziel dieser Phase	9
3.2	Methoden für die Datenerhebung	9
3.3	Ergebnisse	10
4	Phase 2: Analyse der 10 Schritte	16
4.1	Ziel dieser Phase	16
4.2	Jugendforschende	16
4.3	Methoden für die Datenerhebung	16
4.4	Ergebnisse	18
5	Phase 3: Entwicklung der Schritte	19
5.1	Ziel dieser Phase	19
5.2	Jugendforschende	19
5.3	Methoden für die Entwicklung	19
5.4	Ergebnisse	21
5.5	Reflexion	22
6	Phase 4a: Workshop	23
6.1	Ziel des Workshops und Zielgruppe	23
6.2	Jugendforschende	23
6.3	Ausgangslage	23
6.4	Selektion der Übungen	24
6.5	Pilotphase	25
6.6	Ausblick Workshop	Fehler! Textmarke nicht definiert.
7	Phase 4b: Entwicklung der Kampagne	28
7.1	Ziel dieser Phase	28
7.2	Agentur	28
7.3	Kampagne	30

8	Erkenntnisse	31
8.1	Wirksame Gesundheitsförderung und Prävention zu psychischer Gesundheit im Jugendalter	31
8.2	Stärken und Limitationen des Projekts	34
8.3	Erkenntnisse aus dem Projekt	35

1 Zusammenfassung

Die Kinder- und Jugendgesundheit (KJG) des Amtes für Gesundheit Kanton Zug hat ein partizipatives Jugendforschungsprojekt durchgeführt. Dieses wurde methodisch begleitet von der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit (HSLU), welche zudem die wissenschaftlichen Grundlagen dafür erarbeitete.

Beim Projekt gingen zehn Zuger Jugendliche – sogenannte Jugendforschende – der Frage nach, was Jugendliche zur Förderung und Erhaltung ihrer psychischen Gesundheit tun. In einem viermonatigen Prozess konnten sechs Themenfelder eruiert werden, welche die Jugendlichen aktuell besonders beschäftigten. Danach entwickelten die Jugendforschenden in einem weiteren Schritt vier konkrete Tipps. Diese sollen die Jugendliche bei der Bewältigung dieser sechs Themenfelder unterstützen, so dass die Jugendlichen psychisch gesund bleiben.

Während des Projekts hat das Amt für Gesundheit einen Workshop für Schulklassen auf Sekundarstufe entwickelt. Damit können den Jugendlichen die vier Tipps vermittelt und mit verschiedenen Experimenten fassbarer gemacht werden. Auch dabei spielten die Jugendforschenden eine wichtige Rolle: Denn die Experimente wurden – nach einer Vorselektion der KJG – von den Jugendforschenden beurteilt. Sie entschieden anschliessend auch, welche Experimente – gegebenenfalls auch in angepasster Form – in den Workshop aufgenommen werden konnten.

Zusammen mit der Agentur ADVERY, welche selbst Jugendliche mit psychischen Schwierigkeiten in den Berufen Grafiker*in EFZ und Mediamatiker*in EFZ ausbildet, wurde aus den vier Tipps eine Sensibilisierungskampagne entwickelt. ADVERY nahm den partizipativen Gedanken auf und liess ihre Lernenden die Kampagne «kensch es?» realisieren. Die Kampagne wurde Anfang Dezember 2019 lanciert und war im Kanton Zug so auf Plakaten, Bushängern, Traffic-Cards und Kinodias zu sehen.

2 Ausgangslage

Ursprünglich war geplant, die Erwachsenenkampagne «10 Schritte für psychische Gesundheit» in einem partizipativen Projekt mit Jugendlichen für Jugendliche anzupassen. Durch den finanziellen Beitrag der Stiftung «[J&K Wonderland](#)» konnte das Projekt jedoch erweitert werden.

So hatte die KJG die Möglichkeit, ein umfassendes partizipatives Forschungsprojekt durchzuführen. Dabei ging die KJG zusammen mit Jugendlichen der Frage nach, was Jugendliche tun, um psychisch gesund zu bleiben. Partizipativ heisst, die Jugendlichen arbeiteten auf Augenhöhe mit den Projektverantwortlichen. Sie bestimmten mit und trafen Entscheidungen, beispielsweise zum Projektverlauf oder zu den Themen.

Die Hochschule Luzern – Soziale Arbeit (HSLU) begleitete das Projekt wissenschaftlich und methodisch.

2.1 10 Schritte für psychische Gesundheit

Die «10 Schritte für psychische Gesundheit» sind Denkanstösse, die Personen dazu befähigen sollen, ihre psychische Gesundheit selbst zu fördern. Es handelt sich dabei um einen verhaltenorientierteren Zugang und eine Kampagne, die sich primär an Erwachsene richtet. 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

Diese Denkanstösse können beliebig umgesetzt werden – einzeln oder miteinander kombiniert. Es gibt kein «Richtig» oder «Falsch».

Die 10 Schritte für psychische Gesundheit wurden von «Pro Mente Oberösterreich» entwickelt und 2007 durch den Kanton Zug erstmals in der Schweiz eingeführt. Die zehn Schritte sind leicht verständlich und einfach im Alltag umsetzbar. Deshalb fand diese Kampagne auch in der Schweiz eine gute Verbreitung und wird in verschiedenen Kantonen und Institutionen angewendet und umgesetzt.

2.2 Ziel des Projektes

Ziel des Projekts war zu erforschen, was Jugendliche zur Förderung und Erhaltung ihrer psychischen Gesundheit tun. Das Forschungsteam wollte herausfinden, welche Situationen und

Gründe es gibt, die Jugendlichen gut respektive nicht gut tun und welche Strategien sie anwenden, um psychisch gesund zu sein oder zu bleiben.

Ein weiteres Ziel war, anhand der Ergebnisse aus dem Forschungsprojekt die Botschaften der bestehenden Erwachsenenkampagne «10 Schritte für psychische Gesundheit» jugendgerecht umzusetzen und die Bild- und Textbotschaften anzupassen.

2.3 Projektverlauf

Die Projektvorbereitungen haben rund sieben Monate gedauert. Dabei wurde das Konzept im Detail ausgearbeitet (ca. 3 Monate). Die Suche nach einer wissenschaftlichen Begleitung (Pädagogische Hochschule oder Hochschule für soziale Arbeit) und die Rekrutierung von Jugendlichen dauerte rund 4 Monate. Die Rekrutierung der Jugendlichen nahm sehr viel Zeit in Anspruch. Dies unter anderem, weil der Rekrutierungsstart unmittelbar vor den Sommerferien war.

Das Jugendforschungsprojekt mit den Jugendlichen begann im November 2018 und wurde in vier Phasen unterteilt (exkl. Projektvorbereitung):

1. Forschung
2. Analyse und Synthese
3. Gestaltung
4. a) Workshop-Entwicklung
b) Kampagne

Insgesamt dauerte das Projekt von April 2018 bis Dezember 2019.

Jahr	2018												2019											
Monat	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
Projektvorbereitung																								
Forschungsphase																								
Synthese																								
Gestaltung																								
Workshopentwicklung																								
Durchführung Pilotworkshop																								
Kampagnenerarbeitung																								
Kampagne																								

Arbeit mit Jugendlichen
Arbeit KJG
Arbeit mit Werbeagentur

Abschliessend wurde eine Kampagne lanciert, um die Öffentlichkeit für das Thema zu sensibilisieren und auf das partizipative Projekt aufmerksam zu machen.

2.4 Zielgruppe

Zur Zielgruppe gehörten Jugendliche zwischen 15 und 19 Jahren. Denn im Jugendalter sind ein gutes Wohlbefinden und genügend Ressourcen zur Bewältigung von Anforderungen und Belastungen nicht immer gegeben. Gerade im Alter zwischen 15 und 19 Jahren werden Jugendliche mit Entwicklungsaufgaben und Übergängen konfrontiert, deren Bewältigung Auswirkungen haben auf ihre momentane und zukünftige Gesundheit sowie ihr Gesundheitsverhalten. Sie erle-

ben körperliche und neurologische Veränderungen und werden gleichzeitig vor neue soziale Herausforderungen gestellt¹.

Um beim Forschungsprojekt ein möglichst realistisches Ergebnis zu erhalten, wurden Jugendliche für das Projekt rekrutiert, welche sich in der Übergangsphase befanden. Für das Jugendforschungsteam wurden zehn Jugendliche – sogenannte «Jugendforschende» – im Alter zwischen 14 und 18 Jahren rekrutiert. Die sechs Mädchen und vier Jungen wohnten in verschiedenen Zuger Gemeinden. Es war auch in Bezug auf Bildungshintergrund und Interessen eine heterogene Gruppe.

2.5 Rekrutierung

Vor den Sommerferien 2018 und kurz vor Schulbeginn wurden verschiedene Stellen (Schulen, Fachstellen, Jugendarbeit, Organisationen, Institutionen und Websites) angeschrieben, um Jugendliche zu rekrutieren. Die angeschriebenen Stellen bestellten zudem Flyer und Plakate, welche aufgelegt werden konnten.

Die KJG-Mitarbeitenden machten während der Rekrutierungsphase an allen Vorträgen und Workshops Werbung für das Projekt. Ausserdem wurde ein Inserat im Amtsblatt platziert, um auf Informationsveranstaltungen hinzuweisen.

Insgesamt fanden drei Informationsveranstaltungen mit insgesamt zehn interessierten Jugendlichen statt und vier Einzelgespräche mit Jugendlichen, die an den Informationsveranstaltungen nicht teilnehmen konnten.

2.6 Projektunterstützung durch die HSLU

Prof. Andreas Pfister und Sabrina Wyss von der HSLU formulierten einen Vorschlag zum Vorgehen. Ebenfalls erarbeiteten sie Grundlagen, wie die «10 Schritte für psychische Gesundheit» auf Jugendliche angepasst und zusammengefasst werden können und welche Schritte wissenschaftlich nicht genügend abgesichert sind². Zudem unterstützte die HSLU die KJG bei der Vorbereitung der verschiedenen Austauschsitzen mit den Jugendlichen.

¹ Silbereisen, R. K. & Weichold, K.: Jugend (12-19 Jahre). Entwicklungspsychologie. Nachfolger von Oerter & Montana (2012)

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 Jugendgesundheit des Kantons Zug. Luzern: Hochschule Luzern – Soziale Arbeit.

3 Phase 1: Forschung

In der Forschungsphase fanden neun Austauschitzungen mit den Jugendforschenden statt.

3.1 Ziel dieser Phase

Ziel war es herauszufinden, was Jugendliche für ihre psychische Gesundheit tun oder tun können. Daraus wurden Strategien erarbeitet, die Jugendliche zum Erhalt und zur Förderung ihrer psychischen Gesundheit anwenden können. Dabei gingen die Jugendforschenden in der Forschungsphase folgenden Fragestellungen nach:

- 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.

Peers der Jugendforschenden

Um eine grössere Stichprobe bei der Datenerhebung zu erhalten, wurden Peers einbezogen, welche bei einer Umfrage der Jugendforschenden teilnahmen.

Bei der allerletzten Sitzung des Forschungsprozesses luden die Jugendforschenden weitere Jugendliche ein, um die Ergebnisse des Forschungsprojektes zu spiegeln und auf ihre Reliabilität zu prüfen. Drei Jugendliche folgten dieser Einladung und nahmen teil.

3.2 Methoden für die Datenerhebung

Das Forschungsteam verwendete zwei verschiedene Methoden für die Datenerhebung: Photovoice und Brainstorming, die nachfolgend kurz beschrieben werden.

Photovoice³

Die Jugendlichen machten Fotos aus ihrem Leben: Orte, Sachen und Menschen, die ihr Wohlbefinden förderten und ihnen ein positives Gefühl geben. Die Fotos wurden in der Gruppe diskutiert und analysiert. Die Photovoice-Methode wurde gewählt, weil Fotos ein geeignetes Medium sind, um gemeinsam in einen Dialog zu treten und über ein Thema zu diskutieren. Die Diskussionen wurden in einem Forschungsprotokoll festgehalten.

Brainstorming

³ Wang, C., & Burris, M. A. (1997). Photovoice: Concept, methodology, and use for participatory needs assessment. *Health education & behavior*, 24(3), 369-387.

Strack, R. W., Magill, C., & McDonagh, K. (2004). Engaging youth through photovoice. *Health promotion practice*, 5(1), 49-58.

Wang, C. C., Yi, W. K., Tao, Z. W., & Carovano, K. (1998). Photovoice as a participatory health promotion strategy. *Health promotion international*, 13(1), 75-86.

Brainstorming ist eine Methode zur Ideenfindung in einer Gruppe von Menschen. Dadurch, dass der Gedankenaustausch in der Gruppe geschieht, entstehen zahlreiche Inputs. Die Jugendlichen sammelten während des Brainstormings gemeinsam Situationen und Gründe, warum es ihnen gut respektive nicht gut geht. Auch hier wurden die Ergebnisse in einem Forschungsprotokoll festgehalten.

3.3 Ergebnisse

Dank der Photovoice-Methode und dem Brainstorming kamen viele Aussagen von den Jugendlichen zusammen. Die Projektleitung analysierte diese Aussagen, fasste sie zusammen und liess sie von den Jugendforschenden bestätigen.

Themenfelder

Es konnten sechs Themenfelder abgeleitet werden, welche Jugendliche im Alltag 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

Im Anschluss wurden die Themenfelder vertieft diskutiert. Dabei beschrieben die Jugendlichen die Themenfelder, listeten Probleme innerhalb der Themenfelder auf und überlegten sich Strategien, um diesen Problemfeldern aktiv zu begegnen. Die Ergebnisse hielten sie pro Problemfeld auf einem Flipchart fest.

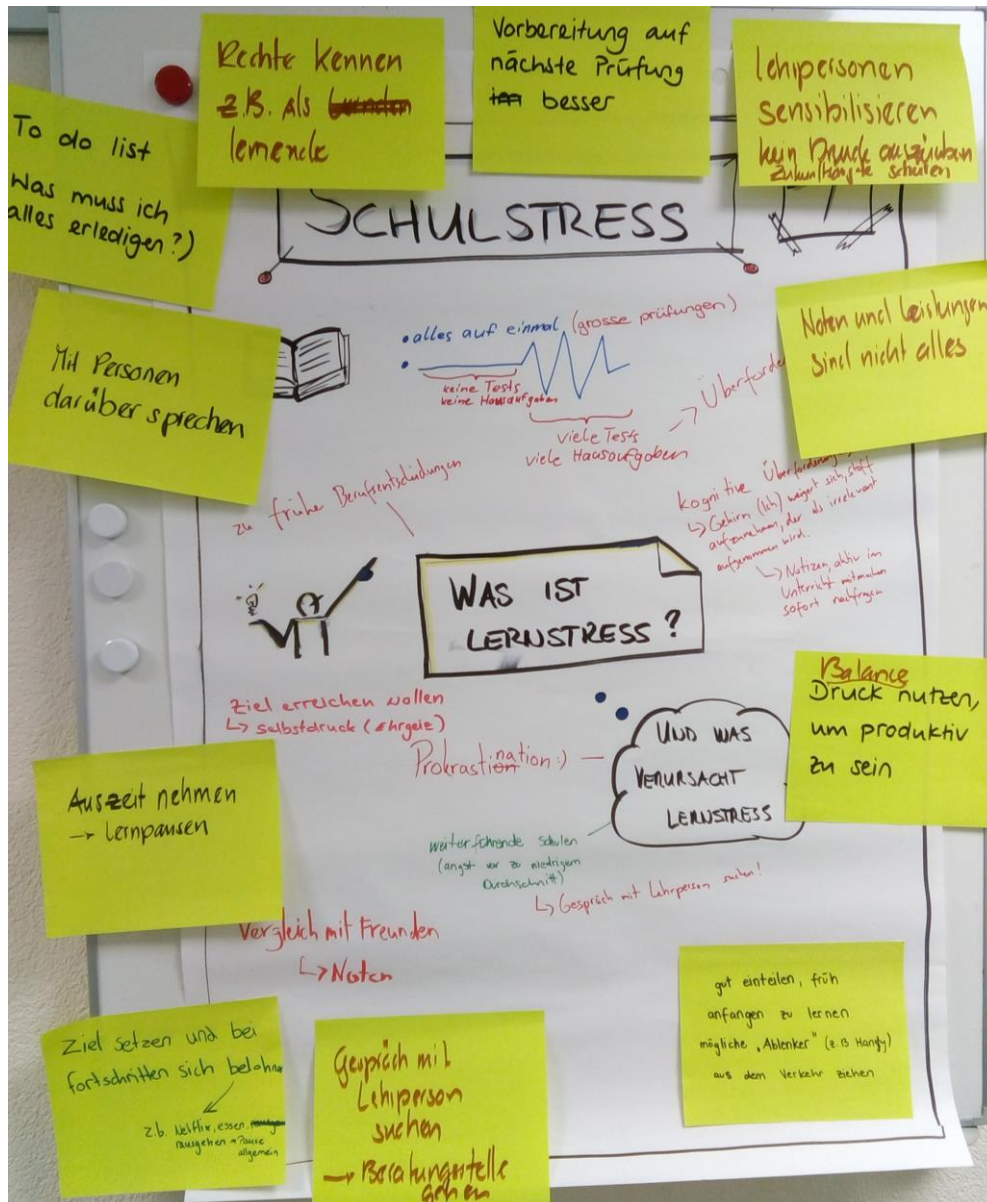


Abbildung 1: Flipchart zu Themenfeld «Schulstress»

Die gesamten Ergebnisse sind auch im Forschungsbericht⁴ der KJG festgehalten.

Beschreibung Themenfelder

Die Ergebnisse der Jugendforschenden wurden in Bezug zur Literatur gesetzt und konnten durch diese auch bestätigt werden.

⁴ 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.

Schulstress

Jugendliche leiden oftmals unter Schulstress. Diese Ergebnisse stimmen mit den Resultaten der Juvenir-Studie⁵ überein: Über die Hälfte der 15- bis 21-jährigen Jugendlichen in der Schweiz (56 %) sind durch die Schule, Ausbildung, Uni und Beruf häufig bis sehr häufig gestresst und überfordert. Stress entsteht somit hauptsächlich in der Schule und in der Ausbildung, hingegen weniger im Privatleben. Die Jugendforschenden unterscheiden zwischen Alltag und Freizeit. Zum Alltag gehört die Schule und Pflichten, wie zum Beispiel Schulaufgaben, auf Prüfungen lernen oder im Haushalt mithelfen. Sie bezeichnen diese Aufgaben als «mühsam». Der Alltag ist bei den Jugendlichen somit eher negativ behaftet.

Auch der Erfolgsdruck wurde im Forschungsprojekt immer wieder erwähnt. Die meisten Jugendlichen haben den Anspruch, gute Noten zu erzielen, um ihr gewünschtes Ausbildungslevel zu schaffen und ihren Berufswunsch möglichst geradlinig zu erreichen. Dies besagt wiederum die Juvenir-Studie. Für über die Hälfte der Jugendlichen (53 %) ist Erfolg sehr wichtig. Das Jugendbarometer 2018⁶ unterstreicht diese Aussagen. Druck von aussen (beispielsweise von Eltern oder Lehrpersonen) wurde im Jugendforschungsprojekt ebenfalls genannt. Bei der Juvenir-Studie haben lediglich 16 Prozent der Jugendlichen gesagt, dass ihre Lehrer oder Vorgesetzten Druck machen und nur 11 Prozent, dass sie sich von ihren Eltern unter Druck gesetzt fühlen.

Der Leistungsdruck der Jugendlichen hängt unter anderem mit Zukunftsängsten zusammen. 44 Prozent der gestressten Jugendlichen geben bei der Juvenir-Studie an, dass sie Angst wegen ihrer beruflichen Zukunft haben. Diese Erkenntnis wird von den Jugendforschenden bestätigt. Den Grund dafür sehen sie vor allem in der Tatsache, dass sie sich schon früh, mit rund 15 Jahren entscheiden müssen, in welche Richtung ihre berufliche Zukunft gehen soll. Oftmals sind sie sich aber nicht sicher, was sie beruflich machen möchten und ob sie die gewählte Berufslehre, die zwischen zwei und vier Jahren dauert, durchhalten. Einige Jugendliche entscheiden sich für eine weiterführende Schule. Das kann verschiedene Gründe haben: Entweder haben sie einen klaren Berufswunsch, den sie nur durch eine weiterführende Schule erreichen oder sie wissen noch nicht, was sie nach der obligatorischen Schulzeit machen möchten. Der Weg über eine weiterführende Schule gelingt jedoch nicht allen. Denn dafür müssen sie einen entsprechenden Notendurchschnitt erreichen. Die Jugendlichen haben Leistungsdruck, wenn sie wissen, was sie tun möchten (Lehre/Schule). Falls sie sich allerdings noch nicht entscheiden wollen oder können, führt der Weg oft über eine weiterführende Schule, welche wiederum gute Leistungen abverlangt.

Dass sich Stress auf die Psyche von Jugendlichen auswirkt, zeigt nicht nur das Jugendforschungsprojekt, sondern auch die Juvenir-Studie. Vor allem die Mädchen leiden unter somatischen Problemen wie Kopf- oder Rückenschmerzen (45 %) oder schlafen schlecht (62 %). Die

⁵ Juvenir-Studie 4.0, Zuviel Stress - zuviel Druck! Wie Schweizer Jugendliche mit Stress und Leistungsdruck umgehen. Eine Studie der Jacobs Foundation (2015)

⁶ Credit Suisse Jugendbarometer: Generation Digital. Solidarität trotz Unsicherheit und Herausforderungen durch Wandel (2018)

Ursache von Stress bei Jugendlichen ist eine generelle Zeitknappheit (89 % sagen das in der Juvenir-Studie), die häufig aufgrund des hohen Leistungsdrucks entsteht. Das wirkt sich auf die Freizeit und privaten Aktivitäten der Jugendlichen aus: Über die Hälfte der Befragten finden, dass sie nicht mehr genug Zeit haben für ein soziales Engagement, respektive Vereinsleben (51 %) oder keine Zeit für Hobbys und Treffen mit Freunden übrig bleibt (52 %). Zeitknappheit wurde auch im Forschungsprojekt oft erwähnt. Einige der Jugendforschenden erwähnten, dass sie ihr Hobby aufgeben mussten, weil sie dafür keine Zeit mehr hatten (z.B. Vereinssport, Instrument lernen etc.). Oft wurde gesagt: «Das würde ich gerne machen, aber mir fehlt die Zeit dafür.»

Social Media

Auch Social Media ist ein Grund für fehlende Zeit. Social Media ist für die Jugendlichen sowohl Fluch als auch Segen. Einerseits können sie sich die Zeit vertreiben, zum Beispiel im ÖV und sie bleiben dadurch auch immer auf dem neuesten Stand. Andererseits geht durch Social Media auch Zeit verloren, die sie sinnvoller hätten investieren können. Beispielsweise mit Lernen oder mit Freunden etwas unternehmen. Interessant hierzu sind die Ergebnisse der JIM-Studie⁷: Sie zeigen, dass 2018 weniger Jugendliche (71 %) täglich oder mehrmals pro Woche etwas mit Freunden unternehmen als früher (1998: 85 %, 2008: 88 %).

Beziehungen

Im Forschungsprojekt wurde festgestellt, dass Beziehungen zu Freunden und zur Familie für Jugendliche sehr wichtig sind. Das zeigt auch die Sinus-Studie⁸. Oberste Priorität haben für Jugendliche vertrauensvolle, sichere Beziehungen, seien sie freundschaftlicher, familiärer oder partnerschaftlicher Art. Die Jugendlichen wünschen sich Geborgenheit und sehnen sich danach, sich aufgehoben und akzeptiert zu fühlen. Auch das Jugendbarometer 2018 besagt, dass Jugendliche in soliden Beziehungen Stabilität und Sicherheit suchen, die sie im übrigen Leben vermissen. Ihnen sind Werte wie Verlässlichkeit, Ehrlichkeit und Treue wichtig, da sie diese Sicherheit überhaupt erst ermöglichen.

Die gegenseitige Unterstützung innerhalb der Familie wurde in den Diskussionen mit den Jugendforschenden oft erwähnt und als wertvoll erachtet. Es zeigte sich, dass die Jugendforschenden viel Zeit mit ihrer Familie verbringen. Dies stellte sich auch bei der Shell-Studie aus Deutschland⁹ heraus. Jugendliche haben eine starke Beziehung zu ihren Eltern. 52 Prozent kommen gut mit den Eltern aus, 40 Prozent sogar bestens. Auch die JIM-Studie zeigt auf, dass immer mehr Jugendliche regelmässig etwas unternehmen mit ihrer Familie (1998: 17 %, 2008: 22 %, 2018: 38 %). Das Elternhaus ist für junge Menschen ein sicherer Hafen, die Familie hat somit nach wie vor einen hohen Stellenwert.

⁷ JIM-Studie: Jugend, Information, Medien - Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland (2018).

⁸ Sinus-Studie: Wie ticken Jugendliche? Lebenswelten von Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren in Deutschland (2016).

⁹ Shell Jugendstudie: Jugend 2015. Hamburg (2015)

Vertrauen ist für die Jugendforschenden auch in einer Partnerschaft von zentraler Bedeutung: «In einer Beziehung zu sein ist ein sehr gutes Gefühl – man fühlt sich geborgen und verstanden.» Das Jugendbarometer sowie die Sinus-Studie besagen, dass den Jugendlichen Vertrauen, Ehrlichkeit und Verlässlichkeit in der Partnerschaft am wichtigsten sind. Aber auch einander Freiheiten lassen, wurden bei der Sinus-Studie sowie beim Forschungsprojekt genannt. Jugendliche sollen nicht abhängig werden vom Partner und stets sich selber bleiben, so die Jugendforschenden.

Freizeit

In der Freizeit können Jugendliche das machen, worauf sie Lust haben. Dabei können sie sich vom Alltagsstress ablenken und sich erholen. Die Jugendforschenden gaben an, dass sie sich in der Natur gut erholen, mit Freunden abmachen, zur Entspannung in ihrem Zimmer Musik hören oder ein Buch lesen. Diese Aussagen werden von der Juvenir-Studie gestützt. Die Studie zeigt auf, dass Jugendliche dem Stress und Druck aktiv begegnen. 36 Prozent der Jugendlichen nehmen sich trotz Stress konsequent Zeit für Aktivitäten, wie Ausgang oder das Hobby, 31 Prozent suchen sich kurze Entspannungsphasen und 24 Prozent treiben gezielt Sport als Ausgleich.

Körperliche und Psychische Gesundheit

Der eigene Körper und das eigene Aussehen beschäftigen die Jugendlichen stark. Sie vergleichen sich oft mit anderen. Das zeigt auch eine Befragung von Gesundheitsförderung Schweiz (2015)¹⁰. Die Adoleszenz ist im Hinblick auf die Entwicklung des Körperbildes eine kritische Lebensphase, da sich der Körper stark verändert. Das kann zu grossen Unsicherheiten führen. Zudem suchen Jugendliche nach ihrer Rolle in der Gesellschaft, nach einer Peergroup und/oder nach einer Partnerschaft. Vergleichsprozesse spielen dabei eine entscheidende Rolle – sei es in der realen Welt (wie zum Beispiel in der Schule) oder auf Social-Media-Kanälen. In der #StatusOfMind-Studie¹¹ kam heraus, dass Instagram und Snapchat für die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von Jugendlichen schädlich sind. Die Jugendforschenden sagten aus, dass Jugendliche sich oft mit Leistungs- und Schönheitsidealen vergleichen, welche jedoch nicht oder nur schwer erreichbar sind. Das kann Jugendliche verunsichern. Die Fachpersonen und die Jugendforschenden sind sich einig: «Man soll sich selbst so akzeptieren, wie man ist.»

Rolle in der Gesellschaft

Die Rolle in der Gesellschaft zu finden, ist für die Jugendlichen nicht leicht. Wer nicht der «Norm» entspricht, wird oftmals ausgegrenzt oder gemobbt. Deshalb passen sich die Jugendlichen dieser gesellschaftlichen «Norm» an. Die Sinus-Studie bestätigt, dass Jugendliche eine hohe Anpassungsbereitschaft haben. Sie verfolgen nahezu die gleichen Wertvorstellungen wie Erwachsene und akzeptieren Leistungsnormen und bürgerliche Tugenden wie Fleiss, Ehrlichkeit, Hilfsbereitschaft und Pünktlichkeit. «Viele junge Männer und Frauen wollen bewusst 'so

¹⁰ Gesundheitsförderung Schweiz: Faktenblatt 16. Das Körperbild von Jugendlichen in der Deutschschweiz. Ergebnisse einer Befragung (2015)

¹¹ Royal Society for Public Health & Young Health Movement: #StatusOfMind. Social media and young people's mental health and wellbeing (2017)

sein wie alle'. Die Mehrheit der Jugendlichen ist sich einig, dass in der heutigen Zeit ein gemeinsamer Wertekanon gelten muss, weil nur so das gute Leben in einem funktionierenden System gelingt.», so ein Forscher der Sinus-Studie.

Die sechs Themenfelder dienen als Grundlage für die weiteren Projektphasen.

4 Phase 2: Analyse der 10 Schritte

In der zweiten Phase befassten sich die Jugendforschenden mit der Erwachsenenkampagne «10 Schritte für psychische Gesundheit»¹². Ziel war es, diese Kampagne zusammen mit den Jugendforschenden so anzupassen, dass sie Jugendliche anspricht. Die Projektleitung überliess diese Anpassungen den Jugendforschenden: Sie konnten Schritte verbinden, streichen, zusammenführen oder neue hinzufügen. Es wurde jedoch darauf geachtet, dass das Ergebnis zu den sechs Themenfeldern passt.

4.1 Ziel dieser Phase

Ziel war es, die Erwachsenenkampagne «10 Schritte für psychische Gesundheit» mit den Jugendforschenden so umzuwandeln, dass sie für Jugendliche Sinn ergeben.

4.2 Jugendforschende

In diesen Phasen nahmen sechs Jugendliche zwischen 15 und 17 Jahren aus dem Jugendforschungsteam teil (ein Mann und fünf Frauen). Sie stammten aus den Gemeinden Rotkreuz, Baar, Zug und Unterägeri. Eine Jugendliche besuchte die Fachmittelschule, eine die Kantonschule und die anderen vier Jugendlichen besuchten zu dieser Zeit die Sekundarschule.

4.3 Methoden für die Datenerhebung

Die Analyse und Synthese der 10 Schritte erfolgte einerseits durch eine Sitzung mit den Jugendforschenden und andererseits durch den Bericht der HSLU².

Sitzung mit Jugendforschenden

Die Jugendlichen setzten sich in Zweier- und Dreiergruppen mit den 10 Schritten auseinander. Der bestehende Flyer «10 Schritte für psychische Gesundheit» wurde während des ganzen Prozesses (Forschungs-, Synthese- und Gestaltungsphase) jedoch nie gezeigt, damit 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 den Titel der einzelnen Schritte. Anschliessend wurden die in den Kleingruppen gewonnenen Erkenntnisse im Ple-

¹² Kanton Zug: Broschüre "Alles im grünen Bereich. 10 Impulse für psychische Gesundheit".

https://www.psgz.ch/site/assets/files/1459/broschure_10_impulse_fur_psychische_gesundheit.pdf (2011)

num diskutiert. Zeigten sich Ähnlichkeiten und/oder Parallelen, wurden die Plakate nebeneinander aufgehängt (siehe Anhang 6.1).

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

- *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».
- *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».

Bericht der HSLU: Anpassungsvorschläge der 10 Schritte

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

- Die Schritte «darüber reden», «um Hilfe fragen» und «sich nicht aufgeben» zusammenlegen, da diese Schritte nur schwer voneinander zu trennen sind.
- Den Schritt «Kreatives tun» breiter fassen und eher von «Stärken einsetzen und entwickeln» sprechen.
- Die 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) ergänzen.
- 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 mindern.
- «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 und eine Formulierung, die eine klare Handlungsanweisung gibt.

Diese Anpassungsvorschläge erhielten die Jugendfroschenden erst nach dem Workshop, damit sie sich unvoreingenommen ihre eigenen Gedanken zu den 10 Schritten machen konnten.

4.4 Ergebnisse

Der Schritt «Ausgleich zum Alltag finden und Zeit sinnvoll investieren» wurde in zwei Schritte unterteilt und das Wort «investieren» in «nutzen» umgewandelt. Dies aufgrund der Empfehlungen im Bericht der HSLU zu den «10 Schritten für psychische Gesundheit» im wissenschaftlichen Kontext² und der Rückmeldungen der Jugendlichen. 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 mehrerer dieser vier Schritte zugeteilt 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

Nachdem die vier Schritte feststanden, konnte sich das Projektteam auf die nächste Phase konzentrieren: Die Gestaltung der Bild- und Textbotschaften.

5 Phase 3: Entwicklung der Schritte

In dieser Phase entwickelten die Jugendforschenden die Bild- und Textbotschaften der vier Schritte, welche während der Analyse- und Synthesephase entstanden. Dies geschah an fünf Workshops und mit Hilfe von Fachpersonen.

5.1 Ziel dieser Phase

Ziel war es, Bild- und Textbotschaften der vier Schritte für Jugendliche zu erarbeiten.

5.2 Jugendforschende

In dieser Phase nahmen fünf Jugendforschenden teil (Ein Mann und vier Frauen) zwischen 15 und 17 Jahren. Sie stammten aus den Gemeinden Rotkreuz, Baar und Zug und besuchten die FMS, das Gymnasium oder die Sekundarschule.

Am allerletzten Workshop wurden die Ergebnisse den Peers (drei ehemalige Jugendforschende und 3 weitere Jugendliche) vorgestellt, um die Ergebnisse zu spiegeln.

5.3 Methoden für die Entwicklung

Bei der Erarbeitung der Bild- und Textbotschaften unterstützten Fachpersonen die Jugendforschenden.

Bildbotschaften

Für die Bildbotschaften wurde der Grafiker Elia Salvisberg¹³ beigezogen, der die Jugendlichen bei der Erarbeitung der Bildbotschaften unterstützte.

Um eine identische Ausgangslage für die grafische Gestaltung zu schaffen, gab der Grafiker den Jugendlichen eine standardisierte Grafikvorlage, welche die Jugendlichen für die Erarbeitung der Bildbotschaften verwenden konnten.

¹³ <https://eliasalvisberg.ch>

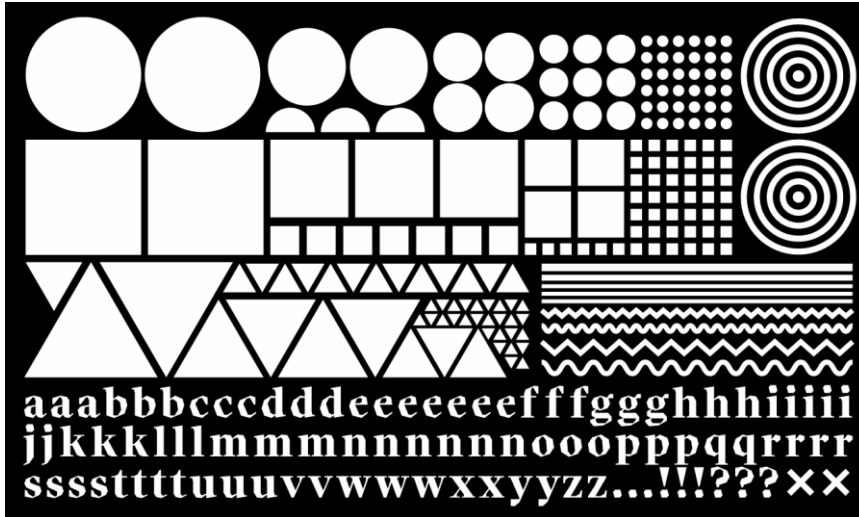


Abbildung 2: standardisierte Grafikvorlage

Die Jugendlichen erhielten vier quadratische Kartons (10x10 cm), auf denen sie mit den Formen der vorliegenden Grafikvorlage (Abbildung 2) die einzelnen Schritten grafisch darstellten. Diese Arbeit erledigten die Jugendlichen selbständig zu Hause. Anschliessend schickten sie ihre Ergebnisse der Projektleitung.

Danach wurden die Vorschläge der Jugendlichen dem Grafiker übermittelt. Aus diesen Vorschlägen kreierte dieser je einen Vorschlag für jeden Schritt. Diese Vorschläge präsentierte er den Jugendlichen an einem Workshop.

Texte

Für die Entwicklung der Textbotschaften wurde Tommy Durrer¹⁴ 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 ein passendes Claim (Schlagsatz mit 5-7 Wörtern) und einen kurzen Text (ca. 3 Sätze) zu schreiben.

In Zweiergruppen arbeiteten die Jugendlichen an den Texten. Dafür erhielt jede Gruppe einen Flipchart, damit sie ihre Ideen anhand eines Brainstormings aufschreiben konnten.

Für die Jugendlichen war es schwierig, diese Aufgabe in einer Stunde zu erledigen. Sie arbeiteten deshalb zu Hause selbständig an den Textbotschaften weiter.

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

¹⁴ <http://sprachwart.ch>

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: Alles bestens? Glücklich und gesund – so schaffst du das!

5.4 Ergebnisse

Bildbotschaften

Aus den zehn Vorschlägen der Jugendlichen kreierte Elia Salvisberg je einen Vorschlag pro Schritt. Diese Vorschläge präsentierte er den Jugendforschenden. Sie konnten im Anschluss Änderungs- und Anpassungswünsche anbringen. Diese nahm Elia Salvisberg auf und arbeitete daran, bis alle einverstanden waren.



Abbildung 3: Bildbotschaften

Texte

Nebst den Bildern sind folgende Texte 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!

Vom Schritt zu Tipp

Es wurde immer wieder diskutiert, wie die 4 Schritte genannt werden sollten: Schritte, Tipps oder Impulse. Die Involvierten entschieden letztlich, nicht mehr von vier Schritten, sondern von vier Tipps zu sprechen.

5.5 Reflexion

Bei der Entwicklung der Bildbotschaften waren die Jugendforschenden sehr kreativ und erarbeiteten interessante und abwechslungsreiche Vorschläge. Die Grafikvorlage hatte den Jugendlichen die Arbeit vereinfacht. Das Erstellen der Textbotschaften war für sie eher schwierig. Sie brauchten mehr Zeit, als dass sie an den Sitzungen zur Verfügung stand. Sie arbeiteten deshalb zu Hause an den Texten weiter und schickten dann ihre Vorschläge. Mit Hilfe von Tommy Durrer wurden zu den einzelnen vier Schritten letztlich passende, jugendgerechte Claims und Texte entwickelt.

6 Phase 4a: Workshop

Die von den Jugendforschenden entwickelten vier Tipps sollten in einem Workshop so aufbereitet werden, dass teilnehmende Jugendliche diese mit ihren Erfahrungen in Verbindung bringen können. Dies bedeutet, dass Übungen aus der positiven Psychologie ins Workshop-Programm integriert werden sollten, die mit einem oder mehreren Tipps zusammenhängen. Für die Übungsauswahl wurden die Jugendforschenden miteinbezogen. Miriam Scammacca, Fachmitarbeiterin der KJG unterstützte sie dabei und trug vorhergehend eine Vorauswahl an Übungen zusammen. Die Übungen sind im Bericht¹⁵ von Miriam Scammacca näher beschrieben. Die Jugendforschenden beurteilten diese Übungen und brachten ihre Inputs und Änderungsvorschläge mit ein. An diesem Punkt war das Projekt für die Jugendforschenden offiziell beendet. Sie wurden jedoch weiterhin bei Bedarf punktuell miteinbezogen oder über einzelne weiterführende Projektschritte informiert.

Anhand der Beurteilungen und Rückmeldungen der Jugendlichen erarbeiteten die KJG-Fachpersonen den Workshop und probierten ihn in einer Pilotphase in zehn Schulklassen aus.

6.1 Ziel des Workshops und Zielgruppe

Ziel ist es, die vier Tipps den teilnehmenden Jugendlichen erlebbar zu machen und ihre psychische Gesundheit zu fördern. Die Jugendlichen sollen Möglichkeiten kennen, wie sie ihre psychische Gesundheit aktiv fördern und erhalten können.

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

6.2 Jugendforschende

Bei der Erarbeitung des Workshops nahmen dieselben fünf Jugendforschenden teil, wie bei der vorherigen Phase (Punkt 5.2).

6.3 Ausgangslage

Der Workshop basiert auf den Grundlagen, welche im Jugendforschungsprojekt erarbeitet wurden. Die entwickelten Bild- und Textbotschaften (4 Tipps) wurden in den Workshop integriert. Zudem stützt sich der Workshop auf die Grundlagen der «Positiven Psychologie». Die Positive Psychologie ist die wissenschaftliche Forschung der psychologischen Aspekte, welche das Leben lebenswert machen und das sogenannte gute Leben, das Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit fördern. Bei der Positiven Psychologie geht es auch darum, die negativen Gefühlen anzunehmen und zu lernen, damit umzugehen.¹⁶

¹⁵ Scammacca M. (2019): Positiv-psychologische Intervention in Bezug zu partizipativ erarbeiteten Impulsen für die psychische Gesundheit von Jugendlichen. Im Rahmen des Projektes Jugendforschende. Kinder- und Jugendgesundheit, Kanton Zug.

¹⁶ Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.

Der Workshop dauert vier Lektionen à 45 Minuten. 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)

Die Vor- und Nachbearbeitungslektion führen die Lehrpersonen mit der Klasse durch. So wird auch die Lehrperson in die Verantwortung gezogen. Zudem ist die Nachhaltigkeit besser gewährleistet, weil die Thematik mehrmals und über einen längeren Zeitraum aufgegriffen wird.

Es ist angedacht, den Workshop mit einer Fachperson und eines/einer Jugendlichen durchzuführen. Während der Pilotphase wurde der Workshop von zwei Fachpersonen der KJG geleitet.

6.4 Selektion der Übungen

Die drei Sitzungen mit den Jugendforschenden zur Workshop-Entwicklung leitete Miriam Scammacca (KJG-Fachperson). Sie wählte die Experimente für den Workshop vorgängig aus und die Jugendforschenden beurteilten diese Experimente. Dafür erhielten sie ein Bewertungsraster¹⁷ mit dem sie die Übungen mit folgenden Parametern bewerteten:

- Ist die Übung passend für die Zielgruppe Jugendliche?
- Zu welchem Schritt (Tipp) hat die Übung Bezug?
- Wie ist der Spassfaktor?
- Soll die Übung durch die Lehrperson angeleitet, während des Workshops durchgeführt oder als Hausaufgabe umgesetzt werden?
- Soll die Übung als Einzel-, zweier- oder Gruppenarbeit durchgeführt werden?

Zusätzlich konnten die Jugendlichen Anpassungswünsche und Variantenvorschläge anbringen. Bei der dritten Sitzung gaben die Jugendforschenden zusätzlich ein mündliches Feedback zu den Experimenten.

Anhand der Diskussionen und der Bewertung durch das Kriterien-Raster wurden insgesamt acht Übungen ausgewählt und der Vorbereitungslektion, dem Workshop oder der Nachbearbeitungslektion zugeordnet. Ebenfalls wurde festgelegt, welche Übungen zu welchen Tipps zugeordnet werden.

Vorbereitungslektion

- GlücksABC (Ausgleich zum Alltag finden)

Hausaufgabe – in der Vorbereitungslektion angeleitet:

¹⁷ Im Anhang des Berichts Favre, O. & Omlin, M. (2019). Alles bestens! Auch für deine psychische Gesundheit? Ein partizipatives Forschungs- und Entwicklungsprojekt mit Zuger Jugendlichen. Bericht III, Workshop-Entwicklung. Zug: Amt für Gesundheit des Kantons Zug.

- Drei gute Dinge (Ausgleich zum Alltag finden)

Workshop

- Körperglück (sich selbst akzeptieren)
- Karten Lebensbedeutungen (Zeit sinnvoll nutzen)
- Beziehungsnetz (Probleme ansprechen)
- Positive Playlist (Ausgleich zum Alltag finden)

Hausaufgabe – im Workshop angeleitet

- Drei Freundlichkeitsgesten in der Klasse (sich selber akzeptieren, Ausgleich zum Alltag finden)

Nachbearbeitungslektion

- Mein bestmögliches Ich (sich selbst akzeptieren)

6.5 Pilotphase

Zwischen Ende Oktober und Mitte Dezember 2019 fand die Pilotphase des Workshops statt. In dieser Phase wurde der Workshop an Schulklassen der 3. Oberstufe und des 10. Schuljahres ausprobiert (2 Sekundarklassen, 1 Realklasse, 3 gemischte Klassen und 4 Klassen des 10. Schuljahrs) und anhand der Rückmeldungen aller Beteiligten angepasst. Die Workshops fanden in verschiedenen Gemeinden des Kantons Zug statt: Steinhausen, Baar, Zug, Walchwil und Menzingen. Insgesamt nahmen etwa 140 Schülerinnen und Schüler sowie Lernende am Workshop teil.

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

Pilot-Workshop

- Vorbereitungslektion und Hausaufgaben

Nach der Einführung ins Thema setzen sich die Schülerinnen und Schüler mit ihren täglichen Stressoren auseinander. Diese werden mit den sechs Themenfelder aus dem Jugendforschungsprojekt verglichen und diskutiert. Anschliessend schauen sie einen Kurzfilm zum Thema Glück. In einem weiteren Schritt 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 dabei täglich drei positive Erlebnisse auf, jeweils am Abend. Diese Übung dauert 5-7 Tage.

- Workshop für Schulklassen

Nach der Einführung findet das erste Experiment «Körperglück» statt. Dieses soll aufzeigen, 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 soll aufgezeigt werden, dass nicht alles, was auf den ersten Blick wert-

voll 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 Seligman¹⁸. 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 Schülern ausgefüllt wird. Anschliessend diskutieren sie die Ergebnisse in Zweiergruppen. Hier wird die Botschaft platziert: Je mehr positive Emotionen wir im Alltag erleben und uns auch bewusst darauf fokussieren, umso mehr entsteht eine Aufwärtsspirale des Wohlbefindens. 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 uns 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 Zeitreserve etwas kürzer oder länger durchgeführt werden kann. Danach werden die Schülerinnen und Schüler in das Experiment «Drei Freundlichkeitsgesten» eingeführt, welches sie dann bis zur Nachbearbeitungslektion durchführen. Zum Abschluss geben die Jugendlichen je nach Zeitreserve bei einem «Blitzlicht» mündlich ihr Feedback zum Workshop oder schreiben auf einen Zettel, was ihnen besonders gut und was ihnen weniger gut gefallen hat.

- 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 selbst 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.

¹⁸ Seligman M. (2011): Flourish - Wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens. München, DE: Kösel.

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 geben sie der Lehrperson ab. Sie schickt die Karten gebündelt der KJG und diese wiederum schickt die Postkarten einzeln den Schülerinnen und Schüler etwa zwei Wochen später nach Hause.

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, Hospitant und Workshop-Leitende) eine Rückmeldung (schriftliche und/oder mündlich). Die Form der Rückmeldung war bei allen Beteiligten unterschiedlich: Die Schülerinnen und Schüler gaben ihr Feedback direkt nach dem Workshop mündlich oder schriftlich. Die Lehrpersonen erhielten vor dem Workshop eine E-Mail mit Fragen, die sie nach dem Workshop beantworteten. Die Hospitant füllte während des Workshops ein standardisiertes Formular aus und gab zusammen mit den Workshop-Leitenden direkt nach dem Workshop bei einem Debriefing ihre Rückmeldung zum Workshop.

Ergebnisse und Änderungen

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 jedoch folgende Veränderungen beim Workshop vorgenommen:

- Übergänge von einem Tipp zum anderen oder von der Theorie zum Experiment fließender gestaltet
- Vereinzelte Diskussionspunkte im Programm verschoben
- Gewisse Fragestellungen zu den Experimenten und anschließenden Diskussionen umformuliert oder komplett geändert
- Botschaften im Programm konkreter formuliert
- Stärkerer Bezug auf die Vorbereitungslektion (GlücksABC, 3 gute Dinge, Stressoren) hergestellt
- Arbeitsblätter und Materialien sprachlich vereinfacht (z.B. Pinguingeschichte). Fragebogen «Meine Qualitäten» und «Sinnkarten» in einfache Sprache übersetzt
- Materialien gestrichen
- Verstärkter Fokus auf die 4 Tipps und Diskussion dazu mit Teilnehmenden eingebaut

7 Phase 4b: Entwicklung der Kampagne

Diese Phase startete Ende September 2019. Sie war nötig, weil die KJG-Fachpersonen feststellten, dass die erarbeiteten Bildbotschaften für eine Kampagne nicht ausreichen – sie erzählten keine Geschichte. Deshalb wurde für die Entwicklung der Kampagne eine Kommunikationsagentur zur Unterstützung und Umsetzung beigezogen. Die Jugendforschenden wurden ebenfalls erneut miteinbezogen, sie konnten an den letzten Sitzungen ihre Wünsche zur Kampagne einbringen und wurden während der Kampagnenerarbeitung über die Fortschritte informiert

7.1 Ziel dieser Phase

Ziel der Kampagne war es, die Zuger Jugendlichen für das Thema psychische Gesundheit zu sensibilisieren und ihnen Tipps mit auf den Weg zu geben, wie sie ihr psychische Gesundheit erhalten und fördern können. Zusätzlich sollten sie Hilfestellungen bekommen, zum Beispiel Anlaufstellen, an die sie sich wenden können, wenn sie alleine keine Lösungen für ihre Probleme finden oder nicht mehr weiterwissen.

Zusätzlich wurde dank der Lancierung der Kampagne das Jugendforschungsprojekt in der breiten Öffentlichkeit bekanntgemacht.

7.2 Agentur

Für die Kampagnenumsetzung wurden drei Agenturen angefragt, welche ein Agenturbriefing erhielten. Zwei Agenturen sagten während des Auswahlverfahrens aus unterschiedlichen Gründen ab. Im Rennen blieb die Agentur Advery, welche die KJG mit ihren Ideen und Engagement überzeugen konnten.

Advery – Agentur für Design, Kommunikation und soziales Engagement

Advery ist eine Kommunikationsagentur¹⁹, die unter anderem Kampagnen erarbeitet und umsetzt. Gleichzeitig bildet sie selbst Jugendliche mit psychischen und physischen Schwierigkeiten aus und ermöglicht ihnen so den Start ins Berufsleben.

Aufgaben

Advery sollte mit den Grundlagen aus dem Forschungsprojekt und den entwickelten Bild- und Textbotschaften eine Kampagne erarbeiten. Ihre Aufträge lauteten:

- Kampagnenidee und Konzept entwickeln
- Grafik Design und Animation
- Entwicklung der Werbemittel und Webseite
- Mithilfe bei der Medienarbeit (z.B Verfassen von Medienmitteilungen)

Partizipative Kampagnenentwicklung

Advery übernahm den partizipativen Ansatz des Jugendforschungsprojekts. Das heisst, die Lernenden von Advery haben die Kampagne entwickelt und wurden dabei von den Betreuerinnen und Betreuern begleitet. Insgesamt haben 15 Mediamatik- und Grafiklernende die Kam-

¹⁹ <https://www.advery.ch>

pagne erarbeitet. Diese Lernenden waren zwischen 14 und 25 Jahre alt und stammten aus den Regionen Zug (1), Luzern (2), Schaffhausen (2), Zürich (3), Graubünden (1), Thurgau (2) und St. Gallen (4).

Vorschläge für die Kampagne

Bei der Präsentation waren die beiden verantwortlichen Fachpersonen Stefan Grob (Leiter Agentur) und Severino Clerici (Ausbildner und Teamleiter Grafik und Mediamatik) sowie eine Lernende vor Ort. Alle drei übernahmen jeweils einen Teil der Präsentation.

Die Lernenden von Advery erarbeiteten insgesamt drei Vorschläge. Gewählt wurde die Kampagne «Kensch es?». Sie wurde gewählt, weil dabei die Botschaft schnell fassbar ist und die Illustrationen durch ihre Farben und ihren Stil einen Blickfang darstellen.

«Kensch es?»

Bei der Kampagne «Kensch es?» erzählen die Illustrationen eine Geschichte. Die Jugendlichen achteten darauf, dass die Illustrationen genderneutral und einfach dargestellt sind. Es sollten keine perfekten Illustrationen sein, da das Nicht-Perfekte besser zu den Jugendlichen passe.



Abbildung 4: Plakate Kampagne «Kensch es?»

Stärken der Kampagne «Kensch es?»:

- eigenständige Illustrationen als Eye-Catcher
- Fokus auf reale, konkrete Situationen – jedoch überspitzt dargestellt
- situative Anpassungen möglich, tragfähig
- auffällig und plakativ
- eigenständige Bildsprache, Illustrationen einfach zu animieren
- schnelle Umsetzbarkeit
- Integration der Tipps
- vier Kampagnenfarben integriert
- «von Jugendlichen für Jugendliche» (Stil, Message)

7.3 Kampagne

Die Kampagne wurde am 2. Dezember 2019 lanciert und wurde während zwei Wochen im Kanton Zug beworben.

Massnahmen

Die Massnahmen wurden unter anderem von den Jugendforschenden vorgeschlagen, von Ad-very aufgenommen und mit eigenen Vorschlägen erweitert. Folgende Massnahmen enthielt die Kampagne:

- Webseite www.kensch-es.ch
- Plakate an verschiedenen Standorten im Raum Zug
- Bushänger und TrafficCarts in den Bussen der Zugerland Verkehrsbetriebe (ZVB)
- Kinodias
- Mailing an alle am Projekt involvierten Personen
- Medienmitteilung

Soziale Medien wurden keine berücksichtigt, da die personellen und finanziellen Ressourcen nicht ausreichen, um einen entsprechenden Kanal auch längerfristig zu betreiben und unterhalten.

Medienarbeit

Die Öffentlichkeit wurde per Medienmitteilung über das Jugendforschungsprojekt informiert. Die Medienmitteilung wurde von der Gesundheitsdirektion an alle akkreditierten Medien verschickt. Gleichzeitig wurde auf Twitter ein Tweet zur Medienmitteilung abgesetzt. Mit dem Twitter-Account erreicht das Amt für Gesundheit über 400 Follower, hauptsächlich Fachpersonen und Medienschaffende.

Die Medienmitteilung wurde von verschiedenen Zeitungen im Kanton Zug (Zuger Zeitung und Zuger Woche) aufgenommen und publiziert. Die Mitteilung enthielt ein Zitat einer Jugendforschenden. Diese stellte sich auch für allfällige Medienanfragen zur Verfügung.

Mit einem Radiobeitrag machte auch SRF 1 Regionaljournal auf das Projekt und die Kampagne aufmerksam.

8 Erkenntnisse

In diesem Kapitel geht es darum, ein Fazit zu ziehen, Erkenntnisse aufzuzeigen und den Prozess zu reflektieren.

Zuerst wird Bezug zum Bericht der HSLU genommen, welcher Vorschläge zur wirksamen Gesundheitsförderung und Prävention zu psychischer Gesundheit im Jugendalter enthält. Anschliessend werden Stärken und Limitationen, sprich Grenzen des Projekts aufgezeigt und zum Abschluss die Erkenntnisse der Jugendlichen und der KJG erläutert.

8.1 Wirksame Gesundheitsförderung und Prävention zu psychischer Gesundheit im Jugendalter

Aus dem Bericht der HSLU geht hervor, dass die zehn Schritte für psychische Gesundheit eine evidenzbasierte Intervention zur Förderung der psychischen Gesundheit sind. Diese Erkenntnis war für das Projekt entscheidend. Es war jedoch nicht nur wichtig zu wissen, auf welcher wissenschaftlichen Grundlage die Schritte basieren, sondern auch, wie sie eingesetzt werden sollen, damit sie bei den Jugendlichen ankommen und wirksam sind.

Die HSLU zeigt in ihrem Bericht auf, dass Interventionen zur Förderung der psychischen Gesundheit in der Schule wirksam sind, wenn gewisse Faktoren eingehalten werden. Diese Faktoren werden mit den Stärken und Limitationen des Jugendforschungsprojektes und des Workshops «Alles bestens?» und weiteren Angeboten der KJG verglichen.

Faktoren gelingender Interventionen zur Förderung psychischer Gesundheit an Schulen²⁰:

- *Früh zu beginnen ist ein entscheidender Faktor in der Wirksamkeit von Interventionsprogrammen. Es sollte nicht erst in der Jugendphase eingestiegen werden, da universale Programme sich besonders gut für jüngere Kinder eignen. Das Erlernte kann so in regelmässigen Abständen vertieft werden, da sich kurze Einzelinterventionen nicht bewährt haben.*

Das Jugendforschungsprojekt und der Workshop richten sich an Jugendliche und junge Erwachsene der dritten Oberstufe, des 10. Schuljahres oder 1. Lehrjahres.

Bisher ist die KJG vor allem auf Sekundarstufe I und II tätig. Ziel ist es jedoch, Interventionen bereits in der Primarschule einzuführen. Dies versucht die KJG über das «Schulnetz21»²¹ zu erreichen, indem sie Schulen auf ihrem Weg zur Gesundheitsförderung und Nachhaltigkeit begleitet. Dabei unterstützt die KJG die Schulen bei der Umsetzung von Projekten und Programmen. Das Schulprogramm «MindMatters»²² ist ein Beispiel, welches die psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern sowie Lehrpersonen und Schulleitung fördert.

²⁰ Nach Weare, K. & Nind, M. (2011). Mental Health Promotion and Problem Prevention in Schools: What Does the Evidence Say? *Health promotion international*, 26 (1), i29-69.

²¹ <https://www.zg.ch/behoerden/gesundheitsdirektion/amt-fuer-gesundheit/schulnetz-21-kantonales-netzwerk-zug>

²² <https://mindmatters.ch/>

- *Wichtig ist eine Balance zwischen indizierten²³ und universellen²⁴ Zugängen, da so die gesamte Spanne abgedeckt wird. Auch wenn universelle Zugänge bei Risikogruppen eine höhere Wirksamkeit haben als bei Personen ohne Hinweise auf Risikofaktoren, braucht es beide Zugänge.*

Durch den Workshop geht die KJG universell auf die Jugendlichen zu. Dadurch kann eine Vielzahl Jugendlicher erreicht werden.

Ein indizierter Zugang wird mit dem Angebot jedoch nicht geschaffen. Das heisst auch, dass der Workshop bei einzelnen Jugendlichen nicht zur Problemlösung beiträgt.

Im Workshop «Alles bestens?» und auch in anderen Workshops und Veranstaltungen verweist die KJG auf Fachstellen, an welche sich belastete Jugendliche unkompliziert wenden können.

- *Das Vermitteln von Fähigkeiten und Kompetenzen ist ein entscheidender Teil von wirksamen Interventionen, welche die vielfältige Entwicklung von Jugendlichen positiv beeinflussen kann (Depressionen, Wut, Mobbing, Gewalt etc.).*

Der Workshop zielt darauf ab, dass die teilnehmenden Jugendlichen ihre Fähigkeiten und Kompetenzen kennen. Zum Beispiel durch den Fragebogen «Meine Qualitäten». Auch der Schritt «Akzeptiere dich selbst und glaube an dich» macht die Jugendlichen darauf aufmerksam, ihre Fähigkeiten und Kompetenzen in den Vordergrund zu stellen. Durch die Leitung einer externen Person (Hauptworkshop) gibt es keine bestehenden Vorurteile und Wertung der am Workshops teilnehmenden Jugendlichen. Die Leiterinnen und Leiter begegnen den Jugendlichen vorbehaltlos.

- *Professionelle Vermittlung beinhaltet nicht die blosser Vermittlung von Fakten, sondern beeinflusst die Haltung, Werte und Gefühle; Die Botschaften sollten positiv sein (nicht problembezogen) und auf das Kind als Ganzes eingehen (nicht nur auf den Risikofaktor). Methodisch ist eine interaktive Gestaltung zu bevorzugen und die Vermittlung im Normalunterricht zeigt langfristig eine höhere Wirksamkeit als wenn separate Zeitfenster eingeplant werden.*

Im Workshop wird ein kurzer theoretischer Input zur Positiven Psychologie vermittelt. Ansonsten ist der Workshop jedoch interaktiv gestaltet. Das heisst, die Jugendlichen führen verschiedene Experimente durch und diskutieren die Themen in Gruppen oder im Plenum. Es werden positive und ressourcenorientierte Botschaften vermittelt (Positive Psychologie). Zudem liegt der Fokus auf den Stärken der Teilnehmenden, ohne dass ein schulischer Zusammenhang besteht.

Es ist erwünscht, dass die Jugendlichen bei den Diskussionen mitmachen und ihre Meinungen kundtun. Dadurch wird die Selbstreflexion der Teilnehmenden angeregt, das Thema wird relevant und die meisten können konkret vom Workshop profitieren.

Um den Workshop noch stärker und nachhaltiger zu verankern, führt die Lehrperson jeweils eine entsprechende Vorbereitungs- und Nachbearbeitungslektion durch. Somit

²³ Indizierte Programme richten sich an Personen, bei denen eine Vorstufe einer Erkrankung festgestellt wurde.

²⁴ Universelle Programme sind Flächendeckende Intervention, z.B. Vermittlung von Lebenskompetenzen im Schulunterricht.

werden die Jugendlichen über eine längere Zeitspanne und gleich mehrmals mit dem Thema konfrontiert. Zudem wird auch die Lehrperson miteinbezogen. Durch das Begleitheft – als Reflexionshilfe – können die Teilnehmenden etwas Praktisches mitnehmen, in welchem sie jederzeit nachschlagen können. Auch hier wäre «MindMatters» ein geeignetes ergänzendes Programm, um das Thema Psychische Gesundheit während mehreren Jahren aufzugreifen.

- *Multimodale Zugänge für die ganze Schule sind wirksamer, als wenn Interventionen nur in einem Klassenzimmer stattfinden. Das heisst, es sollten gleichzeitig verschiedene Interventionen stattfinden, sowohl auf individueller als auch auf struktureller Ebene (z. B. Reduzierung von Stress durch Anpassungen im Curriculum; Verbesserung der Beziehung zwischen Schülerinnen bzw. Schülern und Lehrpersonen oder Einbezug der Eltern). Dadurch werden Schülerinnen und Schüler nicht nur befähigt, ihre eigene Gesundheit zu verbessern, sondern auch die Veränderungen der Umwelt wirken sich positiv auf deren Wohlbefinden aus. Im besten Fall wird so eine Schulkultur aufgebaut, die die psychische Gesundheit der Schülerinnen und Schüler fördert.*

Der Workshop zielt lediglich auf das Verhalten der Jugendlichen ab. Verhältnisse werden durch den Workshop nicht verändert.

Viele Schulen machen bereits einiges für die Gesundheitsförderung der Schülerinnen und Schüler sowie Lehrpersonen (z.B. Schülerrat, partizipative Projekte, Pausenkiosk, Eltern-Lehrer-Gruppen ELG etc.). Auch hier ist das Schulnetz21 ein geeignetes Programm, um Schulen dabei zu unterstützen, strukturelle Massnahmen zu ergreifen und damit gesundheitsfördernde und nachhaltige Verhältnisse zu schaffen.

- *Der Einbezug von Familien und Gemeinde fördert die psychische Gesundheit von Jugendlichen zusätzlich. Programme, die sich nicht auf das Setting Schule alleine fokussieren, sondern Eltern und Gemeinde miteinbeziehen, können mehr bewirken.*
- *Implementierung auf hohem Niveau bedeutet unter anderem: klare Formulierung und Vermittlung der Ziele, Fokussierung auf den erwünschten Effekt (nicht auf indirekte Wirkung hoffen) sowie Richtlinien und Weiterbildung für die involvierten Personen, welche das Programm umsetzen sollen.*

Der Workshop richtet sich nur an Jugendliche, nicht aber an Eltern oder die Gemeinde. Das Schulnetz21 unterstützt die Zusammenarbeit zwischen Schule und Gemeinde. Die KJG ist den drei Lebensbereichen (Schule, Familie und Sozialraum) aktiv und unterstützt Fachstellen und Institutionen, die Elternarbeit leisten. Ebenfalls ist die KJG im engen Austausch mit den Jugendarbeitenden in den Gemeinden und Eltern-Lehrpersonen-Gruppen (ELG).

Im Workshop werden den Teilnehmenden klare Botschaften vermittelt. Die Experimente zeigen bei den meisten Jugendlichen eine positive Wirkung, welche oftmals durch ein Aha-Erlebnis ausgelöst wird.

Die Fachpersonen, welche die Workshops leiten, sind auf Hochschulstufe ausgebildet. Durch die Interdisziplinarität des KJG-Teams wird das fachliche Spektrum breit abge-

deckt. Die Fachpersonen bilden sich regelmässig weiter und nehmen zweimal jährlich an Interventionen und Supervisionen teil.

Die Workshops werden regelmässig überprüft und bei Bedarf angepasst.

Durch das Ziel des Projektes und der klaren Ausrichtung auf die Zielgruppe der Jugendlichen im Übergang von der Volksschule in eine weiterführende Schule oder in eine berufliche Grundbildung, können mit dem Workshop und der Kampagne nicht alle Empfehlungen der HSLU umgesetzt werden. Der Workshop ist nur eine Massnahme – ein Puzzleteil von vielen – zur Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen.

Die Vision der KJG ist eine durchgängige und lückenlose Förderung und Unterstützung der Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Das heisst, von einer Entwicklungsphase in die nächste, von einem Setting (Familie, Kita, Schule, Studium / Berufseinstieg) in das nächste. Dabei werden Ansätze der Gesundheitsförderung und Prävention, der Früherkennung und Frühintervention, der Jugendhilfe, der Frühförderung und der Bildung integriert. Die Angebote müssen auf die Bedürfnisse der Kinder, Jugendlichen und junger Erwachsener ausgerichtet sein. Sie sind praxisbezogen und basieren auf interdisziplinären und fachübergreifenden Netzwerken. Dieser Vision konnte die KJG mit dem Jugendforschungsprojekt einen grossen Schritt näherkommen. Und zwar in der Art und Weise, wie das Angebot erarbeitet und den vielen positiven Erfahrungen, die dabei gemacht wurden und die in die zukünftige Arbeitsweise der KJG einfließen werden.

8.2 Stärken und Limitationen des Projekts

Rückwirkend können die Projektverantwortlichen dem Projekt sehr viel Positives entnehmen. Der Prozess war für alle Beteiligten sehr lehrreich. Nachfolgend sollen deshalb die Stärken, aber auch die Grenzen – Limitationen – des Projektes aufgezeigt werden:

Stärken

- Die wissenschaftliche Begleitung durch die HSLU war sehr wertvoll. Sie gab dem Projekt die nötige wissenschaftliche Basis. Die HSLU erarbeitete diese erforderlichen wissenschaftlichen Grundlagen.
- Die Dokumentation durch das Forschungsjournal war sehr hilfreich, da bei späteren Unklarheiten zum Prozess und den Aussagen der Jugendforschenden darauf zurückgegriffen werden konnte.
- Durch die Partizipation überzeugen die Ergebnisse, da sie von Jugendlichen für Jugendliche entwickelt wurden.
- Aus dem Projekt sind wertvolle Kontakte und Zusammenarbeiten entstanden. Es gab eine Erweiterung des interdisziplinären und fachübergreifenden Netzwerkes. So beispielsweise durch die Zusammenarbeit mit einem lokalen Jugendradio und mit der Pro Juventute, welche (Peer-)Beratungen für Jugendliche anbietet. Mit der Fachmittelschule konnte die Zusammenarbeit verstärkt werden: Die Lernenden können dort als Peer Educators erste Erfahrungen in einem psychosozialen Berufsumfeld machen.

Limitationen

- Am Forschungsprojekt nahmen fast keine Jugendliche aus schwierigen Verhältnissen oder mit Migrationshintergrund teil. Die meisten Jugendlichen stammten aus geordneten und damit guten Verhältnissen. Dass sich fast keine Jugendlichen aus schwierigen Lebenssituationen gemeldet hatten, lag wahrscheinlich unter anderem an den fehlenden Ressourcen, mangelndem Selbstvertrauen oder sprachlichen Defiziten.
- Die KJG hatte die lange Rekrutierungsphase unterschätzt. Für die Rekrutierung muss genügend Zeit eingeplant werden, auch im Hinblick auf Schulferien.
- Mehr Zeit braucht es auch, um die Inhalte mit den Jugendlichen zu erarbeiten. Es brauchte mehrere Sitzungen und somit auch mehr Zeit. Die Jugendlichen mussten zudem langsam und schrittweise in ihre Aufgaben eingeführt werden.

8.3 Erkenntnisse aus dem Projekt

Wie in den meisten Gruppenprozessen²⁵ mussten sich die Jugendforschenden am Anfang kennenlernen und Vertrauen gewinnen. Dafür war die Photovoice-Methode sehr hilfreich. Mit der Zeit kannten sich alle Beteiligten besser, was zu angeregten und offenen Diskussionen führte. Dies bestätigten auch die Jugendforschenden: Am Anfang, als sie nur ihre Bilder diskutierten, war es für sie weniger spannend. Ab der Mitte des Forschungsprojekts wurde es für sie interessanter und abwechslungsreicher, da sie mit weiteren Aufgaben betreut wurden: Sie zählten anhand eines Brainstormings die positiven und negativen Dinge in ihrem Alltag auf, erarbeiteten Strategien für den Umgang mit den Problemfeldern und ordneten ihre Bilder diesen Strategien zu. Mit der Analyse und Synthese der 10 Schritte und der Erarbeitung der Bild- und Textbotschaften erhielten die Jugendforschenden weitere abwechslungsreiche Aufgaben.

Hilfreich war, dass sich das Team von Anfang an gut verstand und mit der Zeit sogar noch stärker zusammenwuchs. Der Austausch untereinander und der Zusammenhalt wurde von Sitzung zu Sitzung intensiver und der Umgang miteinander war stets sehr freundschaftlich und wohlwollend.

Jugendforschende

Am Ende des Jugendforschungsprojekts wurden die Jugendlichen gefragt, was sie gelernt hatten. Zusammenfassend kann folgendes festgehalten werden:

- Sie lernten Strategien kennen, damit es ihnen besser geht.
- Sie merkten, dass die meisten Jugendlichen ähnlich sind und gleiche «Probleme» haben.
- Sie sind sensibilisiert für psychische Gesundheit, vor allem bei anderen. Bei sich selbst wussten sie schon vor dem Projekt, wenn etwas nicht stimmte.
- Sie haben bei den Aufgaben und bei den Treffen mehr über sich selbst erfahren und gelernt. Sie lernten zum Beispiel, wie sie sich in einer neuen Gruppe verhalten und ihnen wurde bewusst, was ihnen wichtig ist.

KJG-Team

²⁵ <https://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/KOMMUNIKATION/Anfangsprobleme.shtml>

Das KJG-Team hat durch das Projekt sehr viel dazugelernt und hielt folgende Erkenntnisse fest:

- Das Team erfuhr einiges über die Lebenswelt der Jugendlichen in Bezug auf ihr psychisches Wohlbefinden und ihre Problemfelder. Das Team kennt zudem die welche Strategien, welche die Jugendlichen entwickelt haben, wie diese damit umgehen und wo sie sich mehr Unterstützung wünschen würden.
- Das Team lernte auch viel über die Vorstellungen, Ansichten und Wünsche der Jugendlichen. Das ist hilfreich für die Arbeit mit Jugendlichen, Lehrpersonen oder Eltern, da sie nun ihre Erfahrungen aus dem Projekt weitergeben und Beispiele der Jugendlichen nennen können.
- Das Team lernte, dem Prozess offen und gelassen gegenüberzustehen und ihm zu vertrauen, da durch das partizipative Vorgehen der Weg zum Ziel und auch das Ziel selbst nicht vorgegeben werden konnte.
- Das Team lernte viel über Partizipation – theoretisch und praktisch: Es braucht zum Beispiel einige Zeit, bis sich die Jugendlichen daran gewöhnen, selber Entscheidungen zu treffen. Die Jugendlichen müssen auch über die Stufen der Partizipation an die echte Partizipation herangeführt werden und. Das Team lernte auch, dass viel mehr zielgruppengerechte Massnahmen generiert werden können, wenn die Zielgruppe miteinbezogen wird und mitentscheidet.
- Die Glaubwürdigkeit der Ergebnisse ist höher, da sie von Jugendlichen selbst entwickelt worden sind und diese genau wissen, was bei der Zielgruppe ankommt. Die Zielgruppe akzeptiert die Ergebnisse und Massnahmen eher, wenn sie weiss, dass die Ergebnisse und Massnahmen von Jugendlichen erarbeitet wurden.
- Die Begleitung der HSLU war für das Team sinnvoll und hilfreich.

8.4 Fazit

In Bezug auf den Bericht der HSLU konnte die KJG durch das Jugendforschungsprojekt und die bestehenden Angebote einige Interventionen zur wirksamen Gesundheitsförderung und Prävention zur Förderung der psychischen Gesundheit im Jugendalter umsetzen. Es besteht jedoch noch grosses Potenzial, die psychische Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu fördern: Zum Beispiel sollen Projekte und Programme regelmässig von der frühen Kindheit bis zum jungen Erwachsenenalter durchgeführt und alle Beteiligten, wie die Schule, Familie und Gemeinde miteinbezogen werden. Die KJG arbeitet Schritt für Schritt daran, um diesem Ziel näherzukommen.

Das Projekt erhielt durch die Zusammenarbeit mit der HSLU und den Jugendlichen viel Anerkennung und Glaubwürdigkeit. Die dadurch entstandenen Kontakte sind vielversprechend und regen die KJG an, weitere Zusammenarbeiten und neue Projekte anzustreben.

Das partizipative Vorgehen war für das KJG-Team eine neue Erfahrung. Am Ende des Forschungsprojekts konnten die Verantwortlichen dem Projekt viel Positives entnehmen. Der parti-

zipative Ansatz wird die KJG weiterführen und künftig in verschiedene Bereiche einfließen lassen: Die KJG hat beispielsweise die Möglichkeit, durch partizipative Verfahren zielgruppenorientierte Interventionen zu erarbeiten. Dies ermöglicht der KJG zukünftige Projekte zielorientiert, effektiv und richtungsweisend zu entwickeln.