



Kanton Zug

Projekt «Alles bestens?»

Ein partizipatives Forschungs- und Entwicklungsprojekt mit
Zuger Jugendlichen

Amt für Gesundheit, Kinder- und Jugendgesundheit

Michèle Omlin

Was macht die Kinder- und Jugendgesundheit?

Lebensbereiche: Familie, Schule und Sozialraum (Freizeit)

Themen: Sucht, psychische und sexuelle Gesundheit, Ernährung, Bewegung und Schlaf, Gesundheitsschutz, Jugendschutz (Alkohol & Tabak), Schulnetz21, freelance Unterrichtseinheiten

Arbeitsweise: Beratung, Information, Schulung (z.B. Workshops für Schulen, Fortbildungen für Lehrpersonen), Elternabende, Vorträge, Veranstaltungen, Vernetzung und Triage etc.

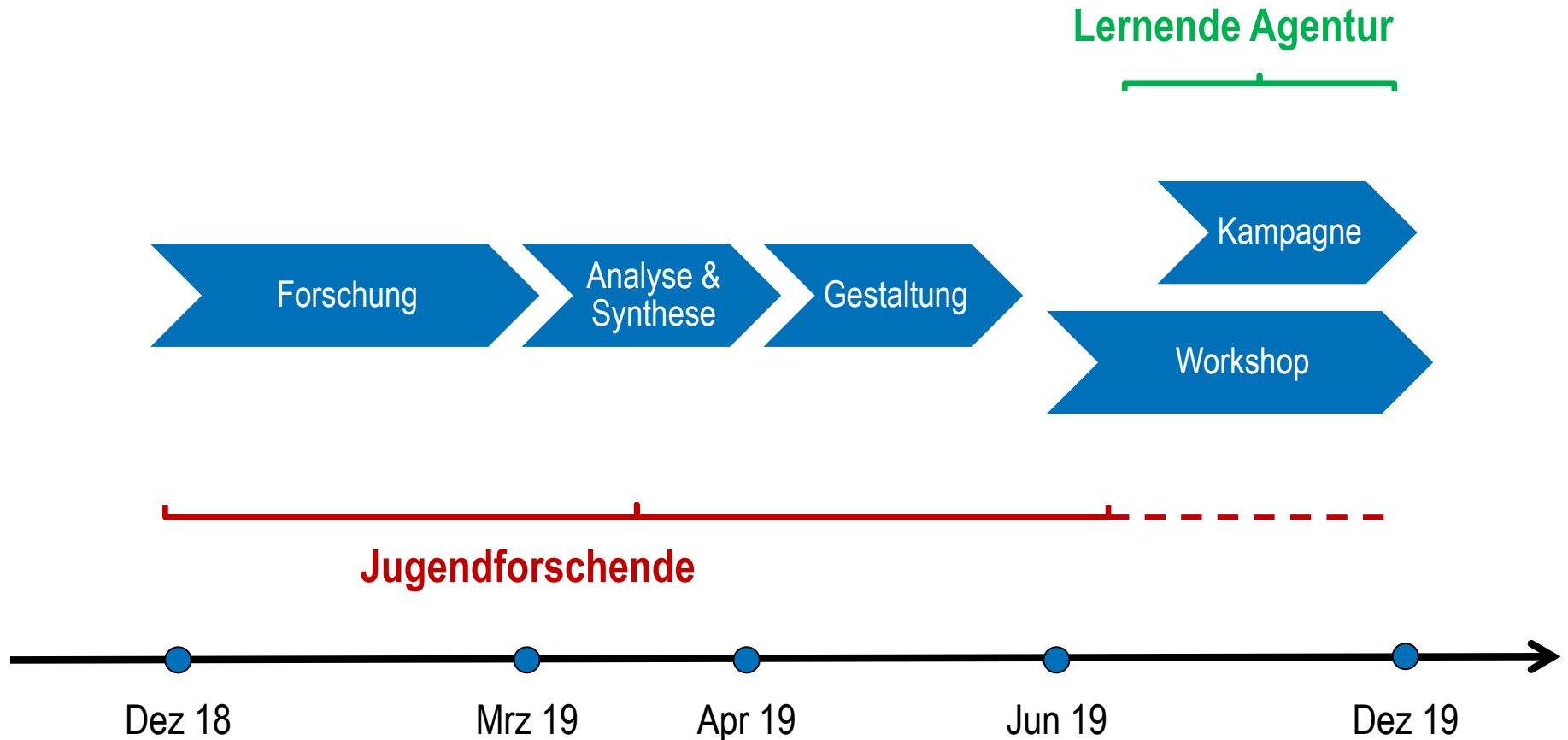
Ausgangslage

- 10 SPG für Erwachsene sind im Einsatz
- Wunsch die 10 SPG für Jugendliche anzupassen
- Finanzierung durch Stiftung
- Grundlagen überprüfen
- Text und Bildbotschaften anpassen
- Workshop für Schulen erarbeiten
- Kampagne



Zeitplan

Projekt-Gesamtdauer: 21 Monate (April 2018 - Dezember 2019)



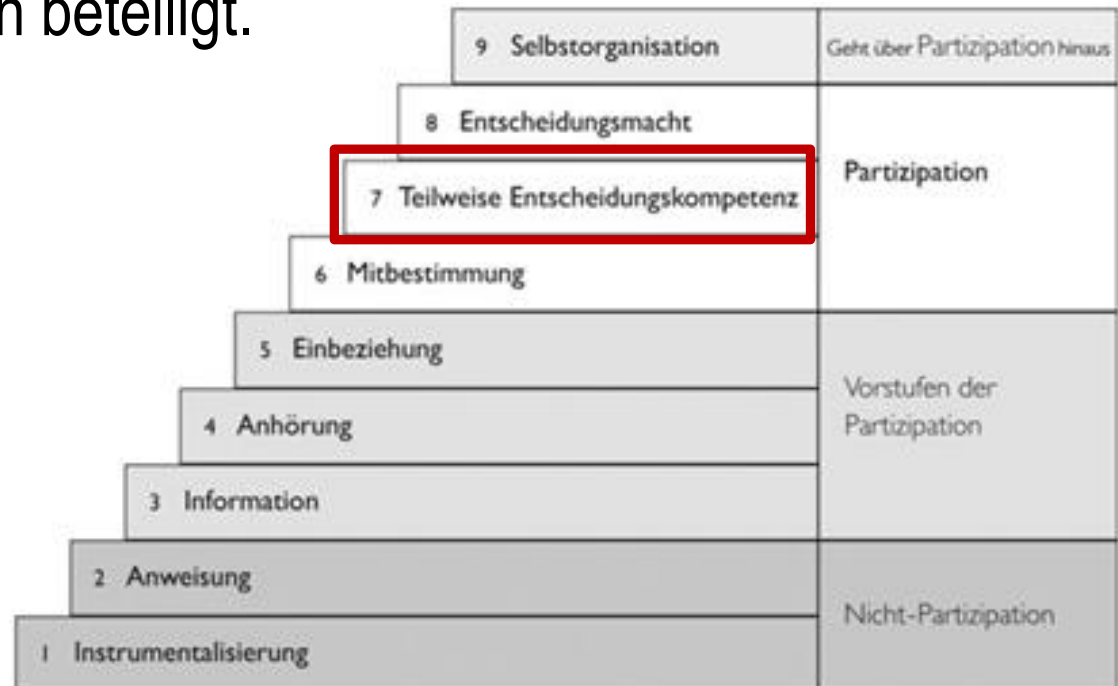
Zusammenarbeit

Prof. Dr. Andreas Pfister, Institut Sozialmanagement,
Sozialpolitik und Prävention

- Wissenschaftliche und methodische Begleitung & Beratung
- Wissenschaftliche Absicherung der 10 SPG
- Vorschläge für die Zusammenfassung von Schritten & Implementierung der SPG in die Gesundheitsförderung
- Fachliche Unterstützung im Forschungsprozess

Partizipative Qualitätsentwicklung

laufende Verbesserung von Massnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention, indem die Zielgruppe miteinbezogen wird und sich aktiv am Entwicklungsprozess und bei Entscheidungen beteiligt.



Zielgruppe & Anstellungsbedingungen

- Jugendliche (15-18 Jahre)
- Übergang Schule - Beruf/Mittelschule
- Anstellung mit befristetem Vertrag (Möglichkeit für Verlängerung)
- Mitarbeit auf Augenhöhe (Inhalte, teils Vorgehensweise)



Forschung



Forschungsfragen

- 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?

Methoden

- Photovoice 
- Brainstorming
- Forschungsjournal

Momente / Situationen in denen es mir gut geht



Natur, mit der Familie
Zeit verbringen, Freunde,
kochen, backen, essen



Momente / Situationen in denen es mir nicht gut geht

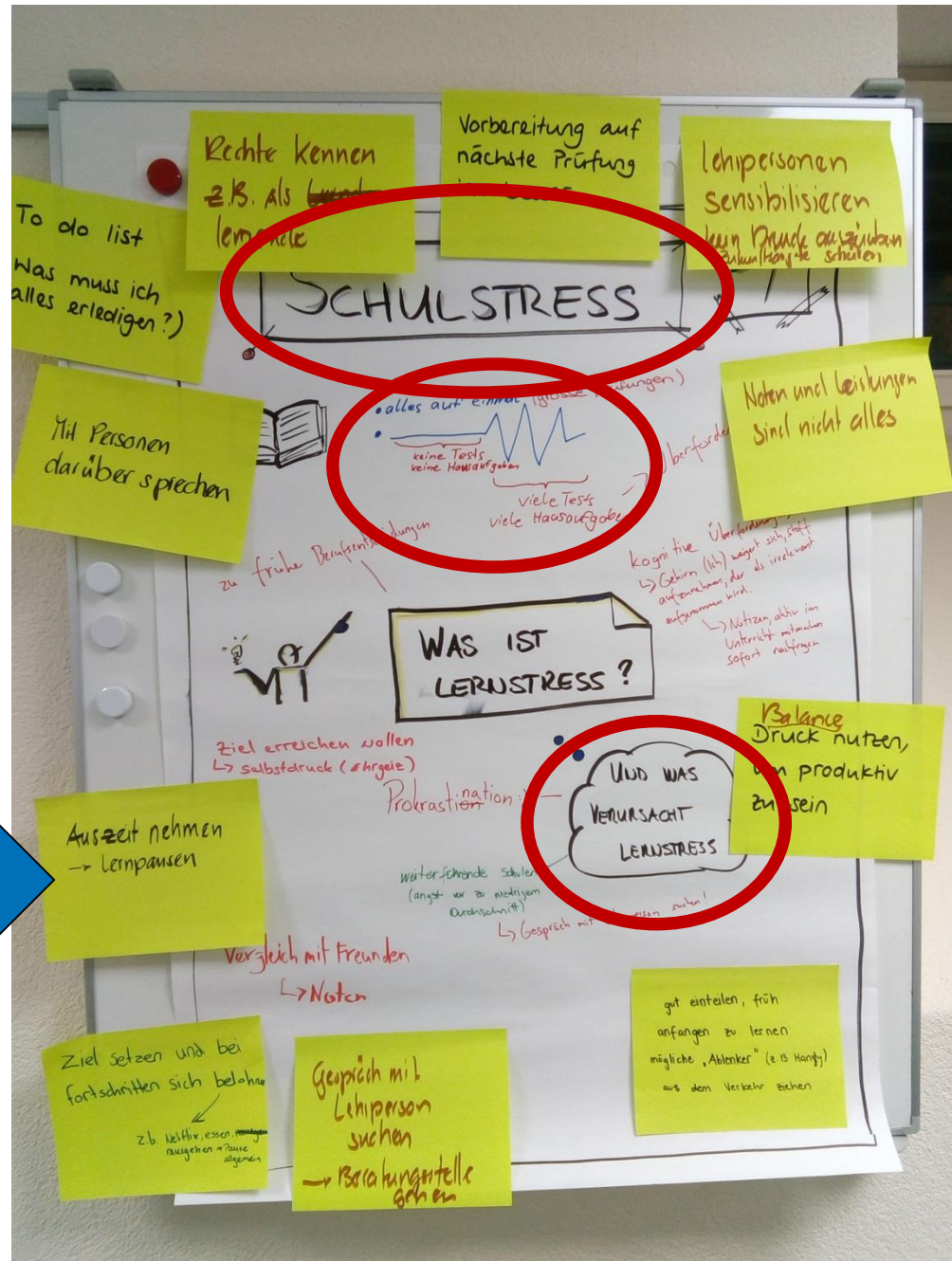
negative
körperlich nicht fit → krank sein (eingewöhnt sein)
Schule allgemeine Druck, Noten
Wenn etwas einem belastet → nicht frei
Schlafmangel - Schlafstörungen
Wenn man jemanden stark vermissen (Liebe Partner)
Alone
Druck - Leistungsdruck selbst / andere
Spinnen, Menschenmengen, allein sein
Stress der nicht geklärt ist
Soziale Medien: Zeitverschwendung
↳ schlecht fühlen
sich mit anderen vergleichen
faul - kommt sich nutzlos vor.
enttäuscht von sich
alleine sein

Negativ
Liebeskummer
Hoffnungen, Zurückweisung
Begriff Liebe wird überkapazitiert
↳ was darunter verstecken wir?
lange Zeit alleine sein (Ende der Beziehung)
↳ Eltern in den Ferien Umgang damit
Wohnung wird leer
fehlende Freunde - Vorurteil
erzählen
Unterstützung
Schlechter Einfluss auf Freundeskreis
politisches Engagement - Baura zu viel
Bildung gesperrt

6 Themenfelder

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

Strategien



Analyse- & Synthese



sich selbst annehmen



aktiv bleiben



darüber reden



Neues lernen



mit Freunden in
Kontakt bleiben



um Hilfe fragen



sich beteiligen



etwas Kreatives tun

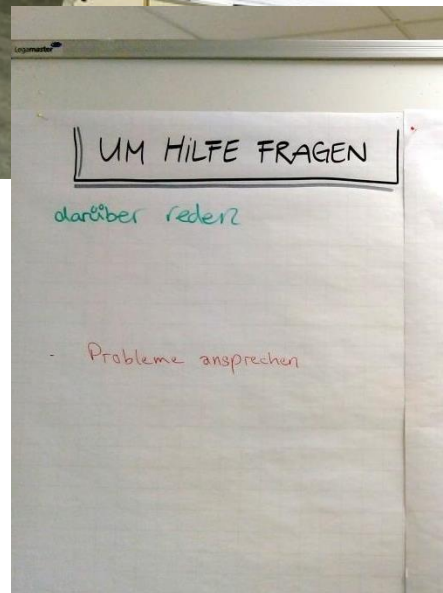


sich entspannen



sich nicht aufgeben

10 Schritte
für psychische
Gesundheit



- mitteben, mitteilen
- Bein, Beinchen
- Gesicht, Gesicht
- flaum, schweben

- explorations? (sp?)
- To be with mother
- Black (higher values for the world)

- sehr selten, einzeln
- 1. oder 2. / 3. / 4. / 5. / 6. / 7. / 8. / 9. / 10. / 11. / 12. / 13. / 14. / 15. / 16. / 17. / 18. / 19. / 20. / 21. / 22. / 23. / 24. / 25. / 26. / 27. / 28. / 29. / 30. / 31. / 32. / 33. / 34. / 35. / 36. / 37. / 38. / 39. / 40. / 41. / 42. / 43. / 44. / 45. / 46. / 47. / 48. / 49. / 50. / 51. / 52. / 53. / 54. / 55. / 56. / 57. / 58. / 59. / 60. / 61. / 62. / 63. / 64. / 65. / 66. / 67. / 68. / 69. / 70. / 71. / 72. / 73. / 74. / 75. / 76. / 77. / 78. / 79. / 80. / 81. / 82. / 83. / 84. / 85. / 86. / 87. / 88. / 89. / 90. / 91. / 92. / 93. / 94. / 95. / 96. / 97. / 98. / 99. / 100. / 101. / 102. / 103. / 104. / 105. / 106. / 107. / 108. / 109. / 110. / 111. / 112. / 113. / 114. / 115. / 116. / 117. / 118. / 119. / 120. / 121. / 122. / 123. / 124. / 125. / 126. / 127. / 128. / 129. / 130. / 131. / 132. / 133. / 134. / 135. / 136. / 137. / 138. / 139. / 140. / 141. / 142. / 143. / 144. / 145. / 146. / 147. / 148. / 149. / 150. / 151. / 152. / 153. / 154. / 155. / 156. / 157. / 158. / 159. / 160. / 161. / 162. / 163. / 164. / 165. / 166. / 167. / 168. / 169. / 170. / 171. / 172. / 173. / 174. / 175. / 176. / 177. / 178. / 179. / 180. / 181. / 182. / 183. / 184. / 185. / 186. / 187. / 188. / 189. / 190. / 191. / 192. / 193. / 194. / 195. / 196. / 197. / 198. / 199. / 200. / 201. / 202. / 203. / 204. / 205. / 206. / 207. / 208. / 209. / 210. / 211. / 212. / 213. / 214. / 215. / 216. / 217. / 218. / 219. / 220. / 221. / 222. / 223. / 224. / 225. / 226. / 227. / 228. / 229. / 230. / 231. / 232. / 233. / 234. / 235. / 236. / 237. / 238. / 239. / 240. / 241. / 242. / 243. / 244. / 245. / 246. / 247. / 248. / 249. / 250. / 251. / 252. / 253. / 254. / 255. / 256. / 257. / 258. / 259. / 260. / 261. / 262. / 263. / 264. / 265. / 266. / 267. / 268. / 269. / 270. / 271. / 272. / 273. / 274. / 275. / 276. / 277. / 278. / 279. / 280. / 281. / 282. / 283. / 284. / 285. / 286. / 287. / 288. / 289. / 290. / 291. / 292. / 293. / 294. / 295. / 296. / 297. / 298. / 299. / 300. / 301. / 302. / 303. / 304. / 305. / 306. / 307. / 308. / 309. / 310. / 311. / 312. / 313. / 314. / 315. / 316. / 317. / 318. / 319. / 320. / 321. / 322. / 323. / 324. / 325. / 326. / 327. / 328. / 329. / 330. / 331. / 332. / 333. / 334. / 335. / 336. / 337. / 338. / 339. / 340. / 341. / 342. / 343. / 344. / 345. / 346. / 347. / 348. / 349. / 350. / 351. / 352. / 353. / 354. / 355. / 356. / 357. / 358. / 359. / 360. / 361. / 362. / 363. / 364. / 365. / 366. / 367. / 368. / 369. / 370. / 371. / 372. / 373. / 374. / 375. / 376. / 377. / 378. / 379. / 380. / 381. / 382. / 383. / 384. / 385. / 386. / 387. / 388. / 389. / 390. / 391. / 392. / 393. / 394. / 395. / 396. / 397. / 398. / 399. / 400. / 401. / 402. / 403. / 404. / 405. / 406. / 407. / 408. / 409. / 410. / 411. / 412. / 413. / 414. / 415. / 416. / 417. / 418. / 419. / 420. / 421. / 422. / 423. / 424. / 425. / 426. / 427. / 428. / 429. / 430. / 431. / 432. / 433. / 434. / 435. / 436. / 437. / 438. / 439. / 440. / 441. / 442. / 443. / 444. / 445. / 446. / 447. / 448. / 449. / 450. / 451. / 452. / 453. / 454. / 455. / 456. / 457. / 458. / 459. / 460. / 461. / 462. / 463. / 464. / 465. / 466. / 467. / 468. / 469. / 470. / 471. / 472. / 473. / 474. / 475. / 476. / 477. / 478. / 479. / 480. / 481. / 482. / 483. / 484. / 485. / 486. / 487. / 488. / 489. / 490. / 491. / 492. / 493. / 494. / 495. / 496. / 497. / 498. / 499. / 500. / 501. / 502. / 503. / 504. / 505. / 506. / 507. / 508. / 509. / 510. / 511. / 512. / 513. / 514. / 515. / 516. / 517. / 518. / 519. / 520. / 521. / 522. / 523. / 524. / 525. / 526. / 527. / 528. / 529. / 530. / 531. / 532. / 533. / 534. / 535. / 536. / 537. / 538. / 539. / 540. / 541. / 542. / 543. / 544. / 545. / 546. / 547. / 548. / 549. / 550. / 551. / 552. / 553. / 554. / 555. / 556. / 557. / 558. / 559. / 560. / 561. / 562. / 563. / 564. / 565. / 566. / 567. / 568. / 569. / 570. / 571. / 572. / 573. / 574. / 575. / 576. / 577. / 578. / 579. / 580. / 581. / 582. / 583. / 584. / 585. / 586. / 587. / 588. / 589. / 590. / 591. / 592. / 593. / 594. / 595. / 596. / 597. / 598. / 599. / 600. / 601. / 602. / 603. / 604. / 605. / 606. / 607. / 608. / 609. / 610. / 611. / 612. / 613. / 614. / 615. / 616. / 617. / 618. / 619. / 620. / 621. / 622. / 623. / 624. / 625. / 626. / 627. / 628. / 629. / 630. / 631. / 632. / 633. / 634. / 635. / 636. / 637. / 638. / 639. / 640. / 641. / 642. / 643. / 644. / 645. / 646. / 647. / 648. / 649. / 650. / 651. / 652. / 653. / 654. / 655. / 656. / 657. / 658. / 659. / 660. / 661. / 662. / 663. / 664. / 665. / 666. / 667. / 668. / 669. / 670. / 671. / 672. / 673. / 674. / 675. / 676. / 677. / 678. / 679. / 680. / 681. / 682. / 683. / 684. / 685. / 686. / 687. / 688. / 689. / 690. / 691. / 692. / 693. / 694. / 695. / 696. / 697. / 698. /

• • • •
•
Akzeptieren $\Rightarrow$ man ist wie man ist

- sich selbst motivieren
- selbstbewusst sein

- an sich glauben
- sicher sein bei dem was man macht
- bei Fehler sich neu Motivieren
- ein Ziel setzen
- an sich glauben

darüber reden

- Probleme ansprechen

Um Hilfe fragen:

- Probleme ansprechen
- Gespräch suchen

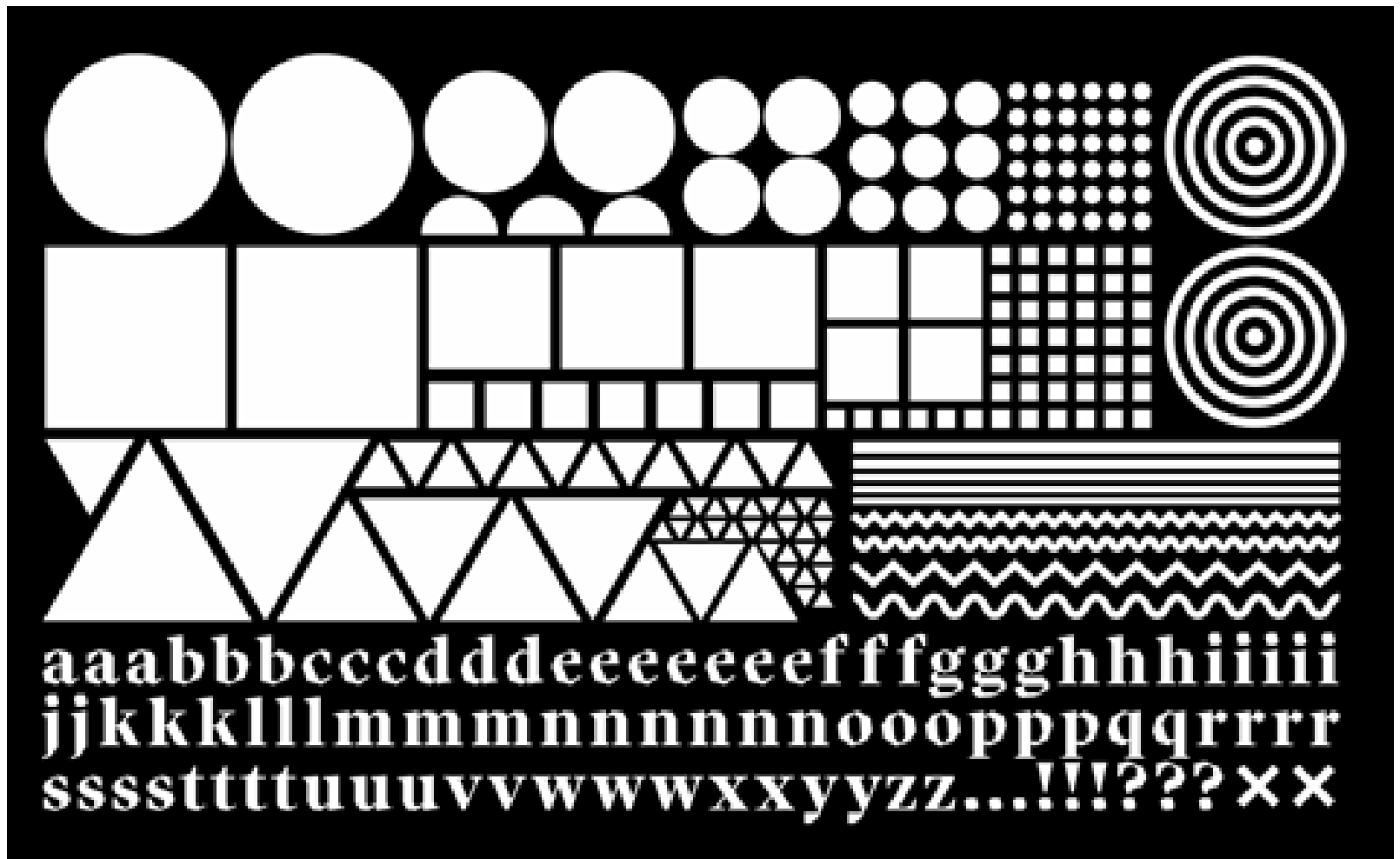
4 Tipps

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

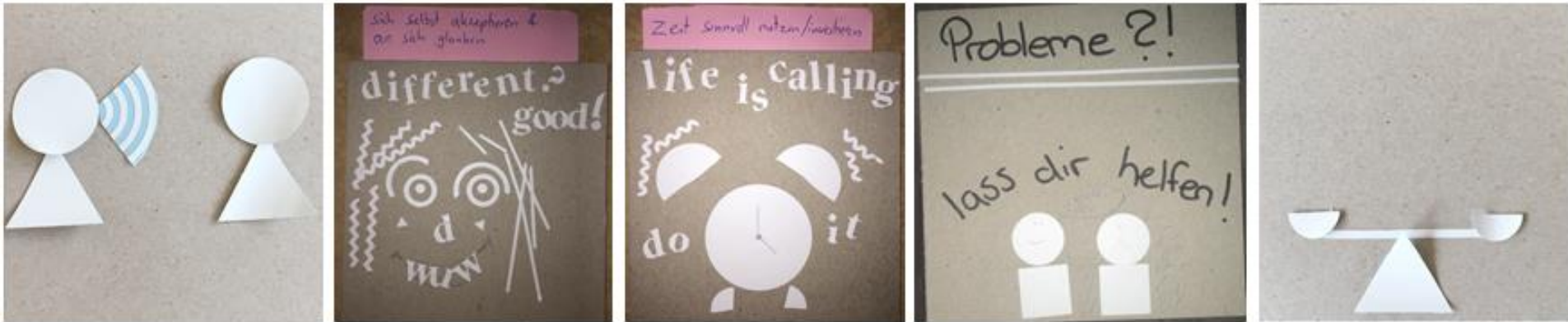
Gestaltung



Entwicklung der Bildbotschaften



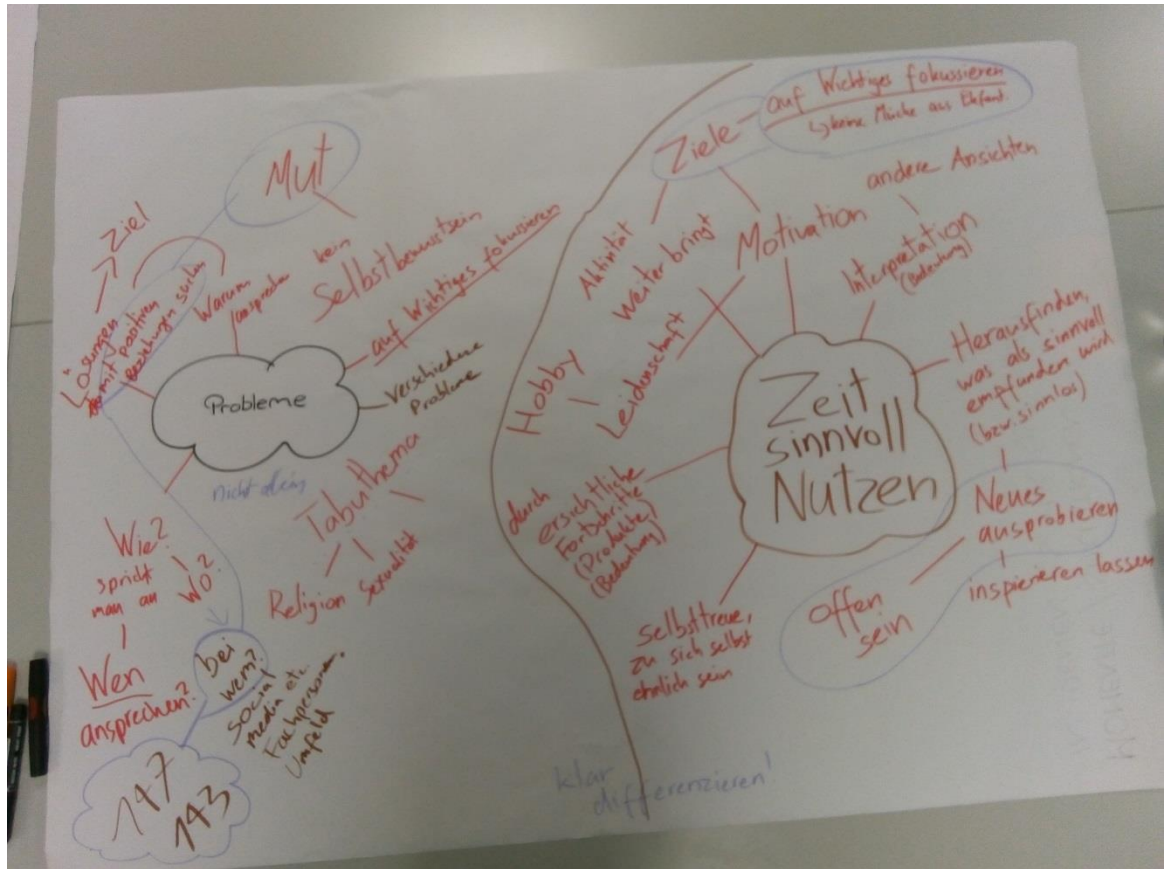
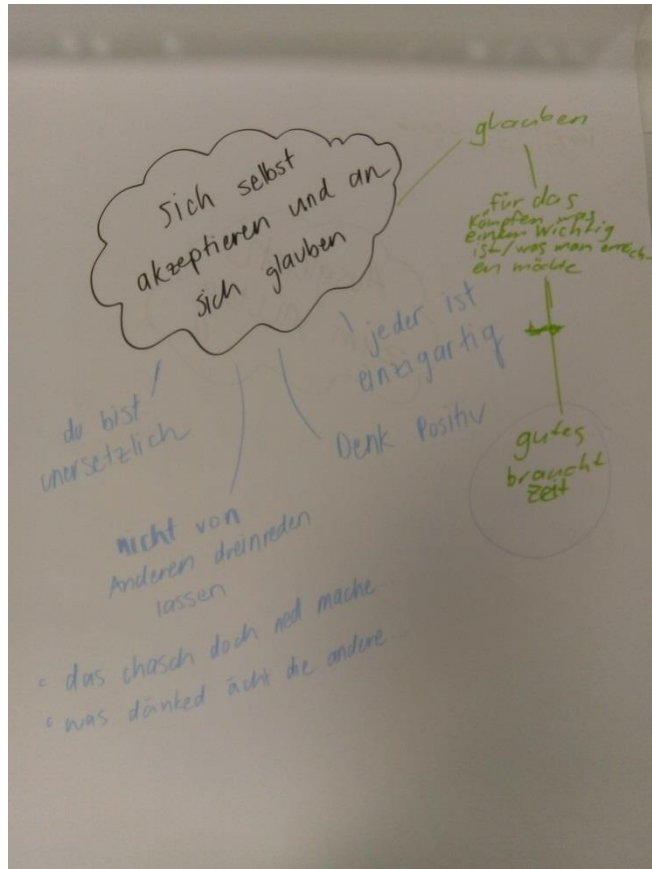
Ideenskizzen der Jugendlichen



Umsetzung durch den Grafiker



Entwicklung der Textbotschaften



Alles bestens! Auch deine psychische Gesundheit?

Glücklich und gesund – so schaffst du das!

- Sprich deine Probleme an und rede mit anderen darüber.
- Akzeptiere dich, so wie du bist und glaube an dich.
- Finde einen Ausgleich zum Alltag.
- Nutze deine Zeit sinnvoll und mache bewusst etwas damit.

Kampagne



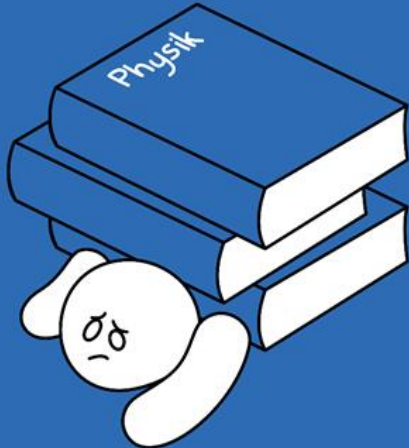
ADVERY



Zusammenarbeit

- Agentur für Design, Kommunikation & Soziales Engagement
- Bildet Jugendliche mit psychischen Schwierigkeiten zu Grafikern und Mediamatikern aus
- 12 Lernende (15-25 Jahre) haben die Kampagne erarbeitet

Kanton Zug

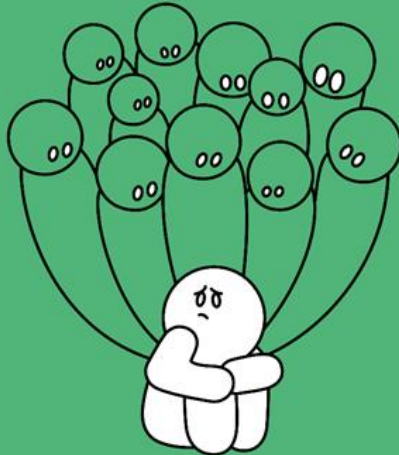


Kennsch es?

Nutze deine Zeit sinnvoll und
lebe bewusst: www.kennsch-es.ch



Kanton Zug

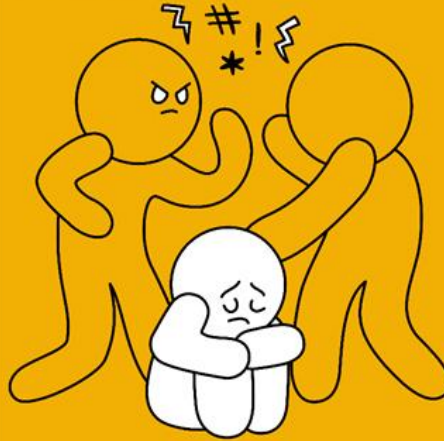


Kennsch es?

Akzeptiere dich selbst und glaube
an dich: www.kennsch-es.ch



Kanton Zug

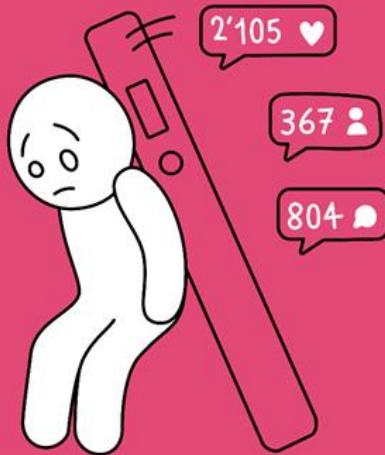


Kennsch es?

Sprich Probleme an und
rede darüber: www.kennsch-es.ch



Kanton Zug



Kennsch es?

Finde deinen Ausgleich zum Alltag:
www.kennsch-es.ch



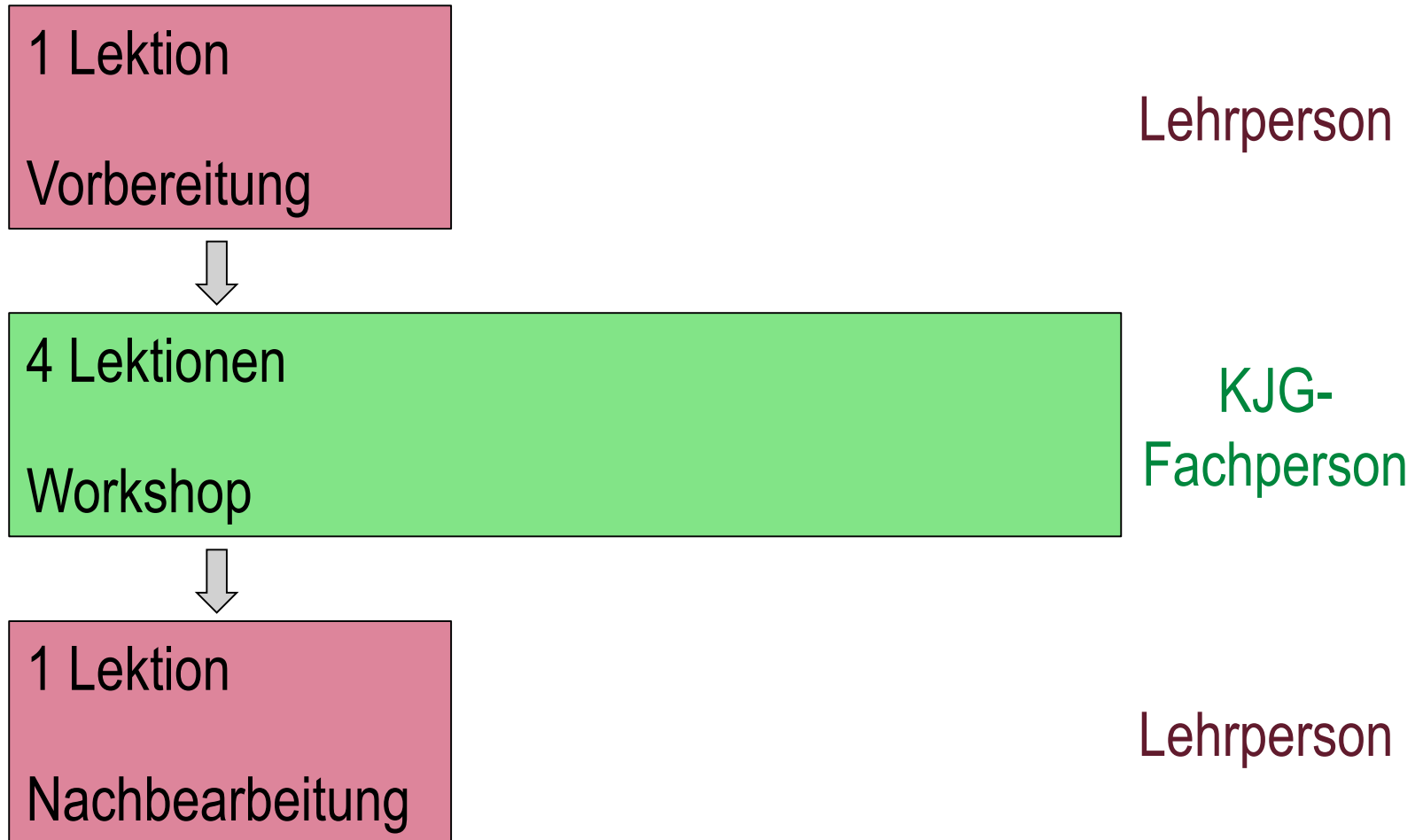
Workshop



Workshop-Vorgaben

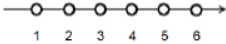
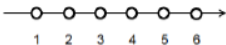
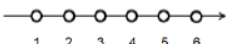
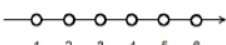
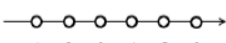
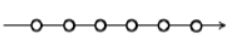
- Zielgruppe: 3. Oberstufe, 10. Schuljahr & 1. Lehrjahr
- Evaluierte Experimente aus der positiven Psychologie
- 4 Bild- und Textbotschaften integriert
- Begleitheft mit Anregungen zur Selbstreflexion

Gesamt-Workshop



Einbezug der Jugendforschenden

Workshop für Schulen: Kriterienraster zur Beurteilung der Übungen

#	Übungsname	Passend für Zielgruppe?		Bezug zu Schritt	Spassfaktor 1= sehr tief / 5 = sehr hoch	Durchführung		Anpassungs- / Variantenvorschläge
		Ja	Nein			Form	Methode	
		☐	☐	☐ Probleme ansprechen und darüber reden ☐ sich selbst akzeptieren und an sich glauben ☐ Ausgleich zum Alltag finden ☐ Zeit sinnvoll nutzen	 1 2 3 4 5 6	☐ durch Lehrperson angeleitet ☐ während Workshop ☐ Hausaufgabe	☐ Einzelarbeit ☐ zu zweit ☐ Gruppenarbeit	
		☐	☐	☐ Probleme ansprechen und darüber reden ☐ sich selbst akzeptieren und an sich glauben ☐ Ausgleich zum Alltag finden ☐ Zeit sinnvoll nutzen	 1 2 3 4 5 6	☐ durch Lehrperson angeleitet ☐ während Workshop ☐ Hausaufgabe	☐ Einzelarbeit ☐ zu zweit ☐ Gruppenarbeit	
		☐	☐	☐ Probleme ansprechen und darüber reden ☐ sich selbst akzeptieren und an sich glauben ☐ Ausgleich zum Alltag finden ☐ Zeit sinnvoll nutzen	 1 2 3 4 5 6	☐ durch Lehrperson angeleitet ☐ während Workshop ☐ Hausaufgabe	☐ Einzelarbeit ☐ zu zweit ☐ Gruppenarbeit	
		☐	☐	☐ Probleme ansprechen und darüber reden ☐ sich selbst akzeptieren und an sich glauben ☐ Ausgleich zum Alltag finden ☐ Zeit sinnvoll nutzen	 1 2 3 4 5 6	☐ durch Lehrperson angeleitet ☐ während Workshop ☐ Hausaufgabe	☐ Einzelarbeit ☐ zu zweit ☐ Gruppenarbeit	
		☐	☐	☐ Probleme ansprechen und darüber reden ☐ sich selbst akzeptieren und an sich glauben ☐ Ausgleich zum Alltag finden ☐ Zeit sinnvoll nutzen	 1 2 3 4 5 6	☐ durch Lehrperson angeleitet ☐ während Workshop ☐ Hausaufgabe	☐ Einzelarbeit ☐ zu zweit ☐ Gruppenarbeit	
		☐	☐	☐ Probleme ansprechen und darüber reden ☐ sich selbst akzeptieren und an sich glauben ☐ Ausgleich zum Alltag finden ☐ Zeit sinnvoll nutzen	 1 2 3 4 5 6	☐ durch Lehrperson angeleitet ☐ während Workshop ☐ Hausaufgabe	☐ Einzelarbeit ☐ zu zweit ☐ Gruppenarbeit	

Erkenntnisse aus dem Projekt



Erkenntnisse der Jugendlichen

- Lernten Strategien kennen, damit es ihnen besser geht
- Gemerkt, dass die meisten Jugendlichen ähnlich sind und gleiche «Probleme» haben
- Sensibilisiert für psychische Gesundheit, vor allem bei anderen
- Sich selber besser kennengelernt

Erkenntnisse der Projektleitung

- Wissenschaftliche Begleitung durch HSLU sinnvoll und hilfreich
- Offener und gelassener gegenüber Partizipation - Es funktioniert!
- Theoretisches und praktisches Wissen zu Partizipation angeeignet, z.B. Zeit
- Glaubwürdigkeit des Ergebnisses ↑ (von Jugendlichen für Jugendliche)
- Viel über Psychische Gesundheit von Jugendlichen und deren Strategien gelernt
- Mehr über Vorstellungen, Ansichten und Wünsche der Jugendlichen erfahren
- Können Erfahrungen in unsere Arbeit einbringen

Kontakt

Olivier Favre

Projektleiter

Abteilungsleiter KJG

041 728 35 20

olivier.favre@zg.ch

Amt für Gesundheit

Aegeristrasse 56

6300 Zug

www.zg.ch/gesund

Michèle Omlin

Projektkoordinatorin

Fachmitarbeiterin KJG

041 728 35 18

michele.omlin@zg.ch