



Kanton Zug

Methodologie: Partizipation von Kindern und Jugendlichen

BAG/NPG-Tagung, 16. September 2021

Michèle Omlin, Kinder- und Jugendgesundheit Kanton Zug

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.

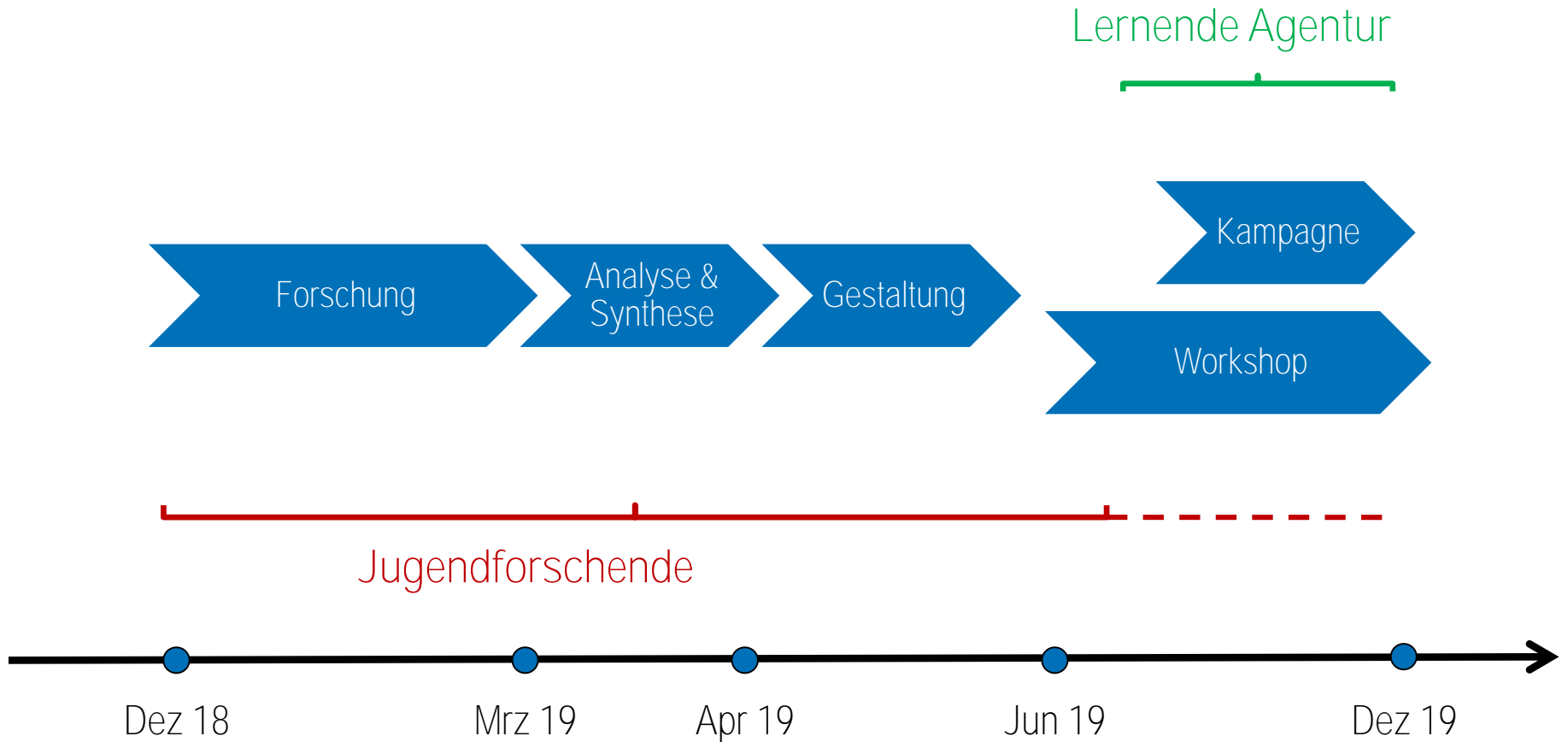
Ausgangslage

- 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)



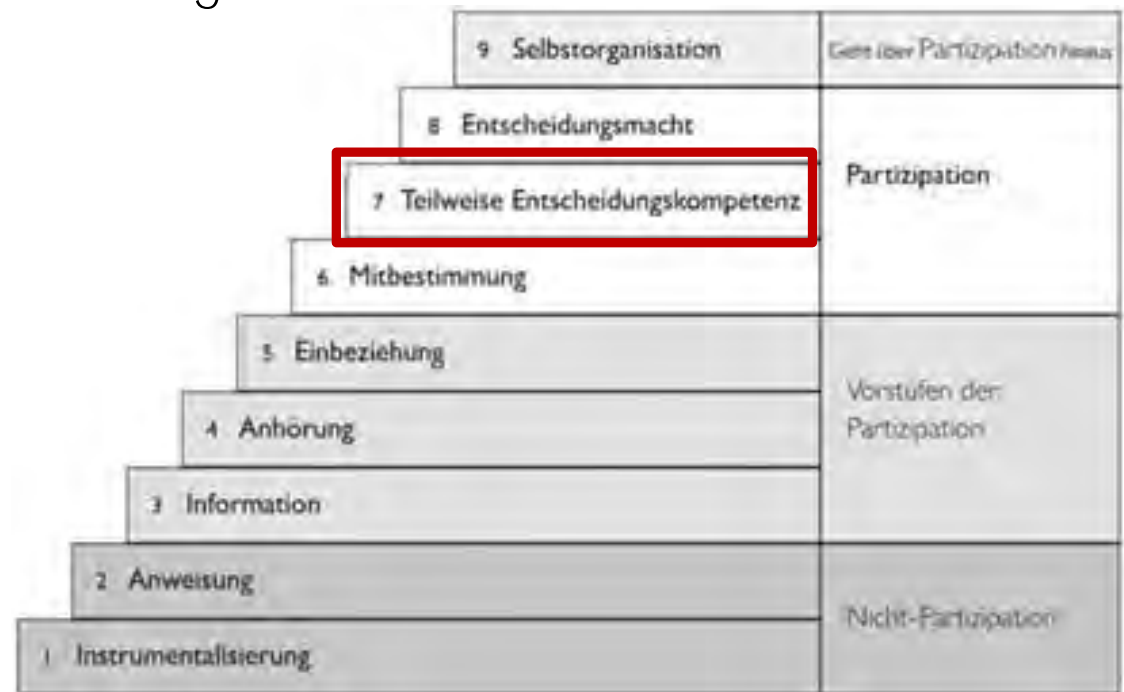
Zusammenarbeit

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.



Zusammenarbeit

- Jugendliche (15-18 Jahre)
- Befristeter Vertrag (Möglichkeit für Verlängerung)
- Bezahlung
- Mitentscheidung über Inhalte und Vorgehensweise



Forschung



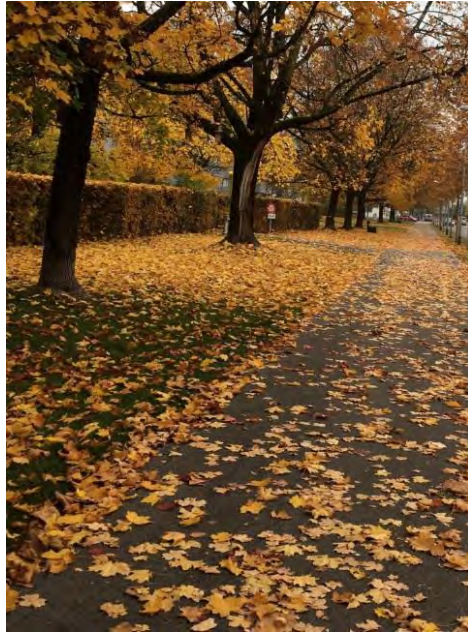
Forschungsfragen

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

Negativ
reaktive / Personen im Umfeld
(kann es schlecht geht)
Liebeskummer
Hoffnungen, Zurückweisung
Begriff Liebe wird überkapazitiert
↳ was darunter verstecken kann wird
lange Zeit alleine sein (Ende der Beziehung)
↳ Eltern in den Ferien Umgang damit
Wohnung wird leer
fehlende Freunde - Vorlesen
erzählen
Unterstützung
schlechter Einfluss auf Freundeskreis
politisches Engagement - Bau zu viel
- Bildung gespant

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



SCHULSTRESS

alles auf einmal (große Leistungen)
keine Tests, keine Hausaufgaben
viele Tests, viele Hausaufgaben

WAS IST LERNSTRESS?

UND WAS VERURSACHT LERNSTRESS?

Rechte kennen
z.B. als Lernende
Lernrechte

Vorbereitung auf nächste Prüfung

Lehrpersonen sensibilisieren
kein Druck ausüben
Zukunftspunkte setzen

To do list
Was muss ich alles erledigen?)

Mit Personen darüber sprechen

Noten und Leistungen sind nicht alles

Auszeit nehmen
→ Lernpausen

Ziel setzen und bei Fortschritten belohnen
z.B. belohnen, essen, rausgehen, Pause allgemein

Gespräch mit Lehrperson suchen
→ Beratungsstelle gehen

Balance Druck nutzen, um produktiv zu sein

gut einstellen, früh anfangen zu lernen
mögliche „Ablenker“ (z.B. Handy) aus dem Verkehr ziehen

Prokrastination:
weiterführende Schüler (angst vor zu niedrigem Durchschnitt)
↳ Gespräch mit...

zu frühe Berufsentscheidungen

kognitive Überforderung
↳ Gehirn (ist) nicht sich selbst aufnehmen, der als irrelevant aufgenommen wird.
↳ Nutzen aktiv im Unterricht mitteilen, sofort nachfragen

Ziel erreichen wollen
↳ Selbstdruck (Schritte)

Vergleich mit Freunden
↳ Noten

Analyse & Synthese



sich selbst annehmen



aktiv bleiben



darüber reden



Neues lernen

10 Schritte für psychische Gesundheit



mit Freunden in
Kontakt bleiben



um Hilfe fragen



sich beteiligen



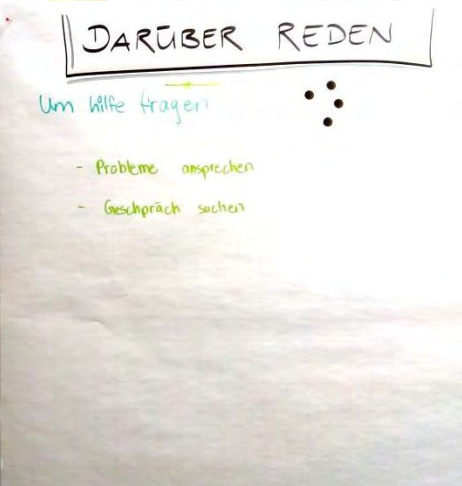
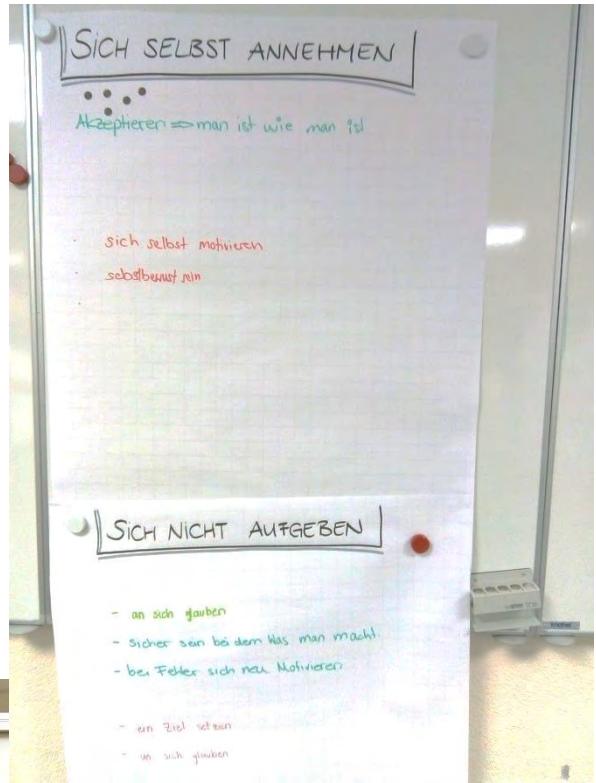
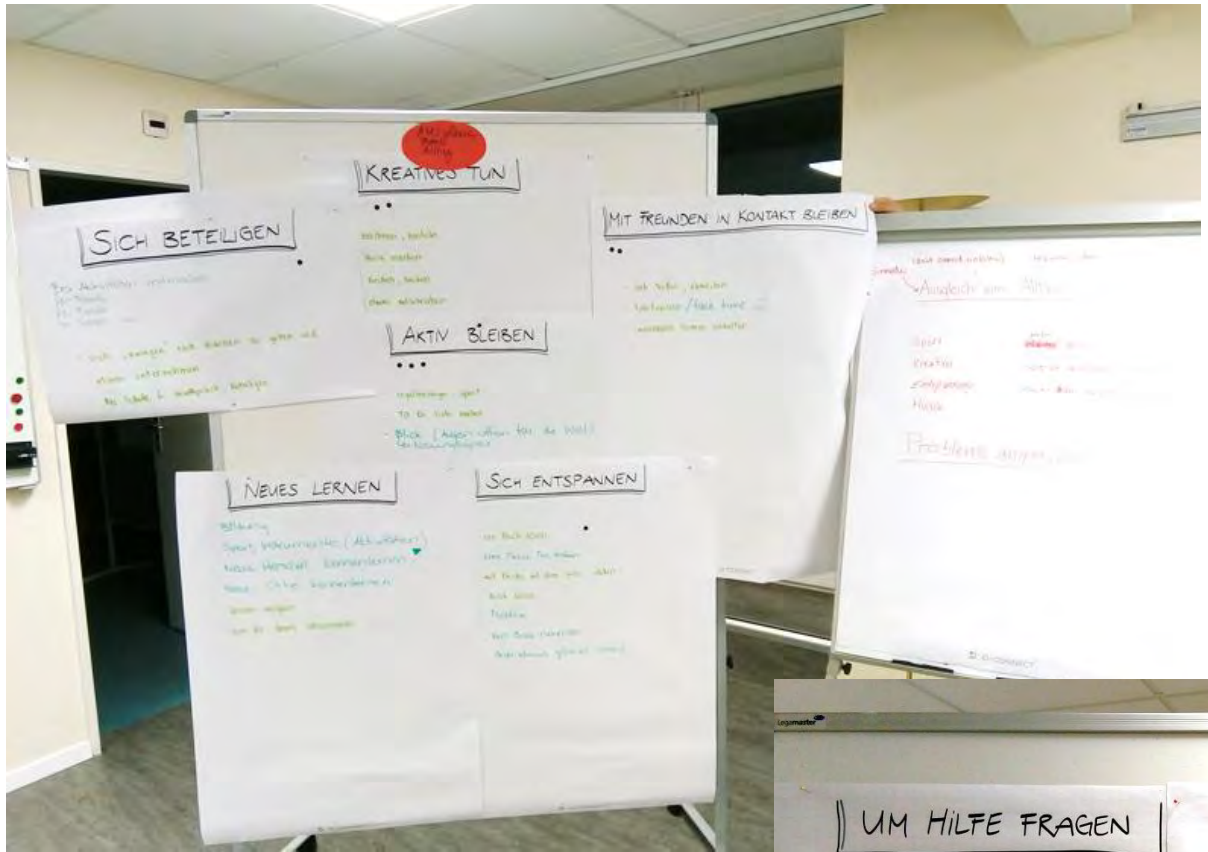
etwas Kreatives tun



sich entspannen



sich nicht aufgeben



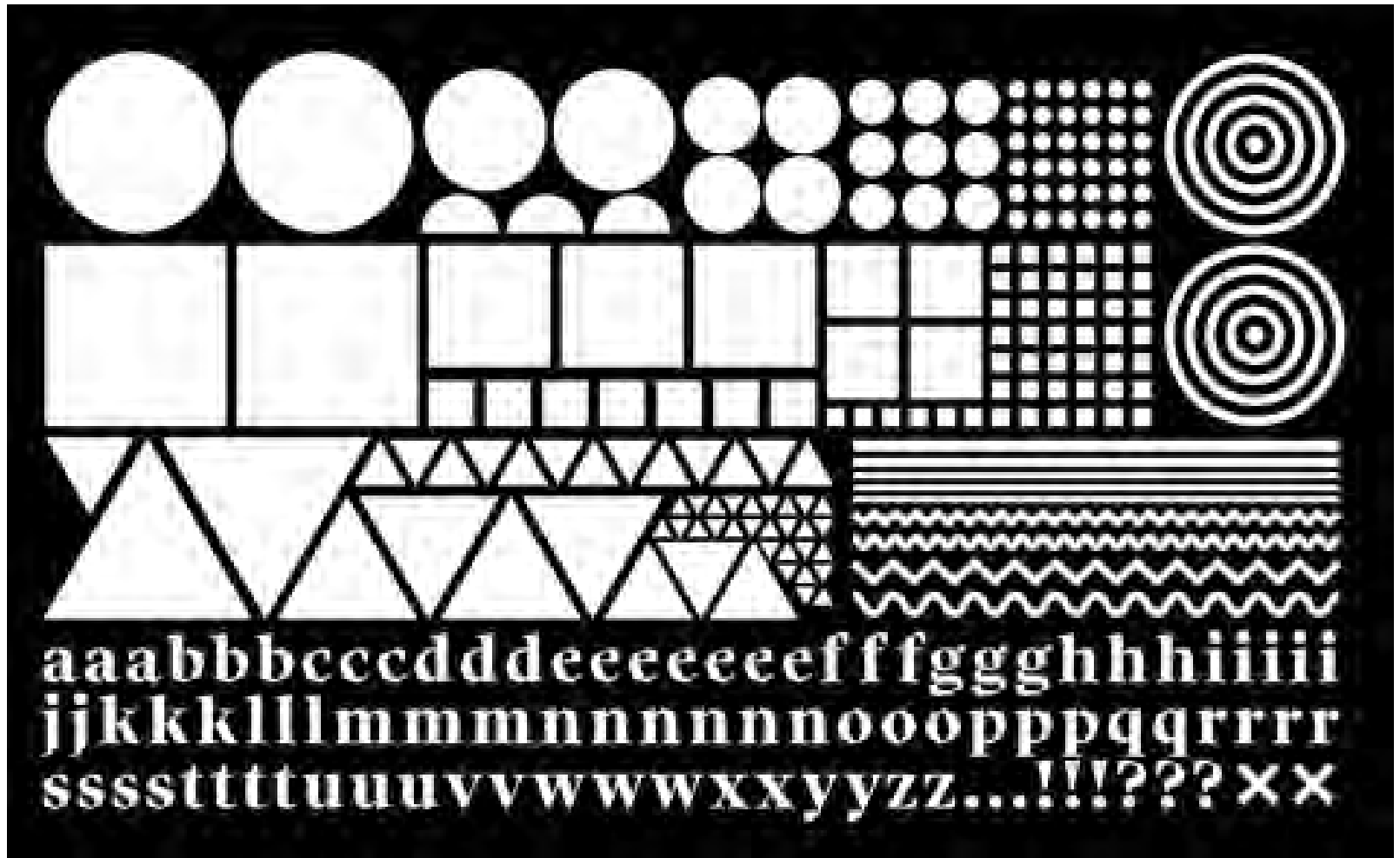
4 Tipps

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

Gestaltung



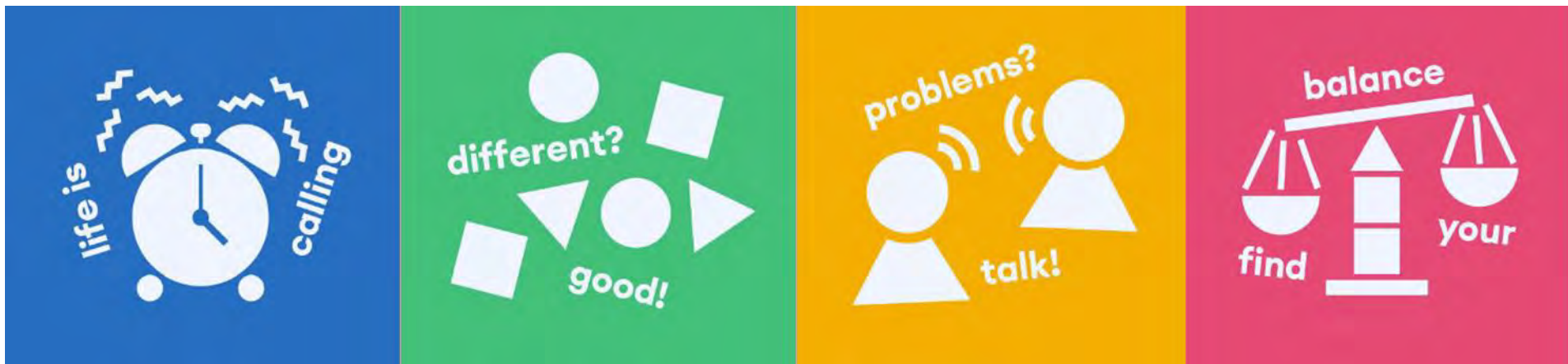
Entwicklung der Bildbotschaften



Ideenskizzen der Jugendlichen



Umsetzung durch den Grafiker



Alles bestens?

Glücklich und gesund – so schaffst du das!

- Sprich Probleme an und rede darüber.
- Akzeptiere dich selbst und glaube an dich.
- Finde deinen Ausgleich zum Alltag.
- Nutze deine Zeit sinnvoll und lebe bewusst.

Kampagne



life is calling

Nutze deine Zeit sinnvoll und lebe bewusst.

#zeit-sinnvoll-nutzen



different? good!

Akzeptiere dich selbst und glaube an dich.

#sich-selbst-akzeptieren



problems? talk!

Sprich Probleme an und rede darüber.

#probleme-ansprechen



balance find your

Finde deinen Ausgleich zum Alltag.

#ausgleich-zum-alltag



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

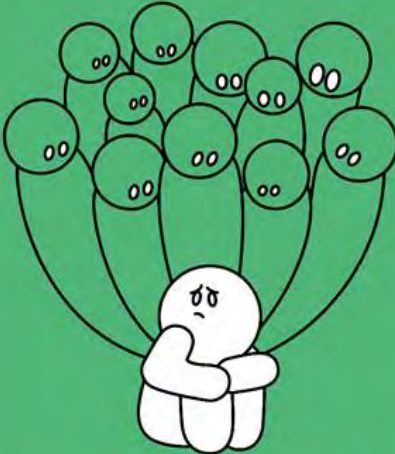


Kensch es?

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




Kanton Zug



Kensch es?

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



Kanton Zug



Kensch es?

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



Kanton Zug



Kensch es?

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



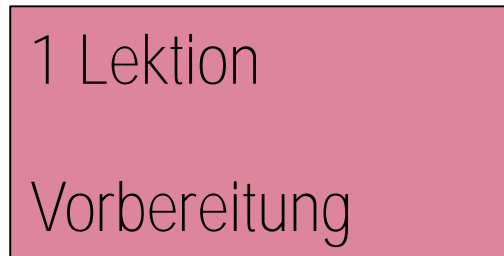
Workshop



Workshop-Vorgaben

- Evaluierte Experimente aus der positiven Psychologie
- 4 Tipps integriert
- Begleitheft mit Anregungen zur Selbstreflexion

Gesamt-Workshop



Lehrperson



KJG-
Fachperson



Lehrperson

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	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Probleme ansprechen und darüber reden <input type="checkbox"/> sich selbst akzeptieren und an sich glauben <input type="checkbox"/> Ausgleich zum Alltag finden <input type="checkbox"/> Zeit sinnvoll nutzen	 1 2 3 4 5 6	<input type="checkbox"/> durch Lehrperson angeleitet <input type="checkbox"/> während Workshop <input type="checkbox"/> Hausaufgabe	<input type="checkbox"/> Einzelarbeit <input type="checkbox"/> zu zweit <input type="checkbox"/> Gruppenarbeit	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Probleme ansprechen und darüber reden <input type="checkbox"/> sich selbst akzeptieren und an sich glauben <input type="checkbox"/> Ausgleich zum Alltag finden <input type="checkbox"/> Zeit sinnvoll nutzen	 1 2 3 4 5 6	<input type="checkbox"/> durch Lehrperson angeleitet <input type="checkbox"/> während Workshop <input type="checkbox"/> Hausaufgabe	<input type="checkbox"/> Einzelarbeit <input type="checkbox"/> zu zweit <input type="checkbox"/> Gruppenarbeit	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Probleme ansprechen und darüber reden <input type="checkbox"/> sich selbst akzeptieren und an sich glauben <input type="checkbox"/> Ausgleich zum Alltag finden <input type="checkbox"/> Zeit sinnvoll nutzen	 1 2 3 4 5 6	<input type="checkbox"/> durch Lehrperson angeleitet <input type="checkbox"/> während Workshop <input type="checkbox"/> Hausaufgabe	<input type="checkbox"/> Einzelarbeit <input type="checkbox"/> zu zweit <input type="checkbox"/> Gruppenarbeit	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Probleme ansprechen und darüber reden <input type="checkbox"/> sich selbst akzeptieren und an sich glauben <input type="checkbox"/> Ausgleich zum Alltag finden <input type="checkbox"/> Zeit sinnvoll nutzen	 1 2 3 4 5 6	<input type="checkbox"/> durch Lehrperson angeleitet <input type="checkbox"/> während Workshop <input type="checkbox"/> Hausaufgabe	<input type="checkbox"/> Einzelarbeit <input type="checkbox"/> zu zweit <input type="checkbox"/> Gruppenarbeit	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Probleme ansprechen und darüber reden <input type="checkbox"/> sich selbst akzeptieren und an sich glauben <input type="checkbox"/> Ausgleich zum Alltag finden <input type="checkbox"/> Zeit sinnvoll nutzen	 1 2 3 4 5 6	<input type="checkbox"/> durch Lehrperson angeleitet <input type="checkbox"/> während Workshop <input type="checkbox"/> Hausaufgabe	<input type="checkbox"/> Einzelarbeit <input type="checkbox"/> zu zweit <input type="checkbox"/> Gruppenarbeit	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Probleme ansprechen und darüber reden <input type="checkbox"/> sich selbst akzeptieren und an sich glauben <input type="checkbox"/> Ausgleich zum Alltag finden <input type="checkbox"/> Zeit sinnvoll nutzen	 1 2 3 4 5 6	<input type="checkbox"/> durch Lehrperson angeleitet <input type="checkbox"/> während Workshop <input type="checkbox"/> Hausaufgabe	<input type="checkbox"/> Einzelarbeit <input type="checkbox"/> zu zweit <input type="checkbox"/> Gruppenarbeit	

Erkenntnisse aus dem Projekt



Unsere Erkenntnisse

- 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



Peer Educators



Lebensweltexperten



**LEBENSWELT-
EXPERTEN GESUCHT**

Bist du zwischen 15 und 18 Jahre alt?
Bist du neugierig und kreativ? Magst du es,
Neues zu entwickeln oder Dinge kritisch
zu hinterfragen? Bist du interessiert an
Gesundheitsthemen?

Dann melde dich online über das Anmeldeformular
auf unserer Website an:



 Kanton Zug

Amt für Gesundheit
Kinder- und Jugendgesundheit

Radiobeitrag Jam On, Zug

Podcast «Jugend in der Pandemie»

2nd Generation

Schwierigkeiten / Stolpersteine

- Rekrutierung Jugendliche
- Zeitmanagement
- Terminfindung
- «echte» Partizipation
- Balance zwischen Lebensrealität und Fachlichkeit
- Dran bleiben
- Schule/Ausbildung geht vor!

Chancen

- Zusammenarbeit mit Zielgruppe → Nähe zu Zielgruppe
- Sicherheit und Glaubwürdigkeit
- Motivierte Jugendliche (Freiwilligkeit)
- Win-Win
- Sinnhaftigkeit



Kontakt

Michèle Omlin

Amt für Gesundheit

Fachmitarbeiterin Kinder- und Jugendgesundheit

041 728 35 18

michele.omlin@zg.ch

www.zg.ch/gesund > Jugendforschungsprojekt zur
psychischen Gesundheit

www.kennsch-es.ch