

# «Bee Healthy»: eine Gesundheits-App für Jugendliche

Die App «Bee Healthy» lehrt jungen Menschen auf spielerische Art einen gesunden Umgang mit Ernährung, psychischer Gesundheit und Bewegung. Ursprünglich für ukrainische Jugendliche im Ausland konzipiert, könnte die App bald auch für weitere junge Menschen in der Schweiz verfügbar sein.

Seit Beginn des Krieges in der Ukraine sind mehrere Millionen Menschen aus dem osteuropäischen Land geflohen, ein grosser Teil davon sind Kinder und Jugendliche. Auch die Forscherin Olha Faryma und ihre Töchter mussten die Heimat hinter sich lassen: «Wir verliessen von einem Tag auf den andern unsere Wohnung, nur mit einem vorbereiteten Rucksack, unseren Papieren und den nötigsten Sachen», erzählt die Ukrainerin aus Kiew. «Besonders für die Kinder war die Flucht über Polen in die Schweiz und die Eingewöhnung am neuen Aufenthaltsort nicht einfach.»

## Flucht hat Einfluss auf die Gesundheit junger Menschen

Tausenden jungen Ukrainer\*innen geht es ähnlich: Der häufige Wohnortwechsel, mangelnde Spielmöglichkeiten, der eingeschränkte Zugang zur Schule und Sprachbarrieren im fremden Land wirken sich negativ auf die psychische und physische Gesundheit aus. Traditionelle Ernährungsgewohnheiten können nicht mehr gelebt werden. Der durch die Flucht verursachte Stress hat nicht nur negative Auswirkungen auf die Psyche oder die Ernährung, er bietet auch einen potenziellen Nährboden für den Konsum von Tabak oder anderen Substanzen. Studien zeigen, dass geflüchtete Kinder und Jugendliche verglichen mit gleichaltrigen Schweizer\*innen ein doppelt so hohes Risiko haben, übergewichtig zu sein und häufiger an psychischen Problemen leiden.

«Es ist wichtig, dass diese Generation trotz schwieriger Umstände physisch und psychisch gesund heranwachsen kann», sagt Olha Faryma mit Überzeugung. Sie hat in der Ukraine ein Programm geleitet, das Schulklassen grundlegende Inputs zum Thema gesunde Ernährung mitgibt. An der BFH führt sie nun ihr Projekt in Form einer mobilen Applikation fort. Eine Anwendung auf dem Mobiltelefon hat den Vorteil, dass der Impuls, den die Jugendlichen erhalten sollen, nicht auf ein Klassenzimmer in der Ukraine beschränkt ist. Die App «Bee Healthy» begleitet junge Menschen in ihrer Hosentasche, wo immer sie sind. Sie soll die Jugendlichen darin unterstützen, einen spielerischen Umgang mit ihrer körperlichen und geistigen Gesundheit zu finden. Adressiert werden dabei die drei Themenbereiche Ernährung («eat»), Stress und Sozialkompetenzen («breathe») sowie Bewegung («move»). Pro Themenbereich können die Kinder und Jugendlichen multimediale Lerneinheiten absolvieren und Übungen in Form von Games durchführen.





Bei der Entwicklung der App wurden die ukrainischen Kinder und Jugendlichen miteinbezogen. (Bild: Sandro Nydegger)

### Ganzheitliche Herangehensweise der App

Beim Themenbereich Stress und Sozialkompetenzen kann das Projektteam auf das Know-how der Lungenliga zurückgreifen, die das Projekt sowohl finanziell als auch fachlich unterstützt: Die Kinder und Jugendlichen lernen zum Beispiel, wie sie mithilfe von Atem- und Meditationsübungen oder mit Körperübungen ihren Stress reduzieren können. Das Erlernen von gesunden Stressbewältigungsstrategien reduziert die Gefahr des Einstiegs in den Tabak- bzw. Nikotinkonsum und vermindert dadurch auch die Entstehung von Lungen- und Atemwegserkrankungen. «Wir möchten die Jugendlichen ganzheitlich in ihren verschiedenen Lebensbereichen erfassen», erklärt Olha Faryma. Und weiter: «Nur so können wir nachhaltige Lebensstiländerungen durchsetzen.»

Bei der Entwicklung der App wurden die jungen ukrainischen Menschen von Anfang an miteinbezogen. In mehreren Workshops und Fokusgruppen-Interviews konnten Jugendliche und ihre Eltern die App testen und Rückmeldungen geben. So wurde auch das Design mit der freundlichen Biene als Maskottchen ausgewählt.

Aktuell ist die App in einer Pilotversion auf Android-Handys in Englisch, Ukrainisch und Deutsch verfügbar. In Zukunft könnte «Bee Healthy» nicht nur ukrainischen Kindern und Jugendlichen helfen. Auch für andere Flüchtlingsgruppen in der Schweiz könnte das Konzept interessant sein. Denn, davon ist Olha Faryma überzeugt, alle Kinder können Unterstützung im Bereich der psychischen und physischen Gesundheit

### Zur Person

Olha Faryma ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Departement Gesundheit der BFH. Sie leitete in der Ukraine die NGO «BeHealthy», die verschiedene Programme zur gesunden Ernährung für Kinder und Jugendliche in der Ukraine anbot. Seit März 2022 lebt die Expertin in Gesundheitsbildung mit ihren beiden Töchtern in der Schweiz.



Erfahren Sie im Video, wie Organisationen das Projekt «Bee Healthy» unterstützen können.

brauchen. Für die Weiterentwicklung der App und die Übersetzung in weitere Sprachen sucht Olha Faryma noch finanzielle Unterstützung.

### Referenz

– Jaeger et al. (2012). The health of migrant children in Switzerland. *International Journal of Public Health*, 57(4), 659–671.

### Autor:

Sandro Nydegger, Kommunikation  
Departement Gesundheit