

# knoten & maschen

## BFH-Blog zur Sozialen Sicherheit

THEMEN ▾

RUBRIKEN ▾

ÜBER UNS ▾



### Psychische Gesundheit: Jugendliche informieren Gleichaltrige

Von Regina Jenzer und Kevin Bitsch / 10. Juli 2024 0 Kommentare



Foto: Oliver Slappnig

**Im Präventionsprojekt «wellguides.ch» werden junge Menschen zwischen 16 und 25 Jahren ausgebildet, um Gleichaltrigen in Workshops Wissen zur psychischen Gesundheit zu vermitteln und entsprechende Angebote vorzustellen. Erste Pilotdurchführungen sind vielversprechend.**

Vielen Jugendlichen fällt es schwer, über Themen rund um psychische Gesundheit zu sprechen. Dies wäre jedoch wichtig, denn psychische Belastungen und Erkrankungen haben bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen gemäss den Zahlen der **Schweizerischen Gesundheitsbefragung** stark zugenommen. Dabei ist die Altersgruppe der 16- bis 24-Jährigen besonders betroffen: Der Anteil der jungen Menschen, die über mittlere bis hohe psychische Belastungen berichten, lag im Jahr 2022 bei 22 Prozent – 2017 waren es noch 14 Prozent.

Ein **interdisziplinäres Team** der Berner Fachhochschule und der **Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaft ZHAW** will dieser Problematik mit einem Präventionsprojekt für nachobligatorische Schulstufen wie dem 10. Schuljahr oder Berufsschulen entgegenwirken. Das von ihnen entwickelte Projekt **wellguides.ch** verfolgt das Ziel, das Wissen von jungen Menschen über psychische Gesundheit zu erweitern, ihre Ressourcen im Umgang mit dem Thema zu stärken und Barrieren zu Hilfsangeboten abzubauen. Das Besondere daran: Das Wissen wird von Jugendlichen selbst, den sogenannten Wellguides, an Gleichaltrige, also ihre «Peers», weitergegeben. Das Kooperationsprojekt wurde vom interprofessionellen **Expert\*innenforum Psychische Gesundheit Jugend** initiiert und wird von **Gesundheitsförderung Schweiz** unterstützt.

«Also ich finde die ganze Intention des Projekts super. Ich bin der Meinung, dass man über psychische Gesundheit und psychische Erkrankungen sprechen sollte. Gerade die Themen, über die sonst nicht gesprochen wird. Um sich Hilfe zu holen, muss man zuerst wissen, was es für Angebote gibt. Und dies

macht das Projekt eigentlich sehr gut.»

Gian\*, Wellguide

### **Mit Partizipation und Peer-to-Peer die Zielgruppe erreichen**

Das Konzept und die Inhalte des Projekts wurden unter Einbezug von Jugendlichen und jungen Erwachsenen entwickelt. Das Angebot selbst wird in Form eines 90-minütigen Workshops von zwei jungen Wellguides durchgeführt. Dies bietet den Vorteil, dass die Inhalte auf die Lebenswelt der jungen Menschen abgestimmt sind und die Workshop-Teilnehmenden sich mit den gleichaltrigen Wellguides leichter identifizieren können.

Der Workshop in den nachobligatorischen Schulen besteht aus zwei Teilen: In einem interaktiven Input werden zuerst Grundlagen zur psychischen Gesundheit vermittelt. Darauf folgt ein 45-minütiger Postenlauf zu spezifischen Themen, wie beispielsweise «Stress bewältigen» oder «Hilfe holen». Das didaktische Konzept des Workshops verbindet dabei digitale und analoge Unterrichtselemente, wie Games und ansprechende Booklets.

Damit die Wellguides die Teilnehmenden kompetent durch den Workshop führen, werden sie vom Projektteam mit Präsenzunterricht an zwei Halbtagen darauf vorbereitet. Hinzu kommt ein Selbststudium mittels E-Learning-Modul.

Dass im Peer-to-Peer Ansatz grosses Potential liegt, zeigte sich bereits bei den ersten Pilotdurchführungen in den Kantonen Bern und Zürich. Die gesamte Evaluation des Projekts steht noch aus, die ersten Ergebnisse aus den Interviews mit den Wellguides sind jedoch vielversprechend.

«Ich finde das Peer-to-Peer-Konzept, dass man ähnlich alt ist, mega gut. Ich spüre auch fest, dass es wirklich funktioniert und eher Fragen gestellt werden. Ich zeige den Leuten gerne, dass es Möglichkeiten gibt, sich selbst zu helfen, und dass sie nicht alleine sind.»

Anja\*, Wellguide

### **Mit grosser Motivation zur nachhaltigen Verankerung des Projekts**

Falls die Evaluation der Pilotdurchführungen die Wirksamkeit und Akzeptanz bei der Zielgruppe bestätigt, wird nach Möglichkeiten gesucht, das Angebot längerfristig an Schulen zu integrieren und auf weitere Kantone auszuweiten. Die Grundlage für diesen nächsten Meilenstein ist mit der hohen Motivation der aktuellen Wellguides für das Thema und das Projekt bereits gesichert.

«Ich habe den Projektbeschrieb auf dem Wellguides-Flyer gelesen und das hat mich echt berührt. Ich habe sofort gewusst, dass dies ein Herzensthema für mich

ist.»

## Chiara\*, Wellguide

\* Die Namen der Wellguides wurden geändert.

---

### Kontakt:

- Regina Jenzer, Dozentin, Institut Kindheit, Jugend, Familie
- Kevin Bitsch, Wissenschaftlicher Mitarbeiter, Institut Kindheit, Jugend, Familie

### Projekte und Partner:

- Wellguides.ch
- Forschungsprojekt
- ZHAW Gesundheit, Institut für Public Health
- Expert:innen Forum Psychische Gesundheit Jugend
- Gesundheitsförderung Schweiz

### Literatur und weiterführende Links:

- Bundesamt für Statistik (2023). Schweizerische Gesundheitsbefragung 2022, Neuchâtel

### STICHWORTE

FORSCHUNGSERGEBNISSE

FOTOGRAFIE

JUGEND

PARTIZIPATION

PRÄVENTION

PSYCHISCHE ERKRANKUNG

### BEITRAG TEILEN

## ANDERE BEITRÄGE:



### Neue Wege in der Jugend- und Familienhilfe



### Generationenkonflikte: Unterstützung für Jugendliche



**«Wenn ihr mich fragt...» – Beteiligung von Betroffenen bei der Prävention und Bekämpfung von Armut**

**0 KOMMENTARE**

**SCHREIBEN SIE EINEN KOMMENTAR**

Kommentar




Name \*

E-Mail \*

Website

Time limit is exhausted. Please reload CAPTCHA.

2 -  = 1 

Ich möchte "knoten & maschen" als Mail-Newsletter abonnieren

Kommentar Abschicken

**SUCHEN**

---

Search...



## NEUSTE ARTIKEL



### Betreuung im Alter: Der Handlungsbedarf reicht weiter

Sichere Existenz, Zwischen Jung und Alt / 10. September 2024



### Aus dem Wort «Würde» etwas Greifbares machen

Aus der Arbeitswelt, Soziale und kulturelle Vielfalt / 04. September 2024



### Safe Spaces: Die Caring Society als schützender Raum?

Soziale und kulturelle Vielfalt / 14. August 2024

# Jetzt knoten & maschen abonnieren!

## STICHWORTE

ALTER	ARBEIT	ARBEITSINTEGRATION	ARMUT	AUSBILDUNG	BEHINDERUNG	BERATUNG
BETREUUNG	DATENVISUALISIERUNGEN	DIGITALISIERUNG	DISKRIMINIERUNG	EINKOMMEN		
FACHKRÄFTEMANGEL	FAMILIE	FINANZIERUNG	FORSCHUNGSRISULTATE	GASTBEITRAG	GEFLÜCHTETE	
GESUNDHEIT	GESUNDHEITSBERUFE	GLEICHSTELLUNG	INTERVIEW	JUGEND	KINDER	MANAGEMENT
MIGRATION	ORGANISATION	PARTIZIPATION	PFLEGE	PFLEGENDE ANGEHÖRIGE	POLITIK	
PRÄVENTION	QUALITÄT	REFORM	SOZIALDIENSTE	SOZIALE ARBEIT	SOZIALE SICHERHEIT	
SOZIALHILFE	TAGUNG	THESEN STANDPUNKTE	UNGLEICHHEIT	VERANSTALTUNGEN	VIDEO	WOHNEN
ZUFRIEDENHEIT						

## KONTAKT

---



Berner  
Fachhochschule

Berner Fachhochschule

Soziale Arbeit

Hallerstrasse 10

CH-3012 Bern

Tel. + 41 31 848 60 00

[soziale-arbeit@bfh.ch](mailto:soziale-arbeit@bfh.ch)

## INFORMIERT BLEIBEN

---

Abonnieren Sie unseren Newsletter:

Vorname

Name

E-Mail-Adresse \*

Newsletter bestellen

[Über uns](#)  
[Kontakt](#)

[Entries RSS](#)

[Comments RSS](#)

 [Folgen](#)

---

© BFH 2024

[Impressum / Rechtliche Hinweise](#)

[Login](#)

