

Wie geht es uns?

«Die Inhalte können nahe an der Lebenswelt der jungen Menschen vermittelt werden.»



Kevin Bitsch,
Wissenschaftlicher
Mitarbeiter, Berner
Fachhochschule,
Departement Soziale
Arbeit, Institut Kindheit,
Jugend und Familie



Regina Jenzer,
Dozentin, Berner Fach-
hochschule, Departement
Soziale Arbeit,
Institut Kindheit,
Jugend und Familie

Präventionsprojekt zur psychischen Gesundheit

«Wellguides.ch» – ein peer-gestütztes Angebot für junge Menschen

2015 schrieb das Bundesamt für Gesundheit in einem Bericht über die *Psychische Gesundheit in der Schweiz*, das Thema psychische Gesundheit betreffe alle Altersgruppen. Nur wer psychisch gesund sei, fühle sich wohl, könne am gesellschaftlichen Leben teilhaben und sich entwickeln.

Die neusten Daten zur psychischen Gesundheit in der Schweiz zeigen, dass sich in der Altersgruppe der 11- bis 25-Jährigen immer noch ein hoher Anteil als oft glücklich beschreibt. Viele junge Menschen fühlen sich also psychisch gesund. Allerdings stellten Fachpersonen bereits vor der Pandemie einen leichten Anstieg von psychischen Belastungen bei jungen Menschen fest. Ein Trend, der sich während der Pandemie verschärfte. Im Jahr 2022 beschrieben sich gemäss Studien rund 15 Prozent der männlichen und rund 30 Prozent der weiblichen Jugendlichen als psychisch belastet (Bundesamt für Statistik, 2022; Delgrande Jordan et al., 2023).

Niederschwellige Angebote sind gefragt

In Verbindung mit dem Anstieg psychischer Belastungen bei jungen Menschen lässt sich beobachten, dass niederschwellige Informations- und Beratungsangeboten, zum Beispiel www.147.ch von Pro Juventute, stark ausgelastet sind. Mittlerweile existieren in der Schweiz zahlreiche solche niederschweligen Angebote mit digitalen Informationsplattformen und Beratungsangeboten auf unterschiedlichen Kanälen (SMS, Messenger-Dienste, E-Mail, Live-Chat). Für junge Menschen liegt die Herausforderung darin, sich in der Fülle

der Angebote zurechtzufinden oder schnelle Antworten auf akute Fragen zu erhalten.

Auf Basis dieser Erkenntnisse zur psychischen Gesundheit junger Menschen in der Schweiz wurde 2023 das Präventionsprojekt Wellguides.ch durch die Berner Fachhochschule BFH und die Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften ZHAW initiiert.

Gleichaltrige einbinden

Das Kooperationsprojekt der beiden Hochschulen zielt darauf ab, das Wissen junger Menschen über psychische Gesundheit zu erweitern und gleichzeitig Barrieren zu niederschweligen Beratungs- und Informationsangeboten abzubauen. Dazu werden interessierte junge Menschen zwischen 16 und 25 Jahren zu sogenannten «Wellguides» ausgebildet. Ihre Aufgabe ist es, im Rahmen einer 1½-stündigen Unterrichtseinheit Gleichaltrige in ihren Ausbildungsstätten über das Thema psychische Gesundheit zu informieren, ihre Ressourcen im Umgang mit der eigenen psychischen Gesundheit zu stärken und ihnen bereits etablierte Informations- und Beratungsangebote vorzustellen.

Die Grundlage der Unterrichtseinheiten in den Ausbildungsstätten bildet der Ansatz der Peer-Education oder des Peer-Tutoring. Hierbei vermitteln junge Menschen ihren Altersgenossen Inhalte zu einem Thema und diskutieren dieses gemeinsam mit ihnen. Der Vorteil des Ansatzes liegt darin, dass diese Inhalte nahe an der Lebenswelt der jungen Menschen erarbeitet und vermittelt werden

können. Gleichzeitig kann eine stärkere Identifikation der Zuhörenden mit den referierenden Personen stattfinden.

Drei Umsetzungsschritte

Um die Unterrichtsinhalte und das erarbeitete Unterrichtsmaterial auf die Bedürfnisse junger Menschen abzustimmen, wurden diese im Rahmen mehrerer Workshops von den Projektmitarbeitenden in Zusammenarbeit mit den Wellguides erarbeitet. In einem ersten Schritt stand das Herauskrystallisieren von relevanten Themen bezogen auf psychische Gesundheit junger Menschen im Fokus. Identität, Stress, Ressourcen (und damit die Frage «Was tut mir gut?») sowie verschiedene Krankheitsbilder (z. B. Essstörungen, Suchterkrankungen, Depressionen) erwiesen sich dabei als bedeutende Themen. In einem zweiten Schritt entwickelte man zu diesen Themen ein Konzept für die Unterrichtseinheit sowie spezifische Unterrichtsmaterialien.

Danach wurden die Wellguides darin geschult, die Unterrichtseinheit selbstständig mit Schulklassen durchzuführen. Neben der Auseinandersetzung mit dem Inhalt der Unterrichtseinheit und dem Vermitteln von Tipps und Tricks zur eigenen Auftrittskompetenz lag der Fokus auch auf der

Klärung der Verantwortlichkeiten der Wellguides rund um das Pilotprojekt. Dabei wurde klar, dass sich die Wellguides als Expertinnen und Experten ihrer Lebenswelt verstehen und über Grundlagewissen zur psychischen Gesundheit verfügen. Ihre Aufgabe besteht darin, als moderierende Personen der Unterrichtseinheit, dieses Wissen an ihre Peers weiterzugeben und ihnen den Zugang zu Informations- und Beratungsangeboten näherzubringen.

Interaktiver Input und ein Postenlauf

Im ersten Teil der Unterrichtseinheit werden mit einem interaktiven Input einfache Modelle zur Einordnung der eigenen psychischen Gesundheit sowie etablierte Unterstützungsangebote und Informationsplattformen vorgestellt. Im Rahmen eines Postenlaufs lassen sich anschliessend die Themen Stress, Ressourcen, Hilfe holen sowie einzelne Krankheitsbilder vertieft erarbeiten und diskutieren. Der Postenlauf bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, sich selbstständig mit dem Thema psychische Gesundheit auseinanderzusetzen und sich bei Bedarf auf individuelle Herausforderungen in der eigenen Lebenswelt zu fokussieren.

Pilotphase im Mai/Juni 2024

Ab Mai 2024 startet das Pilotprojekt in den Kantonen Bern und Zürich. Es wird in unterschiedlichen Bildungseinrichtungen insgesamt vier Mal durchgeführt. Diese Erstdurchführungen werden begleitend evaluiert und weiterentwickelt. Ziel der Pilotstudie ist es einerseits, das Projekt Wellguides.ch längerfristig in den Unterricht der Bildungseinrichtungen zu integrieren. Andererseits können die Erkenntnisse der Erstdurchführungen dazu genutzt werden, weitere peer-gestützte Angebote zur Sensibilisierung junger Menschen rund um das Thema psychische Gesundheit zu fördern und zu installieren.

Die ersten Resultate in der Zusammenarbeit mit den aktuellen Wellguides deuten darauf hin, dass im Ansatz der Peer-Education grosses Potenzial liegt. Die Wellguides verfügen über eine Vielzahl von Ressourcen, sich mit ihrer eigenen oder der psychischen Gesundheit ihrer Peers auseinanderzusetzen und niederschwellige Informations- und Unterstützungsangebote zu vermitteln.

Weiterführende Links

wellguides.ch Website zum Pilotprojekt mit detaillierten Informationen zur Projektumsetzung und einer Suchmöglichkeit für unterschiedliche Angebote im Bereich psychische Gesundheit.

wie-geht-es-dir.ch Website der Gesundheitsförderung Schweiz mit einem Selbsttest zur Einschätzung der eigenen psychischen Gesundheit, allgemeinen Informationen und Beratungsangeboten zum Thema psychische Gesundheit sowie Unterrichtsmaterialien ab Sekundarstufe I.

Feel-ok.ch Onlinebasiertes Interventionsprogramm für junge Menschen der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX mit Informationen zu unterschiedlichen Themen wie bspw. Sucht, Stress, Wohlbefinden und den damit verbundenen Beratungsmöglichkeiten. Stellt Unterrichtsmaterialien für unterschiedliche Altersstufen zur Verfügung.