NPG | RSP

Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz
Réseau Santé Psychique Suisse
Rete Salute Psichica Svizzera

Einführung:
10 Schritte für die psychische Gesundheit von jungen Arbeitnehmenden

Annette Hitz, MSc
Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz

BGM-Tagung, 1. September 2021

NPG | RSP

Programm

- Einführung (7 Min)
- «Lueg zu dir»: 10 Schritte für psychische Gesundheit, Portfolio für Lernende (15 Min)
- Operative Umsetzung bei Spitex Grenchen und der Stiftung OdA im Kanton Solothurn (20 Min)
- Fragen und Antworten (10 Min)
- Evaluation und Verabschiedung (1 Min)

NPG | RSP

Wer wir sind

Ida Bircher, Mitglied der Geschäftsleitung IV Solothurn, Bereichsleiterin Berufliche Eingliederung/Iradis

Ivana Kovacevic
leitet die Fachstelle HF Pflege von SOdAS und ist Mitglied der GL von Spitex Grenchen.

Annette Hitz, Projektleiterin Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz

Wieso dieser Workshop?
10 Schritte für psychische Gesundheit bei jungen Arbeitnehmenden

Aktiv bleiben

sich entspannen

mit Freunden in Kontakt bleiben

sich beteiligen

etwas Kreatives tun

Neues lernen

darüber reden

um Hilfe fragen

sich nicht aufgeben

sich selbst annehmen

Psychische Gesundheit

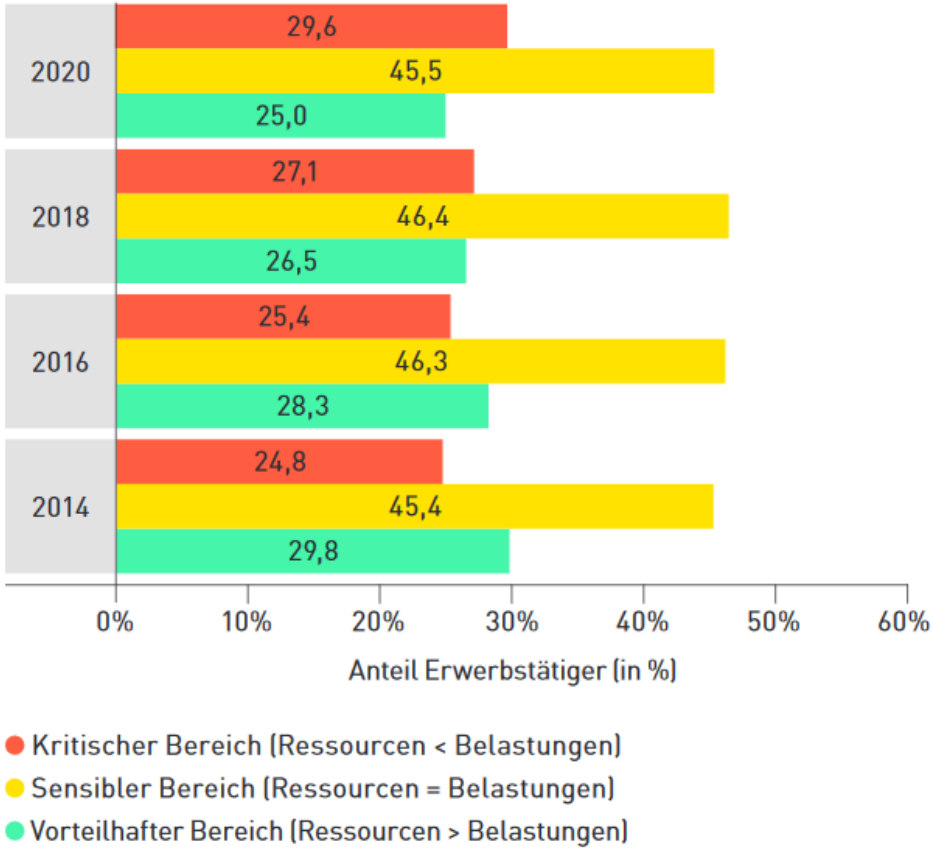
Nach WHO

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

75 % der Schweizerinnen und Schweizer fühlen sich meistens / ständig glücklich. (Obsan, 2017)

Fast jede dritte erwerbstätige Person (29.4 %); empfindet **Stress** am Arbeitsplatz. (GFCH, 2020)

Anteile der Erwerbstätigen in Prozent im kritischen, sensiblen und vorteilhaften Bereich des Job-Stress-Index nach Erhebungsjahr



Quelle Text und Bild: Job-Stress-Index, 2020

NPG | RSP

Herausforderungen im Jugendalter

- **Entwicklungsaufgaben** die es zu bewältigen gilt (z.B. Identitätsentwicklung, Ablösung vom Elternhaus, Entscheidung Berufswahl etc.)
- **Verhaltensweisen** entstehen und verfestigen sich
- **Wendepunkt** im Gesundheits- und Krankheitsverhalten, physische und psychische Beschwerden treten zum ersten Mal auf (Quenzel, 2015).
- **Wichtiges Zeitfenster** für Massnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention (Pinquart & Silbereisen, 201-).

NPG | RSP

Mögliche Symptome einer psychischen Belastung

- **Arbeitsplatz**
  - Leistungsschwankungen
  - Vergesslichkeit / Verlangsamung
  - nachlassende Zuverlässigkeit / Unpünktlichkeit
  - Häufung von Fehlzeiten
- **Sozialverhalten**
  - Rückzug, Scheu vor Kontakt
  - übersteigerte Empfindlichkeit gegenüber Kritik
- **Stimmungslage**
  - aggressiv/explosiv, leicht reizbar
  - verstärkt unsicher und ohne Selbstvertrauen
  - niedergeschlagen, traurig
  - ständig unruhig/angespannt
- **Sonstiges**
  - Klagen über Schlaflosigkeit/Erschöpfung
  - Vernachlässigung von Kleidung und Körperpflege

Quelle: www.wie-gehts-dir.ch

NPG | RSP

Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz
Réseau Santé Psychique Suisse
Rete Salute Psichica Svizzera

Diskussion

NPG | RSP

Fragen und Diskussion

- Wie gehen Sie in Ihren Betriebe das Thema psychische Gesundheit bei jungen Arbeitnehmenden an?
- Wenn ja: Was sind Ihre Erfahrungen?
- Wenn ja: Was waren Erfolge oder Schwierigkeiten?
- Wenn nein: Planen Sie es, eine Sensibilisierung der psychischen Gesundheit bei jungen Arbeitnehmenden?
- Spricht Sie das Projekt «Lueg zu dir / 10 Schritte für psychische Gesundheit » an?

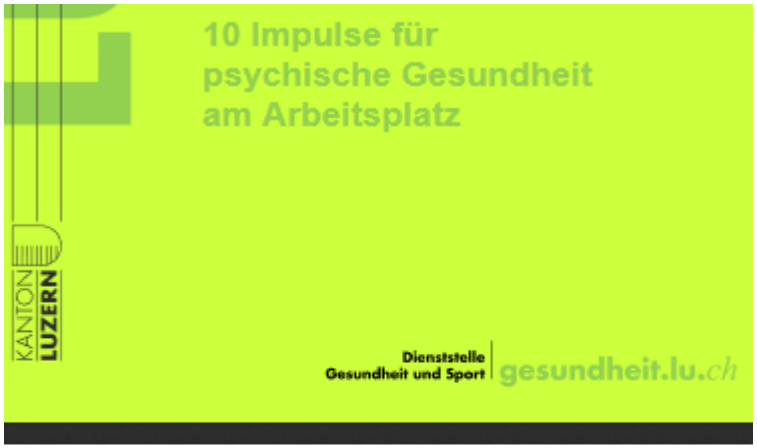
10 Schritte im Setting Arbeit

Impuls

Wie geht's dir?

Impulse für die Psyche

«Lueg zu dir» im Berufsalltag



10 Impulse für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

Schritt 1: Aktiv bleiben

Stundenlanges Sitzen oder Stehen gefährdet die Gesundheit. Regelmässige Bewegung ist die Gegenmassnahme der Wahl und das Beste, was man für den Körper tun kann. Zudem stärkt körperliche Aktivität die psychische Gesundheit. Auch wenn man sich wegen Motivationsmangels zu Beginn vielleicht überlisten muss.

Impuls für Mitarbeitende

Für viele sportlich aktive Menschen ist Bewegung der Ausgleich schlechthin. Sie geniessen die körperliche Betätigung, sind sich der vielfältigen positiven Wirkungen bewusst und haben Bewegung in irgendeiner Form in ihren Alltag integriert.

Bewegungsvermeidende Menschen haben es da schon schwerer. Sie müssen erst wiederentdecken, wie es sich anfühlt, nach körperlicher Anstrengung so richtig wohlig müde zu sein. Hier gilt es, sich dieses Gefühl zurückzuholen und damit mangelnder Motivation ein Bein zu stellen. Um dieses Ziel zu erreichen, sollte man sich zu Beginn nicht überfordern, sondern langsam einsteigen. Sonst ist die Gefahr gross, dass man frustriert aufgibt. Fangen Sie also mit kleinen Dingen an.

NPG | RSP

Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz
Réseau Santé Psychique Suisse
Rete Salute Psichica Svizzera

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

info@npg-rsp.ch

IRADIS
BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

«LUEG ZU DIR»

10 SCHRITTE FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

PORTFOLIO FÜR LERNENDE

Ida Bircher & Ivana Kovacevic
01.09.2021

GESUNDHEITSFÖRDERUNG & PRÄVENTION «PSYCHISCHE GESUNDHEIT»

IRADIS BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

IRADIS BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

IV Kanton Solothurn

Gesundheitsförderung Prävention

Früherfassung | Eingliederung | Rente

präventive Angebote für **Führungspersonen, HR-Verantwortliche** und **Berufsbildungsverant-wortliche**

Zusammenarbeit nach Meldung/Anmeldung bei der IV-Stelle

PORTFOLIO «LUEG ZU DIR»
10 SCHRITTE FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Instrument für die Berufsbildung mit folgenden Zielen:

- Lernende erweitern ihre persönlichen und sozialen **Ressourcen** und damit die Fähigkeit, **Krisen** zu bewältigen
- Lernende wissen, wie sie ihre **Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft** fördern können
- Die Arbeit mit dem Portfolio unterstützt den Aufbau von vertrauensvollen **Arbeitsbeziehungen** zwischen Berufsbildenden und Lernenden.

Idee: mit **allen** Lernenden in der Ausbildung anwenden (Gesundheitsförderung) → sie stärken ihre Widerstandsfähigkeit (Resilienz)

Unterstützt durch Kantonal-Solothurnischen Gewerbeverband, Solothurner Handelskammer, Kanton Solothurn

AUFBAU PORTFOLIO «LUEG ZU DIR»

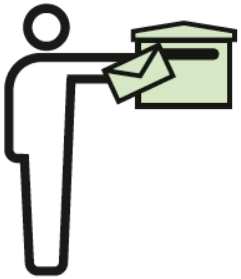
IRADIS
BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

1. Erklärung zum jeweiligen Schritt

5

«HALTE KONTAKT»

Beziehungen sind wertvoll



Freundschaften sind wichtig und helfen mir, mich gut zu fühlen. Ich habe Freunde, denen ich vertrauen kann. Wir können auch mal streiten, ohne dass unsere Freundschaft gefährdet wird. Meine Freunde setzen mich nicht unter Druck. Wenn ich in der Clique etwas nicht mitmachen möchte, werde ich nicht ausgeschlossen. Ich brauche mich nicht zu verstellen und darf sein, wie ich bin. Wir sind füreinander da, wenn wir uns brauchen.

24

2. Übungszeit

Übungszeit

Widme dich dem Schritt «halte Kontakt»

Hast du neben der Arbeit und der Berufsschule Zeit für deine Freunde?
Kreuze an.

☐ ja ☐ nein

Hast du einen besten Freund/eine beste Freundin?
Was willst du als nächstes mit ihm/ihr unternehmen oder bei wem könntest du dich mal wieder melden?
Notiere deine Gedanken.

25

3. Tipp als Anregung

TIPP

Gibt es jemanden, den du früher **gerne gemocht** und aus den Augen verloren hast?
Melde dich doch mal wieder bei dieser Person.

Neue Freundschaften können geknüpft werden, indem du z.B. einem Verein beitrittst.

28

ARBEITSORDNER ZUM PORTFOLIO

- Abbildung Portfolio
- Notizenseiten
- Ergänzende Unterlagen:
  - Theoretische Hintergründe
  - Arbeitsblätter
  - Kopiervorlagen
  - Übungen
  - Links
- Weiterführendes Wissen
  - Artikel
  - Weiterführende Literatur

→ *eigene Übungen/Artikel etc. ergänzen*

NUTZEN DES «LUEG ZU DIR»

Eine Studie* zeigte Verbesserungen in :

- Selbstwahrnehmung: Erkennen von Stärken und Schwächen
- Erkennen eigener Bewältigungsstrategien
- Stärkung einer optimistischen Lebenshaltung
- Lebensfreude
- Beziehungsqualität und Offenheit
- Mehr wissen über Pflege der psychischen Gesundheit

* Hiltbrunner (2018): Explorative Fallstudie zum Einsatz des Resilienztrainings «Lueg zu Dir» 10 Schritte für psychische Gesundheit in der Praxis

UNSER ANGEBOT

Einführung für BBV, Berufs- und Praxisbildende in ½-tägigem Workshop (gemischte Gruppen oder betriebs- bzw. schulintern)

Alles Material wird zur Verfügung gestellt

Das gesamte Angebot (Workshop & Material) ist im Rahmen des Präventionsangebots der IV-Stelle Solothurn kostenlos.

Umsetzung von

«lueg zu dir – 10 Schritte für psychische Gesundheit»

in der Praxis

Ivana Kovacevic

Ein Blick auf unsere Gesellschaft

Mein persönlicher Eindruck:

- Aufgaben sollen sofort, schnell und effizient erledigt werden → Stress
- Wir müssen uns durch die Schnelllebigkeit unserer Gesellschaft schnell an neue Situationen gewöhnen
- Konkurrenzdenken und das Streben nach dem Prinzip «höher, besser, schneller»
- Ein Termin jagt den nächsten, Deadlines setzen die Mitarbeitende zusätzlich unter Druck, häufig kommt es zu wiederkehrenden Überforderungen
- Bereits im Kindergarten ist ein hoher Leistungsdruck, die Eltern verstärken den Druck oft noch
- Im privaten Umfeld dagegen wird mit den Kindern tendenziell behütet umgegangen was das Fussfassen in der Berufswelt erschwert
- → Diese Gegebenheiten bringen uns an den Rand unserer Kräfte! Oft erkranken Menschen als langfristige Folgen daraus psychisch.

Das Gesundheitswesen der Schweiz

- Laut OdASanté braucht es bis 2030 cirka 65’000 zusätzliche Pflegende
- Die Schweiz bildet jedoch bereits heute massiv zu wenig Pflegepersonal aus, nicht einmal die Hälfte des Bedarfes.
- Besonders betroffen ist das diplomierte Pflegefachpersonen
- Immer mehr Fachpersonen steigen aus dem Beruf aus. Die Hauptgründe dafür sind Druck, Stress und die schlechte Vereinbarkeit von Beruf und Familie
- Nicht nur das Gesundheitswesen leidet, in vielen Branchen sind Burnouts keine Seltenheit

Beweggründe der Spitex Grenchen zum Projekt «lueg zu dir»

- Fakt ist, wir versorgen auch immer jüngere Klientinnen und Klienten, besonders im Fachbereich Psychiatrie
- Damit wir andere Menschen unterstützen können, müssen wir und unsere Zukunft (die Lernenden und Studierenden) gesund sein!
- Wir tragen eine Verantwortung für unsere Mitarbeitenden, besonders für die Lernenden und Studierenden

Beispiel Nadine….

- Fazit: Jede/r ist selber für sich und seine Gesundheit verantwortlich, auf dem Weg zu dieser Erkenntnis, da können wir begleiten!

Umsetzung und Beobachtungen

Spitex:

Das Tagebuch

- Für unsere jugendlichen Lernenden

Die Karteikarten

- Für unsere Lernenden und Studierenden der Erwachsenenbildung
- Für unsere Klientinnen und Klienten in der Spitex

SOdAS:

- Im Lernbereich Training und Transfer zur Vorbereitung auf das dritte Studienjahr

Nutzen

- Förderung von Vertrauen und Offenheit im Sinne von «du bist uns wichtig»
- Probleme werden frühzeitig entdeckt und Massnahmen eingeleitet werden
- Motivationssteigerung
- Die eigene und enorm wichtige Auseinandersetzung mit dem Ich, dem eigenen Lebensstil und den Copingstrategien
- Benennen von Stärken/positiven Erlebnissen über sich selbst
- Erkennen und Akzeptieren von verbesserungswürdigen Bereichen
- Die Lernenden können darin unterstützt werden, Bewältigungsstrategien zu erarbeiten
- Die Reflexionsfähigkeit wird erhöht
- Langfristig gesehen ein niedrigerer Betriebsaufwand

Es lohnt sich in die psychische Gesundheit zu investieren!

Ausblick

- Evaluation und Ausweitung in der Psychiatrie
- Bekanntmachen von «lueg zu dir» am 3 Lernorte-Treffen

Damit wir unsere jungen und älteren Generationen darin unterstützen, sich um sich selber zu kümmern im Sinne der Selbstachtsamkeit!

Eine Lernende berichtet..

Andrea von Burg

20 Jahre alt

3. Lehrjahr Fachangestellte Gesundheit

- Belastungen des Alltags
- Erfahrungen mit «lueg zu dir»

Noch Fragen bevor Sie loslegen?

…für Ihre Aufmerksamkeit