Kanton St.Gallen

Pubertäres Verhalten oder psychische Auffälligkeit? Ein Blick auf die psychische Gesundheit bei Berufslernenden – von der Gesundheitsförderung und Früherkennung bis zur Intervention(D) - Workshop Nr. 10

Nationale Tagung für betriebliches Gesundheitsmanagement
Fit für die Zukunft - BGM für junge Arbeitnehmende

1. September 2021

Jürg Engler I ZEPRA I Fachstelle Psychische Gesundheit

Inhalt / Ablauf

- Einstieg, Annäherung ans Thema
- «Zwischen normaler Pubertät und Psychischen Erkrankungen»:
  - Definitionen, Beispiele
  - Facts & Figures, Häufigkeiten
  - Frühwarnzeichen erkennen
  - Und CORONA????
- An konkreten Fragen arbeiten (=Workshop)

Kanton St.Gallen

«Zwischen normaler Pubertät und Psychischen Erkrankungen»:

- Definitionen, Beispiele

- Facts & Figures, Häufigkeiten

- Frühwarnzeichen erkennen

Bern, 1.9.2021

ZEPRA PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

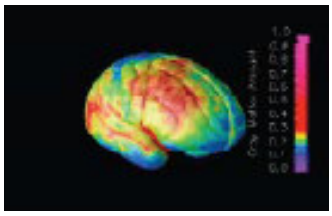
Pubertät / Adoleszenz

- Seelisch-körperlich-sozialer-kultureller Wandel vom Kind zum Erwachsenen
- Aufgaben des Jugendalters
  - Sozialisation
  - Individuation
  - Identitätsbildung
    - Gefühl der Ich - Identität
    - Sexuelle Identität
    - Körperbild
    - Ablösung / Eigenständigkeit
    - Moral
- Jugendalter Auflockerung der seelischen Strukturen => Geschwächtes-Ich (Angsttoleranz, Frustrations-toleranz, Stimmungslabil…)
- Stabilisierungsmechanismen (konstruktiv, Substanzen, Risikoverhalten, Rückzug, Aggression)
- Grösster Einfluss: Peer – Group (Corona…..?)

Bern, 1.9.2021

ZEPRA PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Adoleszenz, Hirnreifung und Impulskontrolle

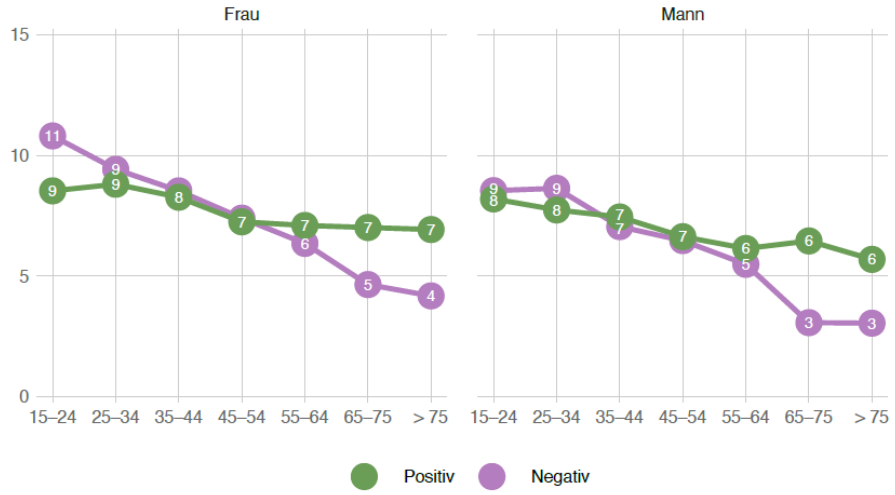


- Funktionsfähigkeit des Frontalcortex
  - Reifung verzögert
- Exekutive Funktionen
  - Abrufen von Informationen
  - Kontrolle über das Verhalten
    - Disziplin
    - Motivation
    - Handlungskontrolle
  - Kontrolle über Emotionen
  - Fähigkeit zu planen

Bern, 1.9.2021

ZEPRA PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Anzahl positiver und negativer Emotionen – nach Geschlecht und Alter



Quelle: Atlas der Emotionen; Juli 2020; wie-geht's-dir.ch; Bosshardt, Bühler, Craviolini, Hermann

Bern, 1.9.2021

ZEPRA PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Psychische Erkrankung in der Adoleszenz

Eine psychische Erkrankung liegt vor, wenn das Verhalten und/oder Erleben bei Berücksichtigung des Entwicklungsalters abnorm ist und/oder zu einer Beeinträchtigung führt. (Steinhausen 2006)

Beispiele möglicher Warnzeichen:

- Verletzt sich selber, trinkt exzessiv Alkohol
- Plötzliches Schulversagen, will nicht mehr zur Schule über längere Zeit
- Nimmt nicht mehr wirklich am Alltag teil, verlässt kaum sein Zimmer

Bern, 1.9.2021

ZEPRA PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Psychische Erkrankung in der Adoleszenz

In der Schweiz geht man davon aus, dass 10-20% aller Kinder und Jugendlichen von einer psychischen Störung betroffen sind.
(Hackauf 2008): Studienlage shehr eingeschränkt

Corona Fälle KJPD SG: ca.+ 20%
v.a. Menschen die vorher schon Belastungen hatten..

Häufige Erkrankungen: Angststörung, Ticstörung, ADHS, Depression,..

4 % der 12 -17 Jährigen und
9% der 18 Jährigen erhalten die Diagnose Depression

und viele erhalten sie nicht….

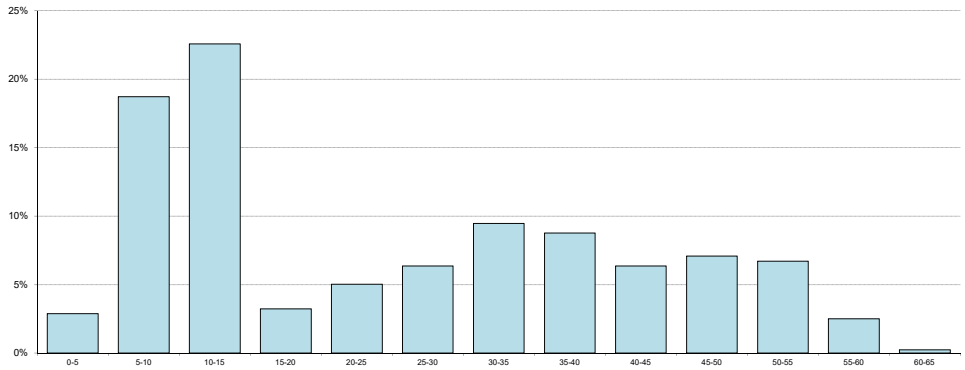
Bern, 1.9.2021

ZEPRA PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Arbeitsprobleme haben einen Vorlauf

Ersterkrankungsalter IV-Rentner nach Code 646 gemäss IV-Akten

Baer, Frick, Fasel (2009)



Bern, 1.9.2021

ZEPRA PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Beispiel: Depressive Episode (nach ICD-10)

Leitsymptome

1. Depressive Stimmung (mind. 2 Wochen)
2. Verlust von Interessen und Freude
3. Verminderter Antrieb oder gesteigerte Ermüdbarkeit

Zusatzsymptome

1. Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
2. Vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
3. Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit (Selbstvorwürfe)
4. Negative und pessimistische Zukunftsperspektiven
5. Wiederkehrende Suizidgedanken oder -handlungen
6. Schlafstörungen
7. Verminderter Appetit

Bern, 1.9.2021

ZEPRA PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Frühwarnzeichen allgemein (Keine Diagnose!)

- Rückzug
- Extreme Veränderung der Persönlichkeit
- Leistungseinbruch
- Betriebs-/Schulabsentismus
- Selbstverletzungen
- Straffälligkeit/gereiztes Verhalten
- ….

Bern, 1.9.2021

ZEPRA PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Gesundheitsförderung & Prävention

- Gute professionelle Beziehung
- Wissen / Ausbildung (Fakten, Erkennen, Gesprächsführung…) bei den Ausbildnern und Vorgesetzten stärken
- Führungskultur / Betriebskultur / Sensibilisierung….
- Systematisches BGM…
- Z.B. https://fws-apprentice.ch/
- Ev. mit Kampagnen arbeiten z.B.:
  - «Alles im grünen Bereich….»: 10 & 1 Impulse…
  - Kampagne «Wie geht's dir?»
- ENSA: «Erste Hilfe für psychische Gesundheit»

Bern, 1.9.2021

ZEPRA PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Früherkennung und Ansprechen als Führungsaufgabe

Versetzen Sie sich in die Situation als betroffener Lernender / betroffene Lernende . Was wünschen Sie sich von Ihrem Berufs- und Praxisbildner?

- Wie würde ich gerne angesprochen / begleitet werden? Was würde mir helfen?
- Was geht gar nicht? Was wäre für mich ein absolutes «No go»
- Wo bestehen Frage
- Menti.com Code: 8213 2189
- Fragen können laufend gestellt werden (Open Q&A)
- ZEIT: Bis x Uhr – danach Präsentation / Diskussion im Plenum

Link's

- www.ofpg.ch
- www.wie-gehts-dir.ch
- www.zepra.info
- www.psyche-und-arbeit.ch
- www.fws-apprentice.ch/

www.ofpg.ch

Bern, 1.9.2021

ZEPRA PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

www.wie-gehts-dir.ch: Materien….

Bern, 1.9.2021

ZEPRA PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

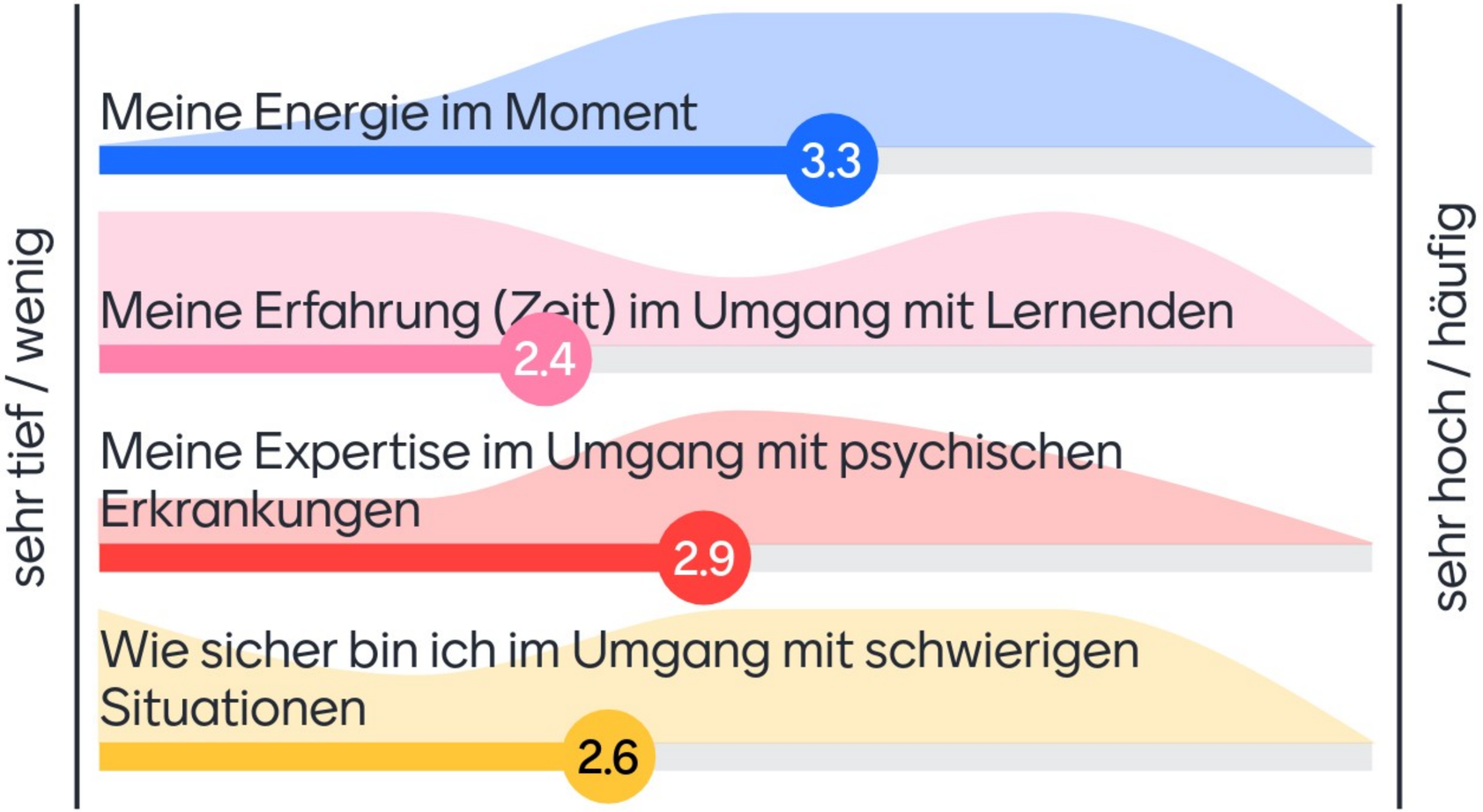
Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Kanton St.Gallen
ZEPRA Prävention & Gesundheitsförderung
Fachstelle Psychische Gesundheit
Jürg Engler
Unterstrasse 22
9001 St. Gallen

Juerg.engler@sg.ch
058 229 87 69

Fragen zum Einstieg

Mentimeter



7

Wie würde ich gerne angesprochen / begleitet (jeweils 1-2 Stichworte)

Mentimeter

15

Was geht gar nicht? No go's?

Mentimeter

9

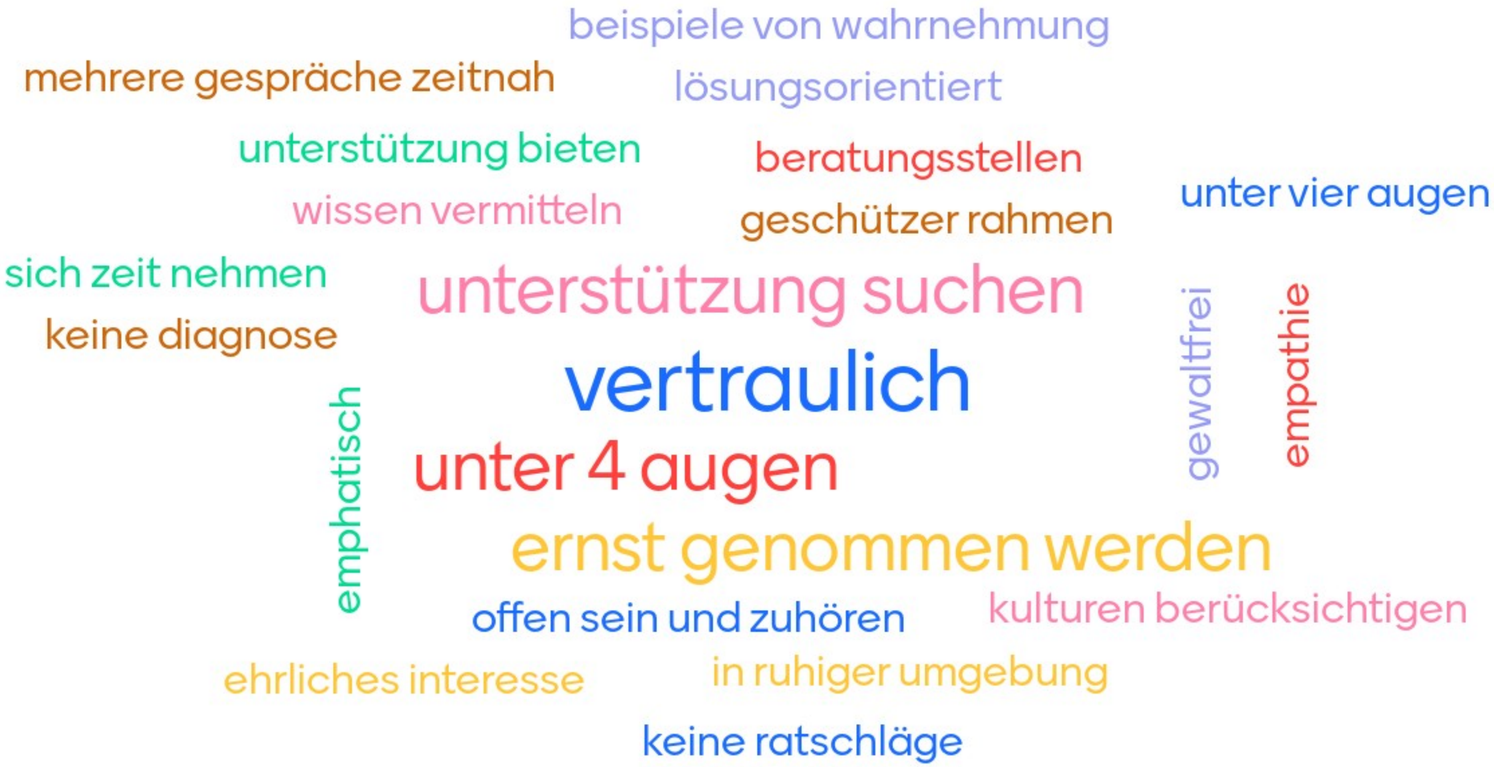
Fragen zum Einstieg

Mentimeter

11

Wie würde ich gerne angesprochen / begleitet (jeweils 1-2 Stichworte)

Mentimeter



18

Was geht gar nicht? No go's?

Mentimeter

keine diagnosen stellen

keine diskretion

unvorbereitet

nicht zu viel reden

lustig machen

nicht ernst nehmen

vorurteile

anklagend

ratschläge

bereits mit lösung kommen

pauschale aussagen

vorsicht mit ratschläg

pflichtübungen

7