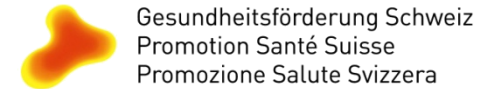


# Übergänge gemeinsam meistern – Peer culture fördern und Stress vorbeugen mit einer App. Ein innovativer Ansatz in der Betrieblichen Gesundheitsförderung bei Jugendlichen

## Theoretische und empirische Grundlagen



- Agnes von Wyl
- Laura Bohleber
- Fabienne Amstad

## Youth in transition

There's only one thing harder than living in a home with an adolescent - and that's being an adolescent. The moodiness, the volatility, the wholesale lack of impulse control, all would be close to clinical conditions if they occurred at another point in life. In adolescence, they're just part of the behavioral portfolio.

Jeffrey Kluger

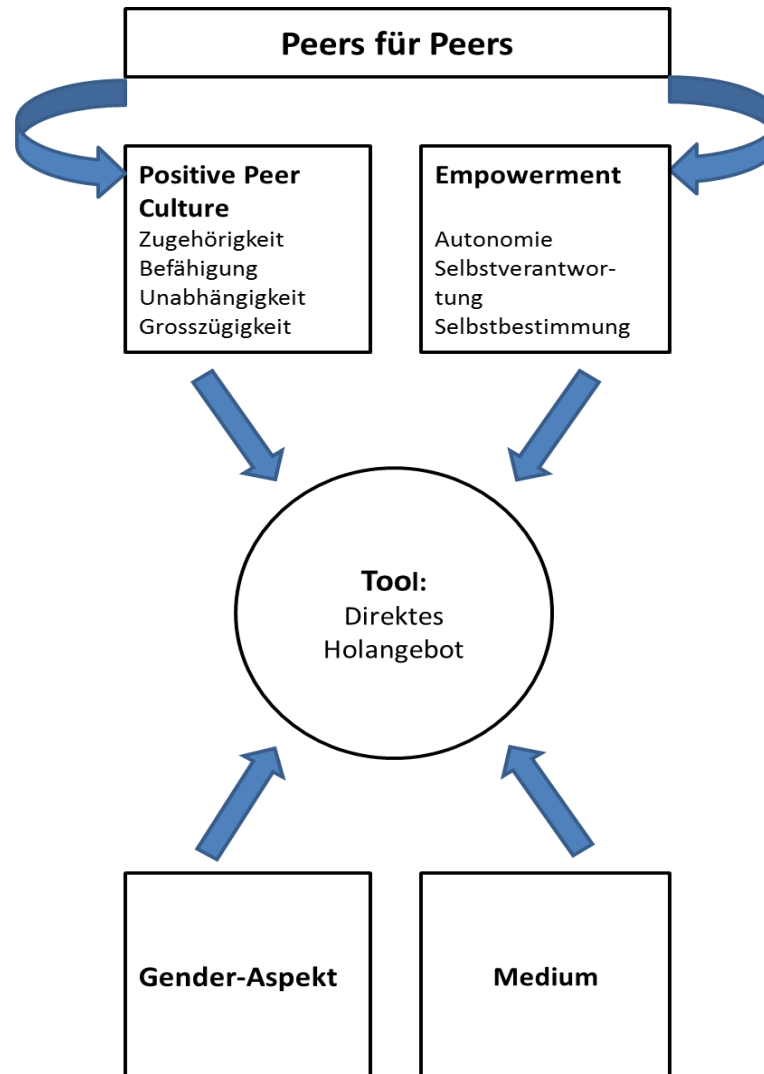
# Gesundheitsförderung bei Jugendlichen

- Gesundheitsförderung im Jugendalter ist wichtig, denn: Gesundheitsbezogene Verhaltensweisen entwickeln und verfestigen sich

Aber:

- Gesundheitsförderung bei Jugendlichen ist eine Herausforderung!
- Interesse an gesundheitsbezogenen Massnahmen ist eher gering (Klein-Hessling, Lohaus und Beyer, 2003)
- Jugendliche orientieren sich weniger an Autoritäten, als an ihren Peers (Steinebach und Steinebach, 2010)
- Programme möglichst zielgerichtet und spezifisch für diese Altersgruppe, damit sie wirksam sind (z.B. Klein-Hessling, Lohaus & Beyer, 2003)

# Gesundheitsförderung bei Jugendlichen: Wie?



## Stärken als Gegenstand der «Positiven Psychologie»

- Kurz gesagt gilt: »Positive Psychology is the scientific study what goes right in life« (Peterson, 2009, S. 3).
- Damit werden Tugenden und Charakterstärken, die gesunde Bewältigung von Krisen und kritischen Lebensereignissen, optimale Entwicklung, Glück und Wohlbefinden Gegenstand von Forschung und Anwendung (Wong, 2011; Gable & Haidt, 2005).



## Die Rolle der Peers in Programmen

„ ... Gesundheitsforscher versuchen jetzt das, was wir über Peer-Beziehungen im Jugendalter wissen, einzubauen in die Gesundheitsförderung“ (Crosnoe & McNeely, 2008, S. 874).

- Peers als relevante Einflussgröße
- Peers als „relevante Entwicklungsumwelten“
- Peers als Motivatoren
- Peers als eigentliche Zielgruppe

## Positive Peer Culture: Einstellung



Larry Brendtro

„Viel mehr als Gehorsam zu verlangen, erwartet PPC, dass junge Menschen sich reif verhalten und produktive Mitglieder der Gemeinschaft werden. **Leider glauben nicht alle Erwachsenen daran, dass Jugendliche eine Qualität der 'Greatness' (Großmut, Großzügigkeit) besitzen.** Das ist insofern vielleicht nicht überraschend, als **Jugendlichen viel zu selten die Möglichkeit bekommen, ihr wirkliches menschliches Potential zu zeigen.**“ (Vorrath & Brendtro, 2007, S. 19)

## Positive Peer Culture (PPC)

- Peers helfen Peers
  - Soweit ein Jugendlicher einen anderen Jugendlichen in dessen Entwicklung fördert und unterstützt, entwickelt er sich selbst weiter.
- PPC ist entwickelt worden, um die soziale Kompetenz zu verbessern und Stärken zu fördern
- Zentrales Element:  
Soziales Interesse
- Grosszügigkeit wird als Grundbedürfnis verstanden

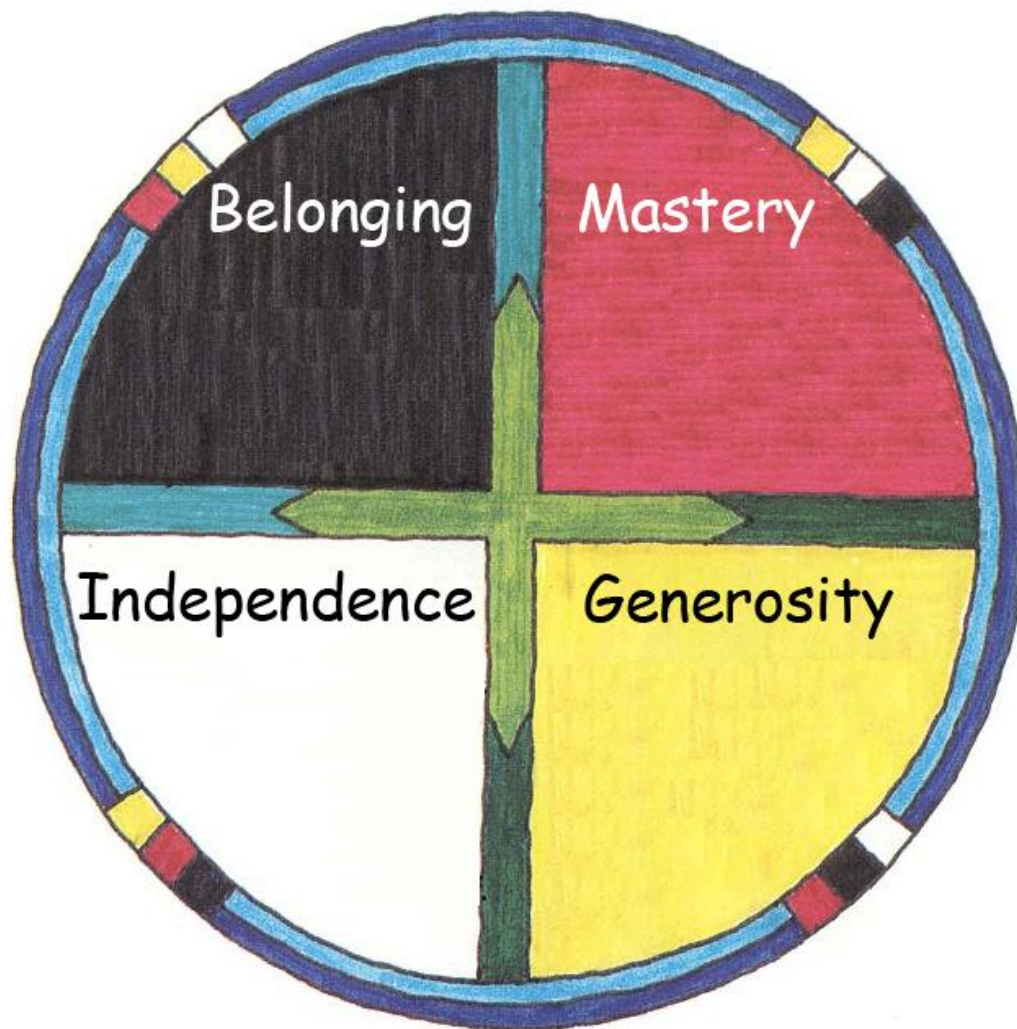




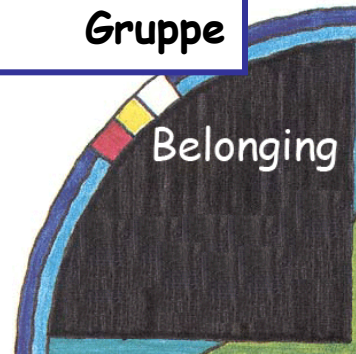
# Meeting basic needs: The “Circle of Courage”



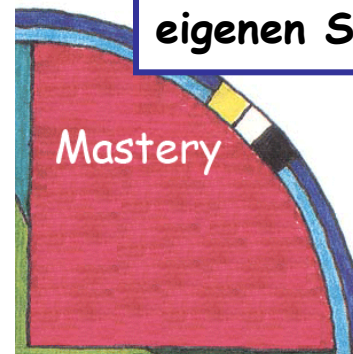
Martin Brokenleg



**Zugehörigkeit: Zu einer Gruppe gehören und wichtig zu sein für eine Gruppe**



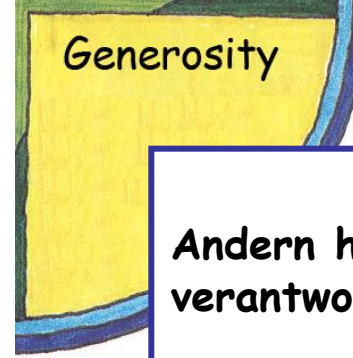
**Fantasie, Kraft und Mut brauchen, um wichtige Probleme zu lösen und den eigenen Stärken zu vertrauen.**



**Unabhängig und eigenständig sein und sich wertvoll fühlen**



**Anderen helfen und sich verantwortlich fühlen.**



## Entwicklung von COMPANION

### Was ist Companion:

- Web-basierte App (Smartphone & Computer)



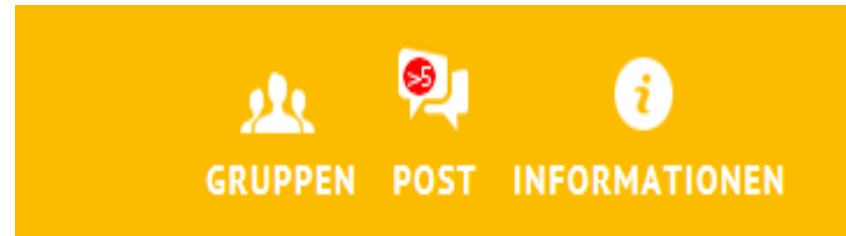
### Wer hat im Pilotprojekt mitgemacht?

- Alle Lernende der Post Mitte im 1. und 2. Lehrjahr
- Alle Stellensuchende des KA Bern



## Was ist das Ziel von Companion?

- Kontakt mit anderen Lernenden der Post
  - Mentoringsystem
  - Unterstützung von anderen Lernenden der Post
  - Tipps und Tricks in der Lehre
  - Spass -> Austausch
- Sorgenecke
  - Hilfe auch von Profis – ganz anonym und unkompliziert
- Interessante Tests oder auch Links zu ganz verschiedenen Themen
  - Alkoholkonsum
  - Ich (z.B. Stärken)
  - Ausgang, ...

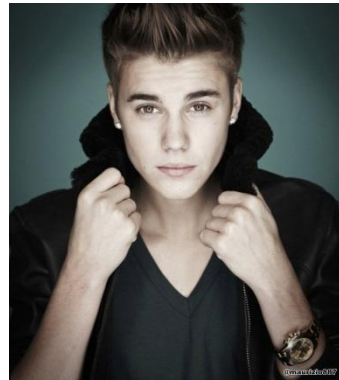


## Wie funktioniert das Mentorensystem?

Jede(r) Lernende (Mentor) im 2. Lehrjahr ist ein Mentor. Er oder sie erhält einen Lernenden (Mentee) aus dem 1. Lehrjahr zugeteilt. Die Lernenden im 1. Lehrjahr sind Mentees. Mentoren stehen den Mentees zur Seite, geben Ratschläge zur Lehre oder auch zu persönlichen Themen. Der persönliche Mentor und Mentee ist in der Kontaktliste speziell gekennzeichnet (Stern).



**Mentee**  
1. Lehrjahr



**ICH**  
2. Lehrjahr



**Mentor(in)**  
3. Lehrjahr



# Evaluation App: Design und Resultate

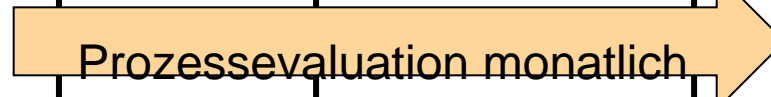


**Interventions-  
gruppe**

t1

t2

t3



N = 450  
Post Mitte



N = 70  
Bern

**Kontroll-  
gruppe**

t1

t2

t3



N = 450  
Post Ost



N = 70  
Spiez, Biel



Beginn  
Lehrjahr

Nach 3  
Monaten

Projektende  
nach 9 Monaten