

Umgang mit Stress lernen – Programme im Kanton Zürich

MindMatters – Programm zur Förderung der Lebenskompetenz

MindMatters fördert die Lebenskompetenzen und bezieht die gesamte Schule ein. Es umfasst stufenspezifische Hefte, Weiterbildungen und eine Begleitung der Schulen vor Ort und richtet sich nebst an Schülerinnen und Schüler auch an Schulleitungen, Lehrpersonen, Eltern, nicht-unterrichtendes Personal und das schulische Umfeld.

MindMatters unterstützt die Entwicklung einer Schulkultur, in der sich alle Schulmitglieder sicher, wertgeschätzt, eingebunden und nützlich fühlen. Mithilfe der Unterrichtsmodule zum Umgang mit Gefühlen, zur Förderung von Resilienz, zum Stresserleben und weiteren Themen können die Widerstandskraft sowie die Lebenskompetenzen gestärkt werden. Zudem werden die Arbeitsbedingungen und die Gesundheit von Lehrpersonen durch die Arbeit an der Beziehungsqualität in der Schule und in den Klassen verbessert.

Schulen werden in der Einführungsphase durch geschulte Beratungspersonen unterstützt. Danach wird MindMatters in Eigenverantwortung umgesetzt und im Schulalltag verankert. Die Schulleitung, ein Lehrpersonenteam und die Schulsozialarbeit gehen gemeinsam auf den Weg. Eine Klassenlehrperson oder Schulsozialarbeiterin wird von der Schulleitung für MindMatters beauftragt.

Ab Schuljahr 2019/2020 stehen die Module «Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl» für die Primarstufe und «Fit für Ausbildung und Beruf!» für Sek I adaptiert an den Schweizer Schulkontext und den Lehrplan 21 zur Verfügung. Die Module «Schulentwicklung» und die weiteren Module «Sekundarstufe» stehen anfangs 2019 in einer überarbeiteten Version aus Deutschland bereit sowie ab 2020 auch adaptiert an den Lehrplan 21.

Apprentice für Lehrlinge

Mit dem Ziel, die psychische Gesundheit/Happiness bei Jugendlichen im betrieblichen Setting zu stärken, hat Gesundheitsförderung Schweiz mit Partnern Friendly Work Space Apprentice entwickelt. Analog zu anderen sozialen Netzwerken können die Jugendlichen ihr Profil eingeben, sich orts- und zeitunabhängig innerhalb des Betriebes mit ihren Kolleginnen und Kollegen austauschen und virtuelle Gruppen bilden. Weiter können sie Selbsttests (zu Stress, Persönlichkeit, Sucht usw.) ausführen. In der Sorgenecke erhalten sie Ratschläge von Fachpersonen und können sich mit hinterlegten Links über unterschiedliche Themen informieren. Berufsbildungsverantwortliche und BGM-Fachpersonen können Informationen an die Jugendlichen verschicken. Weiter gibt es ein virtuelles Mentoring-System, in dem erfahrene Lernende unerfahrene unterstützen.

www.fws-apprentice.ch für die Zielgruppen Berufsbildungsverantwortliche, BGM-Fachpersonen und weitere Interessierte ist frei aufrufbar. Ziel der Website ist es, Wissen über gesundheitsrelevante Themen mit Schwerpunkt psychische Gesundheit zu vermitteln. Zudem werden konkrete Hilfsmittel wie Checklisten und Good-Practice-Beispiele zur Verfügung gestellt. Basierend auf den Themen der Website wurden vier Kurse entwickelt, die sich an Berufsbildungsverantwortliche und Interessierte richten.

Das Angebot wurde in zwei Pilotphasen in insgesamt 6 Organisationen pilotiert, darunter 3 Organisationen aus dem Kanton Zürich (Verkehrsbetriebe Zürich, Implenia Schweiz AG und das SRK Kanton Zürich). Neben dem Thema psychische Gesundheit/Happiness werden in Zusammenarbeit mit der Suva neu auch die Themen Arbeits- und Freizeitsicherheit in die App aufgenommen. Zusätzlich wird auf Wunsch der Berufsbildungsverantwortlichen auch eine App für diese Zielgruppe mitentwickelt. Die neue native App wird per Lehrbeginn 2020/21 interessierten Organisationen zur Verfügung stehen.

Dipl. Psych. FH Anita Blum
Gesundheitsförderung Schweiz
Projektleiterin Entwicklung BGM
Wankdorfallee 5
3014 Bern
+41 31 350 04 04 Sekretariat
+41 31 350 04 61 direkt
anita.blum@promotionsante.ch
www.gesundheitsfoerderung.ch

SMS-Coaching «ready4life»

Mit dem SMS-Coaching-Programm «ready4life» der Lungenliga wird der Fokus auf die Stärkung der Lebenskompetenzen gelegt: Stressmanagement und Sozialkompetenztraining werden mit dem Thema Tabak gekoppelt und ergeben so ein interaktives SMS- und internetbasiertes Programm, das die Widerstandsfähigkeit gegen Substanzkonsum stärkt und Rauchende individuell bei einem Rauchausstieg unterstützt.

Das Programm wurde vom Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung in enger Zusammenarbeit mit der Lungenliga entwickelt. Es läuft seit 2016 in verschiedenen Kantonen. Die Evaluationsergebnisse für das Schuljahr 2017/18 weisen in eine positive Richtung. Im Kanton Zürich wird das Projekt als Gemeinschaftsprojekt der Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung, der Lunge Zürich und der Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs im laufenden Schuljahr zum ersten Mal angeboten. Die Projekteinführung erfolgt über die Berufsschulklassen. Die Lernenden erhalten die Möglichkeit, an der Online-Befragung teilzunehmen. Basierend auf ihren Antworten erhalten sie im Anschluss während vier Monaten individualisierte SMS-Nachrichten mit Informationen, Fragen und Links zu Videos, die sie bei einem besseren Umgang mit Stress und bei der Reflektion ihres Konsumverhaltens unterstützen.

Das grosse Interesse der kantonalen Berufsschulen am Projekt ist sehr erfreulich. Im aktuellen Projektjahr haben rund 120 Klassen mit über 2000 Lernenden die Onlinebefragung ausgefüllt. Davon meldeten sich 1524 Lernende für das Programm an. Diese hohe Teilnehmerzahl in so kurzer Zeit ist ein schöner Erfolg.

Stephanie Unternährer, MSc ETH
Kantonale Projektleitung «ready4life»
Zürcher Fachstelle zur Prävention
des Suchtmittelmissbrauchs
Schindlersteig 5
8006 Zürich
044 271 85 74
www.zfps.ch
unternaeherer@zfps.ch