



Ausgangslage

So individuell die Probleme von Kindern und Jugendlichen sind, so individuell sind auch die Lösungen und Strategien im Umgang mit ihnen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Stress und Krisen vorzubeugen, Ängste zu bewältigen oder Stimmungsschwankungen zu mildern. Die Kampagne «10 Schritte für psychische Gesundheit», die sich an Erwachsene richtet, fasst ein paar Tipps zusammen, wie man das eigene Wohlbefinden erhalten und fördern kann. Die Text- und Bildbotschaften sollen nun unter Einbezug von Jugendlichen neu entwickelt und gestaltet werden.

Projektbeschreibung

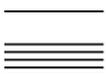
Die Kinder- und Jugendgesundheits des Amtes für Gesundheit Zug geht in einem partizipativen Projekt der Frage nach, was Jugendliche tun, um psychisch gesund zu bleiben. Jugendliche Forscherinnen und Forscher setzen sich mit Fragen auseinander wie: Was stresst mich? Was bereitet mir Freude oder Sorgen? Wie gehe ich mit Problemen um? Diese Fragen beantworten die Jugendlichen mit Fotos aus ihrer Lebenswelt. Zu diesen Fotos machen sie sich Gedanken, wieso und inwiefern diese Bilder zu ihrem Wohlbefinden beitragen oder nicht. Ihre Überlegungen präsentieren sie den anderen Jugendforschenden und diskutieren mit ihnen darüber. Die Ergebnisse der Jugendforschenden werden mit der aktuellen Literatur zur psychischen Gesundheit von Jugendlichen verglichen. Das daraus entstehende Resultat dient als Grundlage für die Weiterführung des Projekts: Die 10 Schritte-Kampagne wird anhand eines Wettbewerbs von Jugendlichen in Text- und Bildform neu gestaltet. Ausserdem wird ein Workshop zur Förderung der psychischen Gesundheit sowie zur Stärkung der Resilienz von Jugendlichen erarbeitet und an Pilotschulen durchgeführt.

Ziele

Die bestehende Kampagne «10 Schritte für psychische Gesundheit» wird in Bild- und Textform für Jugendliche angepasst. Ebenfalls wird ein Workshop für Schulen zur Förderung der psychischen Gesundheit sowie Stärkung der Resilienz von Jugendlichen konzipiert.

Zielgruppe

Zur Zielgruppe gehören 15- bis 18-jährige Jugendliche, welche die 3. Oberstufe, ein Brückenangebot, das 1. Lehrjahr, oder die erste Sek II-Stufe (Gymnasium) besuchen.



Jugendforschungsprojekt

Zeitraumen

Für das gesamte Projekt sind 18 Monate eingeplant, von April 2018 bis September 2019:
Die Datenerhebung mit den Jugendlichen sowie Analyse und Synthese dauert von September 2018 bis ca. Februar 2019. Der Wettbewerb zur 10 Schritte-Kampagne für Jugendliche sowie die Konzipierung des Workshops finden von Februar bis Juni 2019 statt. Der Workshop wird von Juni bis September 2019 an Pilotschulen durchgeführt.

Projektpartner

Hochschule Luzern – Soziale Arbeit – Institut Sozialmanagement, Sozialpolitik und Prävention

Kontakt

Amt für Gesundheit
Michèle Omlin
Kinder- und Jugendgesundheit
Aegeristrasse 56, 6300 Zug
041 728 35 18, michele.omlin@zg.ch
www.zg.ch/gesund, twitter.com/gesundZG