Ein bisschen Theorie … und 5 Methoden

Förderung der psychischen Gesundheit

In diesem Dokument wird das Thema «psychische Gesundheit» unter einer theoretischen Perspektive betrachtet. Methoden für Jugendliche zur Förderung der psychischen Gesundheit sind als einzelne Dokumente unter www.undduso.ch verfügbar.

Psychische Gesundheit ist als dreidimensionales Feld zu verstehen. Seine drei Achsen sind «Themen», «Kompetenzen» und «biopsychosoziale/materielle Einflussfaktoren».

Achse 1: Themen

Die Pädagogische Hochschule Zürich verbindet die psychische Gesundheit mit der Förderung der körperlichen Aktivität, einer ausgewogenen Ernährung und einer verantwortungsbewussten sexuellen Gesundheit sowie mit der Prävention von Stress, Gewalt und Sucht (siehe Abbildung auf https://phzh.ch/plh-ges). Bei manchen Themen erkennt man unmittelbar ihre Bedeutung für die psychische Gesundheit (z.B. Stressprävention). Bei anderen Themen soll ihre Wechselwirkung mit der psychischen Gesundheit reflektiert werden.

Achse 2: Kompetenzen

Kompetenzen stellen Schutzfaktoren zur Förderung der psychischen Gesundheit dar. Dazu gehören Fähigkeiten, die man sich in der Regel mit Übung und Arbeit aneignen kann. Man unterscheidet zwischen personalen Kompetenzen (u.a. die Fähigkeit, die Bedeutung von Themen, Bedürfnissen und Erwartungen für sich, für andere und für die Umwelt zu reflektieren, aber auch die Fähigkeit, selbstständig zu handeln, Anforderungen mit Ressourcen zu balancieren sowie eigene Stärken und Grenzen wahrzunehmen), sozialen Kompetenzen (u.a. die Fähigkeit, zu kooperieren, Anliegen verständlich zu kommunizieren, anderen zuzuhören und Konflikte mit Respekt zu lösen) und methodischen Kompetenzen (u.a. die Fähigkeit, Informationen zu suchen, zu bewerten, aufzubereiten und zu präsentieren, wie auch Arbeitsprozesse zu planen, durchzuführen und zu reflektieren).

Achse 3: Biopsychosoziale/materielle Einflussfaktoren

Verschiedene Einflussfaktoren haben auf die psychische Gesundheit eine bedeutsame Wirkung. Dabei handelt es sich um Eigenschaften einer Person oder ihrer Umgebung, die sich nicht immer und falls doch oft nur mit viel Aufwand ändern lassen.
Dazu gehören biologische Einflussfaktoren (z.B. erbliche Veranlagung / Geschlecht / Alter / …), psychologische Einflussfaktoren (z.B. Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Herausforderungen zu meistern / neugierig und für neue Perspektiven offen sein / …), soziale Einflussfaktoren (Wertschätzung / soziale Unterstützung / Menschenrechte / Gesetze / Glauben in Gott / …) sowie materielle und physikalische Einflussfaktoren (Geld / Verfügbarkeit von Arbeitsstellen / technische und räumliche Infrastruktur / Zeit / …).

Drei-Achsen-Methoden

Im optimalen Fall visieren die Methoden zur Förderung der psychischen Gesundheit die drei Achsen an, das heisst sie sind thematisch ausgerichtet (denn so werden sie für Jugendliche alltagsrelevant, interessant und verständlich), fördern Kompetenzen (denn so entfalten sie ihre positive Wirkung auf die aktuelle sowie auf andere Verhaltensdimensionen) und adressieren die Einflussfaktoren, welche für die Bewältigung der problematischen Aspekte des angesprochenen Themas relevant sind.

Nun folgen drei Beispiele, die schildern, wie die Wirkung der drei Achsen konvergieren, um in bestimmten Situationen die psychische Gesundheit der betroffenen Person oder Gruppe zu fördern. Diese Beispiele dienen nur als Orientierung und haben keinen Anspruch, die jeweilige Thematik im Detail zu vertiefen. Auf der Website www.undduso.ch sind dann praktische Methoden zur Förderung der psychischen Gesundheit mit Jugendlichen verfügbar.

Beispiel 1
Ein Teenager auf einem Rollstuhl will Freund*innen in einem Gebäude treffen. Treppen verhindern den Zugang.
Achse 1: Thema «Freundschaft», «Inklusion», «barrierefreier Zugang»
Achse 2: Sich im Voraus informieren, ob der Zugang zum Gebäude möglich ist. Falls nicht, mögliche Lösungen mit Freund*innen und/oder mit dem*der Hausmeister*in besprechen.
Achse 3: Entweder wird die architektonische Barriere abgebaut (z.B. mit einer Rampe) oder die Freund*innen treffen sich woanders.
Wechselwirkung: Menschliche Kontakte und Inklusion fördern die psychische Gesundheit.

Beispiel 2
In einer Gruppe gibt es Konflikte zwischen verschiedenen Ethnien.
Achse 1: Thema «Respekt und Verständnis zwischen verschiedenen Kulturen»
Achse 2: Eigene Wertvorstellungen reflektieren und auf geeignete Weise kommunizieren, aber auch den Wertvorstellungen von Vertreter*innen anderer Kulturen zuhören und als gleichberechtigt begegnen.
Achse 3: Wichtige Einflussfaktoren sind: Ein Raum für eine moderierte Diskussion, Bedeutung der «Menschenrechte», ein gutes Klima, das die Diskussion fördert.
Wechselwirkung: Respekt und gegenseitiges Verständnis fördern die psychische Gesundheit.

Beispiel 3
In einer Klasse leidet die Mehrzahl der Schüler*innen wegen Prüfungen unter belastendem Stress.
Achse 1: Thema «Prüfungsvorbereitung», «Anspannung reduzieren»
Achse 2: Herausfinden, was die Prüfung verlangt (Schüler*innen sollten Fragen stellen, bis der Auftrag klar ist, Lehrpersonen sollten den Auftrag verständlich erklären), wo man die relevanten Informationen findet, wie man sich für die Prüfung vorbereitet, welcher Zeitplan dafür erforderlich ist, welche Methoden eingesetzt werden können, um sich zu beruhigen…
Achse 3: Vertrauen haben, dass man die Prüfung bestehen kann; Prüfung als Chance wahrnehmen, etwas Neues zu lernen; Kolleg*innen, die sich mit dem Thema der Prüfung gut auskennen, um Hilfe bitten; Zeit für die Vorbereitung reservieren.

Zu den praktischen Methoden
In den separaten Dokumenten werden verschiedene Methoden beschrieben, die in der offenen Jugendarbeit, aber auch in anderen Lebensbereichen, wie in Schulen, Sportvereinen und Betrieben eingesetzt werden können, mit dem Ziel, junge Menschen zu befähigen, ihre psychische Gesundheit zu fördern. Um sie umzusetzen, ist die aktive Teilnahme von Erwachsenen erforderlich. Die Methoden wurden dennoch so konzipiert, dass der Vorbereitungsaufwand durchschaubar bleiben sollte. Es ist sinnvoll, die Methoden den Bedürfnissen des eigenen Settings und der angesprochenen Zielgruppe anzupassen.

Falls Sie diese Methoden einsetzen und Anregungen für Optimierungen haben, freuen wir uns auf Ihre Empfehlungen. So können wir aus Ihrer Erfahrung lernen. Aus den daraus resultierenden Änderungen werden auch andere Jugendliche profitieren können. Vielen Dank.

Oliver Padlina
Programmleiter feel-ok.ch
Schweizerische Gesundheitsstiftung
RADIX
padlina@radix.ch

Christoph Vecko
Projektleiter
okaj zürich
Kantonale Kinder- und Jugendförderung
christoph.vecko@okaj.ch