

Psychische Gesundheit

Definition | Intervention | Perspektiven
Erkenntnisse aus dem Fachnetzwerk

Dr. phil. Oliver Padlina, MPH, Januar 2021

Schweizerische Gesundheitsstiftung **RADIX**

feel-ok.ch

Pfingstweidstrasse 10

8005 Zürich

padlina@radix.ch

Alle Berichte | feel-ok.ch/infos-berichte

Vorliegender Bericht | feel-ok.ch/2021-pg

Herzlichen Dank	4
Zusammenfassung	5
Über feel-ok.ch	8
Methode und Fragestellung	9
Verständnis für den Begriff «Psychische Gesundheit»	12
Definition der psychischen Gesundheit	12
Definition und normierte Werte	13
Was hat nichts mit psychischer Gesundheit zu tun?	14
Fazit	16
Lebenskompetenzen	17
Die Lebenskompetenzen stehen hoch im Kurs	17
Welche Lebenskompetenzen sind relevant für die psychische Gesundheit?	17
Wie beurteilen die Jugendlichen ihre Lebenskompetenzen?	19
Massnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit	20
Projekte und Programme	20
Beziehungsarbeit und Schulklima	20
Schulbezogene Massnahmen	21
Treffmöglichkeiten in und ausserhalb von Strukturen	22
Beratungsangebote	22
Ressourcen im Setting	23
Die Zukunft der Gesundheitsförderung	25
Aus dem Kaffeesatz lesen?	25
Norm, Individualität und Zielkonflikte	27
Fachwissen und Zielgruppenpartizipation	28
Mehr Kompetenzen und Schutzfaktoren, weniger Wissensvermittlung	29
Informationsüberflut und Health literacy	31
Die Digitalisierung	33
Kommunikationskanäle	37
Entwicklungstempo und Themenvielfalt	39
Generalisten, Spezialisten und suprakantonale Zusammenarbeit	42

Je früher, desto besser	43
Die Schulsozialarbeit	44
Gesundheitsförderung Schweiz und die Sparmassnahmen der Kantone	44
Zusammenfassung	45

Herzlichen Dank

Herzlichen Dank allen Gönnern, in erster Linie **Gesundheitsförderung Schweiz** und den kantonalen Partnern*innen, die mit ihrer Finanzierung die 17 Interviews mit 29 Fachpersonen ermöglicht haben.

Herzlichen Dank auch an alle Fachpersonen für ihre Offenheit, für ihre Anregungen, für die spannenden Diskussionen und für die grosszügig zur Verfügung gestellte Zeit:

- Kanton Solothurn | Amt für soziale Sicherheit - Sozialintegration und Prävention
- Kanton Luzern | Dienststelle Gesundheit und Sport
- Kanton Aargau | Departement Gesundheit und Soziales
- Kanton Schaffhausen | Fachstelle für Gesundheitsförderung, Prävention und Suchtberatung
- Kanton Zug | Kinder- und Jugendgesundheit
- Kanton St. Gallen | Pädagogische Hochschule
- Kanton Basel-Landschaft | Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion
- Kanton Basel-Stadt | Gesundheitsdepartement Medizinische Dienste
- Kanton Glarus | Volkswirtschaft und Inneres
- Kanton St. Gallen | Gesundheitsdepartement
- Gesundheitsamt Graubünden | Gesundheitsförderung und Prävention
- Amt für Gesundheit Thurgau
- Verein PEP | Fachstelle für Prävention von Essverhaltensstörungen und Adipositas am Inselspital Bern
- Suchtprävention Zürcher Oberland
- Universität Zürich | Institut für Erziehungswissenschaft, DENK-WEGE
- Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW
- Kanton Bern | Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion
- Berner Gesundheit

Zusammenfassung

Anders als suchtpreventive Themen, wie auch als spezifische Verhaltensdimensionen wie Bewegung und Ernährung, ist die Definition, was psychische Gesundheit ist bzw. was man darunter versteht, alles anders als trivial. Der Grund ist, dass psychische Gesundheit kein Verhalten ist und auch nicht mit einem spezifischen Objekt oder einer festgelegten Substanz zusammenhängt, sondern sie ist ein Konstrukt oder - anders betrachtet - das Ergebnis der Wechselwirkung aus verschiedenen Elementen.

Weil feel-ok.ch beauftragt wurde, sich die kommenden Jahre für die Förderung der psychischen Gesundheit Jugendlicher zu engagieren, hat es sich für mich – in meiner Rolle als Programmleiter dieser Plattform – als erforderlich erwiesen, ein fundiertes Verständnis zu gewinnen, was die psychische Gesundheit ist, aus welchen Komponenten sie besteht, aber auch welche Einflussfaktoren auf sie eine Wirkung erzielen.

Zu diesem Zweck wurden 29 Fachpersonen in 17 Organisationen zwischen Januar und Mai 2020 konsultiert. Aufgrund ihrer Antworten konnte eine Definition der psychischen Gesundheit formuliert und die Elemente identifiziert werden, die in Wechselwirkung mit ihr stehen.

Darüber hinaus wurden die Gespräche mit dem Fachnetzwerk als Gelegenheit genutzt, um in Erfahrung zu bringen, welche bestehenden Ressourcen die psychische Gesundheit der Menschen fördern, welche Lebenskompetenzen als besonders wichtig erachtet werden und welche Entwicklungen die nächsten Jahre zu erwarten sind, die einen Einfluss auf die Prävention und Gesundheitsförderung haben könnten. Auf der Grundlage dieser Erkenntnisse konnte die Strategie von feel-ok.ch für die nächsten Jahre ausgearbeitet werden.

Was ist die psychische Gesundheit?

Die Weltgesundheitsorganisation definiert die *«psychische Gesundheit als einen Zustand des Wohlbefindens, in dem sich eine Person entfalten, mit normalen Spannungen des Lebens umgehen, einer Arbeit nachgehen und einen Beitrag zum Gemeinschaftsleben leisten kann»*.

Eine vergleichbare pfannenfertige Antwort auf die Frage, was psychische Gesundheit ist, hatten viele der von mir interviewten Fachpersonen nicht. Oft wurde am Anfang eingeleitet, dass die psychische Gesundheit ein komplexes, umfassendes und vielschichtiges Phänomen ist.

Um die psychische Gesundheit zu definieren, wurden anschliessend verschiedene Aspekte beleuchtet. Eine Fachperson gab z.B. als Antwort: *«Psychische Gesundheit ist die Fähigkeit, mit den Herausforderungen des Lebens klar zu kommen.»*. Eine andere Fachperson sagte: *«Psychische Gesundheit ist, wie man sich fühlt, wie du bist»* (S.12).

Einige Fachpersonen haben zudem auf die Gefahr hingewiesen, dass die Definition der psychischen Gesundheit dazu dienen könnte, westliche normative Werte unserer Leistungsgesellschaft zu verbreiten (S.13). Andere Fachpersonen haben argumentiert, dass es zu begrüßen ist, über psychische Gesundheit zu reden, damit man das Thema enttabuisieren kann.

Wenn man versucht, alle Überlegungen der befragten Fachpersonen in einem kohärenten Absatz zu integrieren, ergibt sich folgende Definition der psychischen Gesundheit:

«Psychische Gesundheit ist ein Prozess. Elemente, die dazu gehören, sind das Wohlbefinden, die Selbstwirksamkeit und die Resilienz. Diese befähigen das Individuum, die Herausforderungen des Lebens zu bewältigen oder nicht bewältigbare Schwierigkeiten zu akzeptieren. Individuelle kognitive und emotionale Verarbeitungsmuster – das heisst, was jemand fühlt und welche Gedanken die Interpretation prägen - legen fest, ob Aktivitäten, Ereignisse und Erwartungen die psychische Gesundheit fördern oder beeinträchtigen. (S.16)»

Die Lebenskompetenzen

Für das interviewte Fachnetzwerk sind die Lebenskompetenzen die wesentliche Grundlage für die Förderung der psychischen Gesundheit, aber auch für die Suchtprävention, für die Prävention gegen Gewalt, für die Förderung der sexuellen Gesundheit und eines positiven Körperbildes, für eine ausgewogene Ernährung und für zahlreiche andere Themen.

Obwohl alle Lebenskompetenzen als relevant betrachtet werden, gibt es drei davon, die besonders auf Zustimmung stossen und durch Programme bzw. Massnahmen gefördert werden sollten, nämlich die Selbstwahrnehmung, die Beziehungsfähigkeit und die Emotionsregulation (S.17).

Massnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit

Insgesamt wurden von den 29 Experten*innen spontan 36 Projekte, Programme und Sensibilisierungskampagnen zur Förderung der psychischen Gesundheit genannt, besonders oft MindMatters, Wie geht es dir? und Denk-Wege (S.20).

Nicht nur Programme und Projekte, sondern auch die tägliche Beziehungsarbeit der Lehrpersonen mit ihren Schülern*innen (S.20), verschiedene schulbezogene Massnahmen (S.21), aber auch Treffmöglichkeiten in und ausserhalb von Strukturen (S.22) und regionale Beratungsangebote (S.22) wurden als wichtige Ressourcen für die Förderung der psychischen Gesundheit von (jungen) Menschen erwähnt.

Zwei Fachpersonen haben zudem darauf hingewiesen, dass die Ressourcen, um Lösungen in einem Setting zu finden, bei jenen sind, die in diesem Setting tätig sind. Und wenn die Lösungen aus dem Setting kommen, sind sie nachhaltig(er), weil sie dauerhaft wirken. Beispiele dazu findet man auf S.23.

Die Zukunft der Gesundheitsförderung

Die Fachpersonen konnten - aufgrund ihrer beruflichen Erfahrung - Trends erkennen, die voraussichtlich die Zukunft der Gesundheitsförderung und Prävention prägen werden.

Zu diesen Trends gehört

- die Individualisierung der Gesellschaft (S.27)
- die zunehmende Bedeutung der Partizipation der Zielgruppe bei der Entwicklung und Umsetzung von Massnahmen (S.28)
- die Fokussierung auf Kompetenzen und Schutzfaktoren sowie die Abwertung der reinen Wissensvermittlung (S.29)
- die Förderung der Gesundheitskompetenz (S.31)
- die Auseinandersetzung mit den Ressourcen, aber auch mit den Folgen der Digitalisierung (S.33)
- die Schwierigkeit in der Datenflut, von der Zielgruppe wahrgenommen zu werden (S.37)
- die Herausforderung, aufgrund der rasanten Entwicklung der Gesellschaft Schritt zu halten und die Suche nach alternativen Modellen, um die Komplexität in der Landschaft der Gesundheitsförderung zu reduzieren (S.39)
- der Bedarf für mehr Spezialisten, um den wachsenden Anforderungen gewachsen zu sein (S.42)
- die Förderung von Kompetenzen und die Früherkennung von Problemen schon im Kindesalter (S.43)
- die Einführung der Schulsozialarbeit als wichtiger Player im Setting Schule (S.44)

Darüber hinaus wurde spontan erkannt, dass Gesundheitsförderung Schweiz in den letzten Jahren die Landschaft der Prävention und Gesundheitsförderung geprägt hat, u.a. dadurch, dass sie einen intensiveren Austausch zwischen den Fachkräften ermöglicht und die kantonalen Sparmassnahmen ausgeglichen hat (S.44).

Eine detaillierte Zusammenfassung, wie sich die Gesundheitsförderung und Prävention weiterentwickeln könnte, kann auf Seite 45 gelesen werden.

Das Strategiekonzept von feel-ok.ch 2021 -2025

Aufgrund der zahlreichen Erkenntnisse und Anregungen wurde ein Strategiekonzept für feel-ok.ch erarbeitet. Dieses lässt sich mit den drei Begriffen «Kommunizieren», «Valorisieren» und «Zusammenarbeiten» zusammenfassen. Interessierte finden mehr Details in einem separaten Bericht auf feel-ok.ch/2021-strategie.

Über feel-ok.ch

feel-ok.ch unterstützt junge Menschen seit 1999 dabei, ihre Gesundheit zu fördern. Zahlreiche Themengebiete werden mittels Empfehlungen, Spielen, Tests und Video-Clips jugendgerecht und vielseitig vertieft.

Jugendliche werden von feel-ok.ch unterstützt

- bei der Berufswahl, bei beruflichen Schwierigkeiten, bei der Förderung der Medienkompetenz und der Jugendrechte.
- bei der Förderung des Selbstvertrauens, eines gesunden Umgangs mit Stress, einer verantwortungsbewussten Sexualität und bei der Gestaltung von respektvollen Beziehungen.
- bei der Förderung der körperlichen Aktivität, eines gesunden Körpergewichts, einer ausgewogenen Ernährung und des Sonnenschutzes.
- bei der Vermeidung von Gewalt, häuslicher Gewalt, Suizidalität und Vorurteilen.
- bei psychischen Störungen, wie Depression, Essstörungen und Zwangsverhalten.
- bei Suchtproblemen wie Alkohol, Cannabis, Tabak, Onlinesucht und Glücksspiel.

feel-ok.ch bietet auch Inhalte für Erwachsene an:

- Multiplikatoren*innen finden auf feel-ok.ch Inhalte und Empfehlungen zu den Themen Früherkennung und Frühintervention und Smart Drugs.
- Für Eltern von Jugendlichen ist feel-ok.ch ein Ratgeber im Themenbereich Erziehung und Beziehung, Alkohol, Tabak, Beruf, häusliche Gewalt, psychische Belastungen und Onlinesucht.

feel-ok.ch ist ein einzigartiges Interventionsprogramm: Es gibt kaum eine andere Plattform mit dieser Themenbreite und -tiefe, welche zugleich verschiedene Zielgruppen adressiert, sowie vielfältige Methoden und Arbeitsblätter (auch in Verbindung mit dem [Lehrplan 21](#)) anbietet, mit denen man auf jugendgerechte und kreative Art Gesundheitsinhalte bearbeiten kann.

Zurzeit bieten 13 Kantone Jugendlichen, Lehrpersonen, Sozialarbeiter*innen und Eltern eine regionale Version von feel-ok.ch an: [GR](#), [ZH](#), [ZG](#), [SO](#), [TG](#), [SG](#), [BL](#), [BS](#), [BE](#), [LU](#), [SH](#), [GL](#), [AG](#). Die kantonalen Versionen stellen spezifische Informationen zu lokalen Angeboten, Veranstaltungen und Fachstellen zur Verfügung. Gleichzeitig bieten sie alle Inhalte und Dienstleistungen der Plattform feel-ok.ch an.

Methode und Fragestellung

Durch die regionalen Kontakte von feel-ok.ch wie auch aufgrund der Empfehlung von Gesundheitsförderung Schweiz wurden 17 Fachorganisationen bzw. 29 Experte*innen im Herbst 2019 mit folgendem Text eingeladen, an einem Interview zum Thema «Psychische Gesundheit» teilzunehmen:

«

*Liebe*r X*

Gerne möchte ich im Rahmen bilateraler Gespräche alle Kontaktpersonen der kantonalen Versionen von feel-ok.ch sowie weitere ausgewählte Fachpersonen bis Sommer 2020 treffen mit dem Ziel, wertvolle Erkenntnisse - vorwiegend im Themenkreis «Psychische Gesundheit» - zu gewinnen.

Im Schuljahr 2018-2019 hat eine Umfrage mit 450 Jugendlichen und mit 40 Lehrpersonen zum Thema «Psychische Gesundheit» stattgefunden (der Jugendbericht und der Lehrpersonen-Bericht können auf [feel-ok.ch/infos-berichte](https://www.feel-ok.ch/infos-berichte) heruntergeladen werden).

*Die nun geplanten Interviews mit den Experten*innen dienen dazu, das Thema von der fachlichen Perspektive zu betrachten. Mit den so gewonnenen Erkenntnissen können feel-ok.ch und andere Programme fachlich fundiert weiterentwickelt werden.*

Als Gegenleistung für die investierte Zeit für die Interviews werde ich die Erkenntnisse aus den Gesprächen in einem Bericht zusammenfassen und bis Anfang 2021 zur Verfügung stellen.

Gerne kontaktiere ich dich, weil du meine Kontaktperson für eine kantonale Version von feel-ok.ch bist. Wenn du dem Interview zustimmst, komme ich gerne zu dir. Zeitlich rechne ich mit 60 bis 90 Minuten. Den Leitfaden mit allen geplanten Fragen sende ich dir einige Tage, bevor das Interview stattfindet, per E-Mail zu.

Falls du denkst, dass weitere Personen an unserem Treffen teilnehmen sollten oder andere Personen für das Interview besser geeignet wären, fühle dich bitte frei, die - deiner Meinung nach - passenden Fachpersonen einzuladen oder das Mail der gewünschten Person weiterzuleiten.

In der Hoffnung, dass du dem Interview zustimmst, bitte ich dich um eine Rückmeldung bis spätestens vor Weihnachten. Termine, die zur Verfügung stehen, findest du im Doodle auf "DOODLE" (pro Person / Organisation nur einen Termin).

Falls kein Termin auf Doodle passt, bitte ich dich um einen Vorschlag.

Herzlichen Dank für deine Unterstützung im Voraus.

»

Alle befragten Organisationen haben der Teilnahme zugestimmt.

Als Grundlage für die Interviews wurde ein Leitfaden erarbeitet, den jede Organisation einige Tage vor dem Treffen erhielt. Der Leitfaden wurde von RADIX in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz ausgearbeitet.

Der Leitfaden enthält unter anderem folgende Fragen:

1. Was verstehen Sie unter «Psychische Gesundheit»?
2. Welche Projekte / Massnahmen kennen Sie, die zur Förderung der psychischen Gesundheit Jugendlicher eingesetzt werden und empfehlenswert sind?
3. Welche Lebenskompetenzen betrachten Sie als besonders relevant zur Förderung der psychischen Gesundheit?
4. Wie hat sich die Gesundheitsförderung und Prävention in den letzten Jahren geändert? Wo sehen Sie die Gesundheitsförderung und Prävention (bei Jugendlichen) in 5 bis 10 Jahren?
5. Welche neuen Entwicklungen (Themen, Tools, Methoden, Eigenschaften...) im Themenkreis «Psychische Gesundheit» sowie in anderen Themenbereichen wünschen Sie in den kommenden Jahren auf feel-ok.ch zu sehen?

Bis Mitte Februar 2020 haben die Interviews bei der jeweils interviewten Organisation stattgefunden. Ab Ende Februar - als Folge von Covid19 - haben alle Gespräche per Skype, Zoom oder telefonisch stattgefunden.

Alle Interviews, die im Durchschnitt 80 Minuten gedauert haben, wurden digital aufgenommen und anschliessend transkribiert. Weil alle Fragen qualitativer Natur waren, war eine weitere Analyse mit einer Statistiksoftware nicht erforderlich.

Bei der Analyse der Interviews ging es darum, Gemeinsamkeiten zu identifizieren, um daraus ein kohärentes wie auch differenziertes Konzept auszuarbeiten, was das Fachnetzwerk unter dem Begriff «Psychische Gesundheit» versteht, aber auch welche Kompetenzen und Massnahmen als förderlich wahrgenommen werden sowie welche Rolle das Thema «psychische Gesundheit» wie auch die Gesundheitsförderung in Zukunft haben wird.

Dabei haben die Fachpersonen aufgrund ihrer Rolle, Ausbildung und Erfahrung unterschiedliche Perspektiven, d.h. es ist denkbar, dass nicht für jede Aussage dieses Berichtes ein 100%-Konsens besteht. Ich gehe allerdings davon aus, dass das Fachnetzwerk dem überwiegenden Anteil der Inhalte dieses Berichtes zustimmt.

Frühere Diskussionen zum Thema Psychische Gesundheit mit Fachpersonen wie auch vorherige Umfragen von feel-ok.ch dazu prägen die Inhalte dieses Berichtes, der somit vorwiegend aber nicht ausschliesslich auf den 17 stattgefundenen Interviews beruht.

Parallel dazu wurden auch Umfragen mit 12-15-Jährigen und Lehrpersonen realisiert, um in Erfahrung zu bringen, wie Jugendliche ihre Lebenskompetenzen einschätzen und welche

Fragen sie über Gesundheitsthemen haben. Die Schulumfrage wurde ab Mitte März 2020 wegen dem Lockdown verunmöglicht und deswegen hat sie auf den vorliegenden Bericht keinen Einfluss (die Veröffentlichung der Erkenntnisse aus der Schulumfrage 2019-2021 ist frühestens für das Jahr 2022 vorgesehen).

Alle mit diesen Interviews und Umfragen generierten Erkenntnisse dienen dazu, die Strategie des Programms feel-ok.ch für die nächsten Jahre festzulegen. Parallel dazu gehe ich davon aus, dass der Bericht Elemente enthält, die auch für die Arbeit anderer Organisationen von Interesse sind, was erklärt, warum dieser Bericht ab Anfang 2021 für alle öffentlich zugänglich ist.

Im Folgenden werden die Erkenntnisse aus dem Fachnetzwerk zum Thema psychische Gesundheit beschrieben (ab S.12). Interessierte Personen, die erfahren möchten, wie die Erkenntnisse aus den Interviews sowie aus anderen Quellen die Weiterentwicklung von feel-ok.ch prägen werden, können den Arbeitsbericht auf feel-ok.ch/2021-strategie herunterladen.

Verständnis für den Begriff «Psychische Gesundheit»

In diesem Kapitel wird die Frage vertieft, was Fachpersonen unter dem Begriff «Psychische Gesundheit» verstehen, aber auch was ihrer Meinung nach nicht dazu gehört. Zudem findet eine kritische Auseinandersetzung mit der Frage statt, ob die Definition von psychischer Gesundheit suprakulturell gültig oder ob sie von Normvorstellungen geprägt ist.

Definition der psychischen Gesundheit

Was verstehen Sie unter «Psychische Gesundheit»? Diese Frage hat das Interview mit den Fachpersonen eingeleitet.

Eine Fachfrau aus dem Kanton Thurgau antwortet:

«Psychische Gesundheit ist die Fähigkeit mit den Herausforderungen des Lebens klar zu kommen. Bestimmte Stabilität aufrechterhalten zu können: Herausforderungen kommen einfach... auch mehrere gleichzeitig. Wenn ich psychisch gesund bin, habe ich genügend Ressourcen, Bewältigungsstrategien und Schutzfaktoren, um mit belastenden Situationen umzugehen, ohne aus der Bahn geworfen zu werden und in eine Krise zu stürzen.»

Eine andere Fachfrau aus dem Kanton Bern beschreibt die psychische Gesundheit mit diesen Worten:

«Psychische Gesundheit ist, wie man sich fühlt, wie du bist, wie du dich verhältst, dein Wohlbefinden, dass es dir gut geht. Psychische Gesundheit bezeichnet das mentale Wohlbefinden, was einem ermöglicht, sein Leben so zu gestalten, dass man integriert werden kann in einer Gemeinschaft, dass man mit Belastungen umgehen kann, die man antrifft. Dass man mit Frustrationen umgehen kann, dass man sich wieder erholen kann von Ärger und Frustration, dass man diese Fähigkeiten hat. Psychische Gesundheit ist alles.»

Und selbstverständlich möchten wir dazu noch die Definition eines Fachmannes vorstellen. Aus dem Kanton Luzern kommt diese kurze und prägnante Definition:

«Psychische Gesundheit ist ziemlich deckungsgleich mit dem Sense of Coherence (SOC) von Antonovsky. Besonders wichtig dabei ist die Sinnhaftigkeit. Psychische Gesundheit ist, wie gehe ich mit Druck um.»

Diese drei Antworten sollten nicht den Eindruck erwecken, dass jede der interviewten Fachpersonen eine pfannenfertige Antwort auf die Frage «Was verstehen Sie unter «Psychische Gesundheit?»» bereit hatte. Oft – nach einer kurzen Pause – war die erste Reaktion:

«Komplex | Umfassend | Vielschichtig... Was ist die psychische Gesundheit? Das ist eine schwierige Frage...».

Eine Antwort kam dennoch... Und wenn man alle Überlegungen der beteiligten Fachpersonen zu kategorisieren versucht, merkt man, dass drei Begriffe immer wieder in Verbindung mit der psychischen Gesundheit genannt wurden:

«Wohlbefinden¹ | Selbstwirksamkeit² | Resilienz³».

Ist nun psychische Gesundheit mit Wohlbefinden, Selbstwirksamkeit und Resilienz gleichzusetzen? Manche Fachpersonen weisen mit ihren Antworten darauf hin, dass es mehr als diese Begriffe braucht, um die psychische Gesundheit zu verstehen:

«Psychische Gesundheit heisst, die eigene Situation zu akzeptieren, um nach Lösungen zu suchen oder auch, dass es ok ist, wenn es ab und zu nicht gut geht. Akzeptieren, dass man nicht alles steuern kann».

Psychische Gesundheit scheint als Folge dieser Betrachtung wenig ein Zustand zu sein, der auf die drei Begriffe Wohlbefinden, Selbstwirksamkeit und Resilienz reduziert werden kann, sondern eher ein dynamischer Prozess, der noch weitere Elemente enthält: Einerseits geht es darum, die drei oben genannten Komponenten in einem Bereich zu steuern, der ermöglicht, Bedürfnisse, Lebensziele und Alltagsaufgaben zu bewältigen, andererseits sollte man auch lernen zu akzeptieren, wo man steht, was man erlebt und was man hat, wie auch sich selbst anzunehmen, wie man ist und akzeptieren, was (zurzeit) nicht möglich ist. Diese vielfältigen Perspektiven in einer kohärenten Definition zu integrieren ist eine faszinierende Herausforderung.

Um die psychische Gesundheit zu beschreiben, wurden auch andere Begriffe genutzt. In meinem Verständnis definieren diese Begriffe nicht die psychische Gesundheit, sondern sie beeinflussen oder stehen in Wechselwirkung mit ihr. Zwei wichtige Begriffe (oder Schutzfaktoren), die oft genannt wurden, waren die sozialen Beziehungen⁴ und die Lebenskompetenzen. Im schulischen Setting wurde auch das Schulklima oft als entscheidender Aspekt zur Förderung der psychischen Gesundheit genannt.

Definition und normierte Werte

Es ist manchen Fachpersonen im Verlauf des Interviews aufgefallen, dass die Begriffe, die genutzt wurden, um psychische Gesundheit zu definieren, oft gesellschaftlichen Werten und Erwartungen entsprechen: z.B. produktiv arbeiten oder in einer Gemeinschaft leben.

¹ «mein Leben so gestalten, dass es mir gut geht», «Lust am Leben haben», «dass ein Mensch so ein Wohlbefinden hat, dass er sich entfalten kann»

² «Fähigkeit, positiv einzuwirken», «Bewältigungsstrategien», «Fähigkeit mit den Anforderungen umzugehen», «Balance zwischen Belastung und Entspannung», «Fähigkeit, mich herauszufordern, aber nicht zu viel», «mit Druck umgehen (Schule, Familie, Sport, Prüfungen, Körperbild, Gruppendruck)», «produktiv schaffen», «sichere Orte kennen: innerhalb sowie ausserhalb von mir»

³ «Fähigkeit, eine schwierige Situation auszuhalten», «widerstandsfähig sein»

⁴ «in Beziehung mit anderen Menschen treten, in einer Gemeinschaft leben», «Unterstützung bekommen oder abholen»

Auch die Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) enthält Elemente, die man als *normativ* bezeichnen könnte:

«Die WHO definiert die psychische Gesundheit als einen Zustand des Wohlbefindens, in dem sich eine Person entfalten, mit normalen Spannungen des Lebens umgehen, einer Arbeit nachgehen und einen Beitrag zum Gemeinschaftsleben leisten kann.»

Abgesehen von der Frage, was eine 'normale' Spannung ist - wie sieht es aus, wenn jemand keiner Arbeit nachgehen will oder vorzieht, allein zu leben, anstatt einen Beitrag zum Gemeinschaftsleben zu leisten? Gilt die psychische Gesundheit dieser Person als eingeschränkt, weil sie «anders» handelt, als die Gesellschaft erwarten würde?

Sich zu überlegen, wozu man eine Definition braucht und was man damit bezwecken will, ist mindestens gleich wichtig, wie die Antwort auf die Frage, was «Psychische Gesundheit» ist. Das Thema wurde mit dem Fachnetzwerk kaum behandelt, daher lässt es sich an dieser Stelle nicht vertiefen. Dass die Versuchung, gesellschaftliche Normen oder persönliche Werte als Grundlage für eine Definition der psychischen Gesundheit zu verwenden, nicht zu vernachlässigen ist, wurde dennoch punktuell genannt und ist meiner Meinung nach als Risiko erwähnenswert.

Was hat nichts mit psychischer Gesundheit zu tun?

Eine Definition dient dazu, ein Phänomen zu beschreiben und es von anderen Phänomenen abzugrenzen. Um die Umrisse des Konstruktes «psychische Gesundheit» scharf von allem zu trennen, was nichts damit zu tun hat, war folgende Frage spannend: «Was gehört nicht zur psychischen Gesundheit?». Die vorherrschende Antwort dazu aus dem Fachnetzwerk: «Nichts».

Oder positiv formuliert: «Was gehört zur psychischen Gesundheit?». Die Standardantwort dazu: «Alles».

Eine Fachfrau aus dem Kanton Zürich bringt das Thema auf den Punkt:

«Egal, welches Thema man nimmt, sobald man ins Gespräch kommt und einen etwas freut oder belastet, hat dies automatisch einen Einfluss auf die Psychische Gesundheit. Auch die Mathematik: Ich kann mich freuen, weil ich Zahlen mag und sie im Griff habe. Oder sie kann mich belasten, weil ich Angst vor der nächsten Prüfung habe.»

Fast alle interviewten Fachpersonen waren sich einig, dass jedes Thema und jede Lebenserfahrung einen positiven oder einen negativen Einfluss auf die psychische Gesundheit haben kann. Der Einfluss ist nicht bei jedem Thema und bei jeder Person zu jedem Zeitpunkt gleich relevant, aber er ist da, daher kann nichts aus der Definition der psychischen Gesundheit ausgeschlossen werden.

Als ich im Verlauf der Interviews festgestellt habe, dass es zum obigen Sujet einen beinahe einstimmigen suprakantonalen Konsens gab, habe ich in einer zweiten Interviewwelle nach einem neuen Zugang zum Thema gesucht: Denn eine Definition, die nichts ausschliesst, ist nicht brauchbar und daher unbefriedigend.

Meine neue Frage war: «Stellen Sie sich vor, Sie müssen Gesuche von Projekten zur Förderung der psychischen Gesundheit beurteilen und dabei entscheiden, welche Projekte unterstützungswürdig sind. Würden Sie z.B. einen Tanzkurs finanzieren?»

Eine Fachperson aus dem Kanton Aargau gibt dazu folgende Antwort:

*«Eigentlich ja, wenn Jugendliche gute Erfahrungen mit dem Tanzkurs machen... Eigentlich nein, wenn sie schlechte Erfahrungen machen: z.B. sie fühlen sich unfähig so zu tanzen, sie fühlen, dass ihr Körper für Tanzen ungeeignet ist. Ob das Gesuch für die Förderung der psychischen Gesundheit relevant ist, hängt von der Zielsetzung ab. Wenn das Ziel ist, tanzen zu lernen oder ein*e Top-Tänzer*in zu werden, nein. Wenn das Ziel ist, durch das Tanzen eine positive Beziehung mit dem eigenen Körper aufzubauen und lernen sich mehr zu schätzen, dann ja»*

Daraus ergibt sich die Erkenntnis, dass für die psychische Gesundheit nicht in erster Linie relevant ist, was man tut, sondern mit welchem Ziel man etwas tut und wie man das Geschehen einordnet, das heisst, welche Gedanken und Gefühle man dabei erlebt. Eine Fachfrau aus dem Kanton Thurgau bringt die subjektive Betrachtung des Themas auf den Punkt:

«Psychische Gesundheit kann man nicht gut lehren. Psychische Gesundheit muss man erfahren».

Entscheidend für die Förderung der psychischen Gesundheit ist, wie jede Person Erfahrungen und Ereignisse, die sie betreffen, einordnet. Eine und dieselbe Erfahrung kann bei einer Person die psychische Gesundheit konsolidieren, bei einer anderen Person diese beeinträchtigen.

Aus diesem Grund sollte man im Dialog mit der Ansprechgruppe eines Präventionsprojektes oder einer Intervention thematisieren, wie die Menschen Erfahrungen erleben, was sie dabei denken und fühlen. Erst dann kann man erkennen, ob eine Massnahme die psychische Gesundheit fördert. Falls nicht, sind der Austausch mit und alternative Gedanken von als glaubwürdig empfundenen Personen (z.B. Peers) wertvoll, um hoffentlich selbst benachteiligende Interpretationsmuster zu korrigieren.

Fazit

Was ist die psychische Gesundheit? Die Erkenntnisse aus dem Fachnetzwerk – unter Ausschluss von normierten Aspekten - fasse ich in folgender Definition zusammen:

«Psychische Gesundheit ist ein intrapsychischer Prozess. Begriffe, die dazu gehören, sind das Wohlbefinden, die Selbstwirksamkeit und die Resilienz. Diese befähigen das Individuum, die Herausforderungen des Lebens zu bewältigen oder nicht bewältigbare Schwierigkeiten und Probleme zu akzeptieren. Individuelle kognitive und emotionale Verarbeitungsmuster – das heisst, was jemand fühlt und welche Gedanken die Interpretation prägen - legen fest, ob Aktivitäten, Ereignisse und Erwartungen die psychische Gesundheit fördern oder beeinträchtigen.»

Lebenskompetenzen

Die Lebenskompetenzen werden vom Fachnetzwerk als grundlegende Schutzfaktoren für verschiedene Verhaltensdimensionen und Ziele eingeordnet. In diesem Kapitel erfährt man, welche Lebenskompetenzen als besonders relevant für die Förderung der psychischen Gesundheit eingestuft werden. Die Frage, wie die Jugendlichen ihre Kompetenzen einschätzen, wird zu einem späteren Zeitpunkt beantwortet.

Die Lebenskompetenzen stehen hoch im Kurs

Für das interviewte Fachnetzwerk sind die Lebenskompetenzen die wesentliche Grundlage für die Förderung der psychischen Gesundheit, aber auch für die Suchtprävention, für die Prävention gegen Gewalt, für die Förderung der sexuellen Gesundheit und eines positiven Körperbildes, für eine ausgewogene Ernährung und für zahlreiche andere Dimensionen.

Bei der Frage, was psychische Gesundheit ist, wurden Lebenskompetenzen auch oft als Begriff genutzt, um das Phänomen zu umschreiben.

Ein Fachmann aus dem Kanton St. Gallen sagt:

«Die Lebenskompetenzen der WHO sind ein schönes Konstrukt für die psychische Gesundheit, vor allem die Beziehung als einem Aspekt von 10. Auch Empathie, Stressbewältigung, Problemlösefertigkeit».

Ein anderer Fachmann aus dem Kanton Schaffhausen ergänzt:

«Psychische Gesundheit setzt Ressourcen voraus. Sich selbst einfügen, sich ausdrücken (=Kommunikationsfertigkeit), selbst reflektieren (=Selbstwahrnehmung), sich als selbstwirksam erleben. Und Beziehungsarbeit (=Beziehungsfähigkeit) ist ganz wichtig»

Das Fazit aus dem Fachnetzwerk: Wer im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung etwas bewirken will, darf die Lebenskompetenzen nicht ausser Acht lassen. Entweder bietet ein Programm Instrumente an, um diese zu reflektieren und bei Bedarf zu fördern und/oder Koordinationsstellen übernehmen die Aufgabe, vorhandene Kompetenzen und Ressourcen im Setting zu aktivieren und zu valorisieren (mehr dazu auf Seite 23).

Welche Lebenskompetenzen sind relevant für die psychische Gesundheit?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat 10 Lebenskompetenzen identifiziert. Diese sind die Beziehungsfähigkeit, die Empathie, die effektiven Kommunikationsfertigkeiten, die Selbstwahrnehmung, die Emotionsregulation, die Stressbewältigung, das kritische Denken, das kreative Denken, die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen und die Problemlösefertigkeiten.

Welche von diesen Lebenskompetenzen sind – gemäss Fachmeinung – besonders relevant für die Förderung der psychischen Gesundheit? Im Allgemeinen hatten die interviewten Fachpersonen Mühe, aus der Liste eine Auswahl zu treffen.

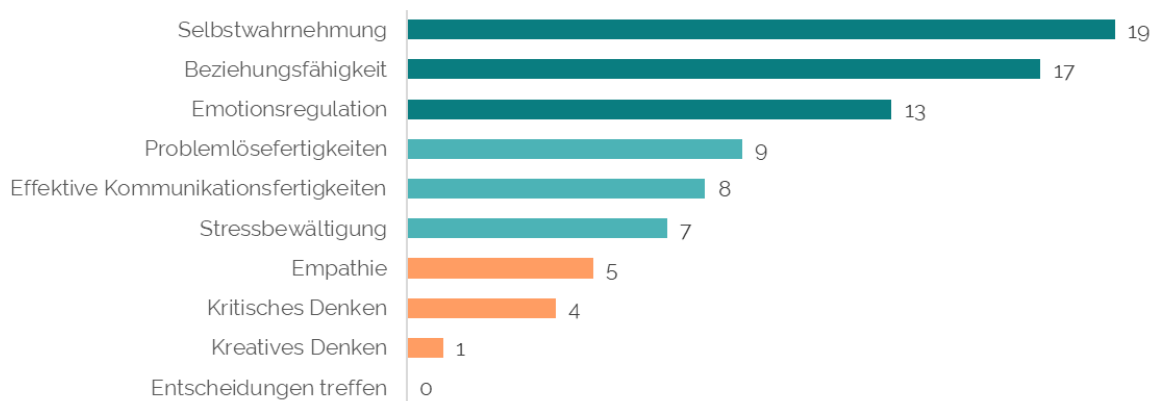
Ein Experte aus dem Kanton St. Gallen hat mit einer nachvollziehbaren Begründung sogar die Auswahl abgelehnt:

«Alle Lebenskompetenzen sind relevant. Wenn du von mir wissen möchtest, welche drei die relevantesten sind, dann frage ich dich, für wen, beschreibe mir den Fall, dann sage ich dir, welche drei besonders relevant sind.»

Die anderen 28 Fachpersonen konnten sich aus der WHO-Liste für jeweils 3 bis 4 Lebenskompetenzen entscheiden, die sie als besonders wertvoll für die psychische Gesundheit beurteilen, meistens mit der Anmerkung, dass man die anderen trotzdem nicht ausschliessen sollte.

Wie die untenstehende Abbildung verdeutlicht - obwohl alle Lebenskompetenzen als wichtig erachtet werden - gab es trotzdem klare Gewinnerinnen:

- Die Selbstwahrnehmung (Wer bin ich? Was will ich? Was sind meine Stärken? Was sind meine Schwächen?)
- Die Beziehungsfähigkeit
- Die Emotionsregulation (Was empfinde ich? Wie gehe ich mit Gefühlen um?).



Häufigkeit der Nennungen, welche Lebenskompetenzen für die psychische Gesundheit als besonders wichtig erachtet werden.

Es ist spannend, dass die Lebenskompetenz «Entscheidungen treffen» nie genannt wurde. Auch kreatives und kritisches Denken sowie Empathie wurden selten zitiert. Es ist aber auch wahrscheinlich, dass diese Kompetenzen als Bestandteil 'übergeordneter' Kompetenzen wahrgenommen wurden. Zum Beispiel könnte man «Entscheidungen treffen» auch zur

Selbstwahrnehmung und zur Emotionsregulation zuzuordnen. Kritisches Denken könnte als Teilaspekt der Selbstwahrnehmung und der Problemlösefertigkeit betrachtet werden, usw.

Es wäre vermutlich ein Fehler, bestimmte Kompetenzen aus Interventionsprogrammen auszuschliessen, nur weil sie vom Fachnetzwerk - aufgrund meiner Anweisung eine Auswahl zu treffen - nicht genannt wurden.

Andererseits weisen die Ergebnisse der kleinen Umfrage auch darauf hin, dass für die Selbstwahrnehmung, für die Beziehungsfähigkeit und für die Emotionsregulation Programme und Massnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit unbedingt Instrumente oder Antworten liefern müssen, um ihre Wirkung zu entfalten.

Wie beurteilen die Jugendlichen ihre Lebenskompetenzen?

Es ist mittlerweile eine Tradition von feel-ok.ch, Themen aus verschiedenen Perspektiven zu untersuchen. Parallel zu den Interviews mit Fachpersonen hat eine Umfrage mit Jugendlichen stattgefunden, um herauszufinden, wie sie ihre Lebenskompetenzen einschätzen. Zu diesem Zweck wurde ein Fragebogen entwickelt, der noch nicht frei zugänglich ist.

Parallel dazu wurden die Lehrpersonen mit der Frage konfrontiert, wie sie die Lebenskompetenzen der von ihnen betreuten Schüler*innen beurteilen: Mit dem Ziel Selbst- und Fremdwahrnehmung zu vergleichen.

Bis Anfang März 2020 konnten die Antworten von 132 12- bis 15-Jährigen und von 8 Lehrpersonen erfasst werden. Im März 2020 musste die Datenerhebung aus bekannten Gründen unterbrochen werden. Wenn die Befragung im Schuljahr 2020-2021 fortgesetzt werden kann, werden die damit gewonnenen Erkenntnisse im Verlauf vom Jahr 2022 veröffentlicht.

Wer zu den Ergebnissen benachrichtigt werden möchte, kann sich für den feel-ok.ch-Newsletter auf feel-ok.ch/+rundbrief eintragen.

Massnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit

Als nächstes Thema wurde die Frage untersucht, welche Projekte oder Massnahmen das Fachnetzwerk kennt, die zur Förderung der Lebenskompetenzen und der psychischen Gesundheit eingesetzt werden und als empfehlenswert gelten.

Die Antworten der befragten Experten*innen widerspiegeln ihre berufliche Rolle wie auch die Region, in der sie tätig sind.

Wenn man aus den zahlreichen Antworten Kategorien bildet, erkennt man 5 Bereiche zur Förderung der psychischen Gesundheit bei Jugendlichen, die sich teilweise überlappen: «Projekte und Programme», «Beziehungsarbeit», «Schulbezogene Massnahmen», «Treffmöglichkeiten» und «Beratungsangebote».

Darüber hinaus haben 2 Fachpersonen als Anregung gebracht, dass es wichtig ist, die «Ressourcen im Setting» zu aktivieren sowie die beteiligten Menschen bei der Lösungsfindung von Problemen einzubeziehen. Dieses Thema ist auch sehr spannend und verdient unter «Ressourcen im Setting» (S.23) vertieft zu werden.

Projekte und Programme

Insgesamt wurden von den 29 Experten*innen neben feel-ok.ch spontan 36 Projekte, Programme und Sensibilisierungskampagnen zur Förderung der psychischen Gesundheit genannt. An der Spitze der Rangliste findet man MindMatters und die Kampagne «Wie geht es dir?» (mindestens 9 Nennungen). Sehr oft wurde auch Denk-Wege zitiert (7 Nennungen), ein Programm, das einige Fachpersonen immer noch PFADE nennen. Mit 6 Nennungen befinden sich Herzsprung und Body Talk in der Top 5 der Rangliste. Mit 3 bzw. 2 Nennungen wurden Gorilla, Freelance, verschiedene Suchtpräventionsprojekte, Roundabout, Programme zur Früherkennung und Frühintervention, Irre Normal, Start Now, prae@work, Purzelbaum und Chili erwähnt.

Alle anderen Programme bzw. Projekte wurden einmal zitiert. Einige davon, die überregional einsetzbar sind, möchte ich an dieser Stelle nennen: SOLE, die Planungshilfe der PHZH, LIFT, ready4life, Mentale Stärke entwickeln, Faustlos und Theater Bilitz.

Beziehungsarbeit und Schulklima

Oft wurde ein gutes Klassenklima als einer der wichtigsten Faktoren zur Förderung der psychischen Gesundheit im schulischen Setting angesehen. Eine Fachfrau aus dem Kanton Aargau sagt dazu:

*«Wichtig ist die Haltung den Schülern*innen gegenüber: Zeigst du als Lehrperson Respekt, bist du offen für ihre Anliegen, gestaltest du den Unterricht so, dass die Schüler*innen ihre Fertigkeiten einbringen können, organisierst du laufend Erfolgserlebnisse.»*

Ähnlich wirkt die Reflektion eines Fachmannes aus dem Kanton Luzern:

*«Die Forschung zeigt, dass das Schulklima ein wichtiger Faktor für die psychische Gesundheit ist, mehr als z.B. über Stress mit den Schülern*innen zu sprechen. Es ist wichtig, dass die Schüler*innen erleben, dass sie sich als wirksam erleben, dass sie dazugehören... Auch die Vertiefung von Themen funktioniert nur, wenn ein Grundvertrauen da ist, wenn das Schulklima gut ist.».*

Es mag deswegen nicht überraschen, dass es Programme gibt, die als Kernelement die Förderung eines positiven Schulklimas und einer unterstützenden Beziehung zwischen Lehrpersonen und Schülern*innen enthalten. Dagegen werden settingsfremde Projekte, die nur punktuell eingesetzt werden, ungeachtet vom aktuellen Stand des Klassenklimas und ohne Dauerwirkung, öfter kritisch hinterfragt.

Einige befragte Fachpersonen weisen darauf hin, dass es gar keine Programme und Projekte braucht: Gesunder Menschenverstand und Empathie genügen, um eine förderliche Beziehung mit den Schülern*innen aufzubauen. Nützlich dazu sind kurze gemeinsame Erlebnisse. Andere Fachpersonen vertreten die Ansicht, dass die Lehrpersonen dankbar sind, wenn sie Arbeitsinstrumente und Ideen bekommen, die ihre Arbeit und positive Interaktion mit den Schülern*innen erleichtern.

Egal welche Position vertreten wird, besteht der Konsens, dass die Beziehung einen grossen Einfluss auf die psychische Gesundheit hat, nicht nur zwischen den Lehrpersonen und den Jugendlichen, sondern auch zwischen den Schülern*innen sowie zwischen allen Beteiligten im Schulwesen.

Schulbezogene Massnahmen

Als Ergänzung zu einer förderlichen Beziehung zwischen allen beteiligten Schulakteuren*innen wurden verschiedene Massnahmen genannt, die einen Einfluss auf die psychische Gesundheit haben:

- Dass das Schulpersonal (Lehrpersonen, Schulleitung, Schulsozialarbeit...) seine Rolle reflektiert, um eine gemeinsame von Respekt geprägte Haltung im Umgang mit den Schülern*innen aufzubauen.
- Dass die Schulsozialarbeit eingeführt wird. Dies setzt jedoch voraus, dass sie über genügend zeitliche Ressourcen verfügt, um ihren Auftrag zur Jugendförderung wahrzunehmen (und nicht nur um Eskalationen zu bewältigen bzw. um ausschliesslich in Notsituationen zu handeln).

- Die Einführung des Lehrplans 21 mit seinen überfachlichen Kompetenzen, welcher verschiedene Gesundheitsaspekte abdeckt.
- Die Förderung der Lehrer*innen-Gesundheit u.a. aufgrund der Überlegung, dass wenn es den Lehrpersonen gut geht, auch die Schüler*innen davon profitieren.

Nicht alle Massnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit müssen aufwändig sein. Schon kleine Änderungen, wie z.B., dass man den Schülern*innen und Lehrpersonen Rückzugsmöglichkeiten gibt, um sich zu erholen, können positive Wirkungen entfalten.

Treffmöglichkeiten in und ausserhalb von Strukturen

Nicht nur Programme, Projekte und die Schule leisten einen Beitrag zur Förderung der psychischen Gesundheit. Überall, wo sich Menschen treffen und sich austauschen können, wo sie ihre Hobbies und Freizeitaktivitäten ausleben können, tun sie etwas für ihre psychische Gesundheit. Dazu zählen auch die Strukturen der offenen Jugendarbeit, Sportvereine, Musikclubs wie auch alle anderen Vereine, von denen die Schweiz dicht besiedelt ist. Und dazu zählt auch ein Angebot wie Idée:Sport.

Wie wichtig diese Strukturen für die Menschen sind, merkt man, wenn sie nicht mehr verfügbar sind, wie uns der Shutdown als Folge der Corona-Krise eindrücklich bewiesen hat.

Beratungsangebote

Auch Fachstellen, die Kinder, Jugendliche, Eltern und Schulen mit Rat begleiten, um schwierige Phasen zu überwinden, sollen in einem Bericht, der sich der Förderung der psychischen Gesundheit widmet, als wichtige Ressource erwähnt werden. Oft wurden regionale Fachstellen von den interviewten Experten*innen genannt; daher werden sie an dieser Stelle nicht einzeln aufgelistet.

Überregionale Beratungsangebote waren während dem Interview nicht auf dem Radar der befragten Fachpersonen. Diese Angebote möchte ich dennoch nennen, denn sie leisten eine wertvolle Arbeit zur Förderung der psychischen Gesundheit von (jungen) Menschen:

- Zu den erwähnenswerten Angeboten gehört sicher 147.ch. Jugendliche mit kleinen Sorgen aber auch mit grossen Problemen können 24h/Tag die Nummer 147 anrufen und bekommen die manchmal dringend benötigte Unterstützung, die andere Stellen so kurzfristig nicht immer zuverlässig leisten können.
- Dass ein Angebot wie SafeZone nicht genannt wurde, hat vermutlich damit zu tun, dass SafeZone im Suchtbereich tätig ist. Die Trennung zwischen «Suchtprävention» und «Förderung der psychischen Gesundheit» hat historische Gründe. De facto sind suchtinterventive Massnahmen auch Massnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit und umgekehrt. Daher nenne ich SafeZone an dieser Stelle als einen wichtigen Player im Themenkreis der psychischen Gesundheit.

- Andere überregionale Beratungsangebote zur Förderung der psychischen Gesundheit, die ich nennen möchte, sind diese des [Institutes Kinderseele Schweiz](#) (psychische Belastungen), von [du-bist-du.ch](#) (LGBT+), von [Kopf hoch](#) (verschiedene Themen), von der [Fachstelle Zwangsheirat](#), von [lilli.ch](#) (Beziehung, Sexualität, Gewalt...) und im suchtspezifischen Bereich von [Sucht Schweiz](#).

Ressourcen im Setting

«Im Grundsatz geht es bei der Förderung der psychischen Gesundheit immer darum, das System an sich selbst zu aktivieren mit den Ressourcen, die das System hat.»

Diese Aussage kommt von einer Fachperson im Kanton Glarus und diese bietet eine ergänzende Perspektive für die Frage, wie die psychische Gesundheit Jugendlicher gefördert werden kann, unter anderem bei jenen, die ein Gewaltproblem haben.

Diese Fachperson geht von der Annahme aus, dass die Ressourcen, um Lösungen in einem Setting zu finden, bei jenen sind, die in diesem Setting tätig sind. Und wenn die Lösungen aus dem Setting kommen, sind sie nachhaltig(er) (als externe Projekte), weil sie dauerhaft wirken.

Dazu bietet die Fachperson einige Beispiele. Davon werden 3 in Kürze beschrieben:

- Beispiel 1: In der Schule einer Gemeinde, die kaum über finanzielle Mittel verfügt, wurde von der Schulsozialarbeit ein Gremium gegründet. Vertreten waren Lehrpersonen, die Schulleitung, der Hausmeister und die Eltern. Das Gremium hat sich regelmässig getroffen und analysiert, was die Schule beschäftigt. Wenn ein Problem erkannt wurde, bestand die Aufgabe des Gremiums nicht primär darin Lösungen vorzuschlagen, sondern die Involvierten zu beauftragen, selbst eine Lösung zu erarbeiten. Wichtig dabei ist, dass die Beteiligten die Lösung teilen und nachhaltig umsetzen.
- Beispiel 2: Ein Junge aus der 9. Klasse hat immer Kinder geplatzt und geschubst. Die pädagogischen Massnahmen, die eingesetzt wurden, waren wirkungslos. Diesem Jungen wurde eine Alternative angeboten: Entweder zieht er während der Pause eine gelbe Weste mit einer grossen Kennzeichnung an und muss alle 5 Minuten ein Dokument unterschreiben, mit dem er bestätigt, dass er niemanden geprügelt hat. Oder er trainiert eine Gruppe von jüngeren Kindern, die lernen, Basketball zu spielen. Er entschied sich für die zweite Option. Als Trainer bekam er eine neue Rolle, die sich positiv auf sein Wohlbefinden, seine Selbstwirksamkeit und seinen Selbstwert auswirkte. Seit damals hat er die anderen Kinder nicht mehr geplatzt.
- Beispiel 3: In eine ähnliche Richtung geht das dritte Beispiel. Auch in diesem Fall waren Jugendliche beteiligt, die Schwierigkeiten hatten. Diese bekamen den Auftrag, mit den Jüngeren am Mittwochnachmittag die Hausaufgaben zu machen und nachher mit ihnen Fussball zu spielen. Die Fachperson sagt dazu: *«Da haben sie viel Selbstwirksamkeit durch Verantwortung erlebt und sich positiv entwickelt.»*

Aus den letzten 2 Beispielen sowie aus der Diskussion mit dieser Fachperson wird eine Schwäche unserer Leistungsgesellschaft ersichtlich. Wer eine bestimmte Leistung nicht erbringen kann, z.B. immer schlechte Noten oder nie Anerkennung bekommt, hat auch dann das Bedürfnis ein positives Selbstwirksamkeitsgefühl zu entwickeln und den Selbstwert zu schützen. Die daraus folgenden aggressiven Verhaltensmuster können unter anderem darauf hinweisen, dass wer so handelt Aufmerksamkeit, Anerkennung und Respekt wünscht und sich nicht wohl fühlt, immer als Versager*in und Problemfall betrachtet zu werden.

Falls obige Gründe das aggressive Verhalten erklären, ist mehr Verantwortung und eine neue Rolle, die die Entfaltung des eigenen Potentials ermöglicht, das was diese Jugendlichen brauchen, um ihre psychische Gesundheit zu fördern und auf diese Weise ihr aggressives Verhalten zu überwinden.

Die Zukunft der Gesundheitsförderung

Erst wenn man erahnt, wie sich die Gesellschaft weiterentwickelt und mit welchen Bedürfnissen die Prävention und Gesundheitsförderung in den kommenden Jahren konfrontiert wird, kann man versuchen, sich vorzubereiten und die Zukunft mitzugestalten. Und das ist besser als auf kurzfristige Ereignisse zu reagieren.

Basierend auf dieser Überlegung war die Frage «*Wo sehen Sie die Gesundheitsförderung und Prävention (bei Jugendlichen) in 5 bis 10 Jahren?*», nicht nur spannend, sondern auch von hoher Relevanz für die Arbeit aller Akteure*innen in der Gesundheitsförderung.

Sich die Zukunft vorzustellen war für viele der befragten Experten*innen eine knifflige Herausforderung. Ein bisschen einfacher wurde sie, als ich vorschlug, zuerst Richtung Vergangenheit zu blicken, um zu überlegen, was sich in den letzten Jahren geändert hatte. So konnten die Fachpersonen Trends aufgrund ihrer persönlichen Erfahrung erkennen und erraten, ob sich diese fortsetzen werden.

Aus dem Kaffeesatz lesen?

Dass viele Fachpersonen über die Zukunftsfrage gestolpert sind, liegt in der Natur der Frage selbst. Denn die Zukunft ist wie eine Gleichung mit vielen unbekanntem Variablen, was fundierte Vorhersagen erschwert.

Wirtschaftliche Entwicklung

Zu den unbekanntem Variablen gehört die wirtschaftliche Entwicklung: Wenn die Finanzen unter Druck geraten und gespart werden soll, könnten die Prävention und Gesundheitsförderung als Luxusgüter betrachtet und geopfert werden.

Eine Fachfrau sagt dazu:

«Prävention und Gesundheitsförderung sind möglich, wenn es der Gesellschaft gut geht. Es sollte nicht so sein, aber es ist so. Wenn es im Spital nicht mehr läuft, dann hat man sicher kein Geld mehr für Prävention».

Die wirtschaftliche Situation in der Schweiz hängt nicht nur davon ab, was in unserem Land als produktive Leistung erbracht wird. Eine Pandemie, die weit entfernt ihren Ursprung hat oder Nationen, denen ein Handelskonflikt oder ein Krieg drohen, können unerwartet die Karten auf dem Weltparkett neu mischen und auch zu einer Rezession in unserem Land führen. Darauf stützt sich die Aussage, dass die Zukunft der Gesundheitsförderung und Prävention auch von Entscheidungen abhängt, die ausserhalb unserer Grenzen getroffen werden und die Herausforderung einer fundierten Vorhersage zusätzlich erschwert.

Und wenn dies als Unsicherheitsfaktor noch nicht genügt, kann man noch einfügen, dass nicht nur Menschen, sondern auch die Natur die Karten neu mischen kann. Eine globale Naturkatastrophe würde jede Prognose, wie sich die Gesundheitsförderung und Prävention in Zukunft entwickeln könnten, als obsolet erscheinen lassen.

Steuerung des Finanzflusses

Auch wenn man von der Annahme ausgeht, dass für präventive und gesundheitsfördernde Massnahmen finanzielle Ressourcen vorhanden sind, ist es nicht nur von grösster Relevanz, welche Aktivitäten die Experten*innen für sinnvoll halten, sondern auch welche Fördertöpfe die Politik zulässt, sprich wie der Finanzfluss geregelt ist.

Es gibt in der befragten Fachwelt einen breiten Konsens, dass die Förderung von Lebenskompetenzen und von Schutzfaktoren eine höhere Wirkung entfaltet als monothematische Programme, die auf Wissensvermittlung basieren und Defizite bzw. Probleme fokussieren.

Abgesehen von der Sportförderung, die Jugendliche auf den Militärdienst vorbereitet, zieht die Politik allerdings in der Regel vor, gegen Phänomene vorzugehen, die die Gesellschaft beunruhigen.

Überspitzt gesagt will die Fachwelt Resilienz verstärken und die Politik will störende Phänomene entschärfen. Überall wo es gelingt, diese scheinbar divergierenden Perspektiven in ein kohärentes Konzept zu integrieren, hat man eine gute Ausgangslage, die die Gesundheitsförderung und Prävention - wie sich die Fachwelt dies vorstellt - vorantreibt. Da wo keine Integration der zwei Perspektiven möglich ist, wird die Politik bzw. der Geldgeber entscheiden, welche Aktivitäten finanziert werden.

Diese Überlegungen gelten nicht nur für die Politik, sondern auch für andere Instanzen (wie z.B. die Schule), die entscheiden müssen, wie sie ihre Ressourcen einsetzen möchten.

Langfristige Perspektiven

Wenn es um Gesundheit geht, geht es um Menschen. Und Menschen werden sich mittel- bis langfristig mit zahlreichen Herausforderungen auseinandersetzen: Klimaerwärmung, Migrationsbewegungen, Digitalisierung, Automatisierung (Robots), vielleicht das bedingungslose Grundeinkommen, um einige Phänomene zu nennen. Diese werden wahrscheinlich einen Einfluss haben, wie sich die Gesundheitsförderung und Prävention entfalten wird. Keine Fachperson hat sich zugetraut, dazu Vorhersagen zu formulieren.

Besonders inspirierend fand ich auch den Beitrag einer Fachfrau aus dem Kanton Aargau:

«Entscheidend ist, was die nächste Generation will. Das wird bestimmen, in welcher Richtung sich die Gesundheitsförderung bewegen wird. Z.B. unsere Generation betrachtet persönliche Kontakte und Erfahrungen auch ohne digitale Medien als wichtig. Also: Lieber nicht zu viel Bildschirm,

sondern mehr unmittelbare Begegnungen. Es könnte aber sein, dass die Zukunftsgeneration dies ganz anders sieht. Vermutlich wird es anders werden als wir denken.»

Kurz- und mittelfristig gestaltet die heutige Generation, wie sich die Gesundheitsförderung und Prävention entwickeln werden. Langfristig werden wir von der nächsten Generation ersetzt. Ob die nächste Generation unsere Arbeit fortsetzen oder mit ganz neuen Perspektiven kommen wird, werden wir mit Interesse als Zuschauer*innen beobachten. Diesen Aspekt fand ich besonders interessant, weil er unsere Vergänglichkeit im Geschehen hervorhebt und damit dem Thema dieses Kapitels eine persönliche Note verleiht.

Vorhersage oder Wunsch?

Bevor die einzelnen Vorhersagen oder Trends beschrieben werden, sei noch auf eine Schwierigkeit hingewiesen: Es war nicht immer klar, ob die interviewten Fachpersonen bestimmte Entwicklungen erwarten oder sich diese Entwicklungen wünschen. Manchmal haben sie selbst auf die Schwierigkeit hingewiesen, zwischen Wunsch und Vorhersage zu unterscheiden.

Mit diesem Wissen im Hintergrund und mit der ganzen Unsicherheit, die die Zukunft prägt, freue ich mich auf den nächsten Seiten, mögliche Trends in der Gesundheitsförderung und Prävention zu beschreiben.

Norm, Individualität und Zielkonflikte

Die individuelle Entscheidungsfreiheit ist ein Fundament unserer Gesellschaft. Jede Person hat das Recht, im Rahmen der gesetzlich vorgeschriebenen Rahmenbedingungen und ihrer Ressourcen selbst zu bestimmen, wie sie leben will. Diese Haltung, die viele Entfaltungsmöglichkeiten bietet, hat in den letzten Jahren zunehmend die Fachwelt der Gesundheitsförderung und Prävention geprägt. Eine ähnliche Haltung erkennt man in der motivationalen Gesprächsführung. Daher ist es legitim von einer motivationalen Haltung zu reden.

Das ist eine Entwicklung, die man schon seit mehreren Jahren beobachtet und voraussichtlich fortgesetzt wird. Die Rolle der Fachperson besteht nicht mehr darin, Menschen vorzuschreiben, wie sie leben müssen, sondern sie zu begleiten, die Entscheidungen zu treffen, die ihnen ermöglichen zu funktionieren, so wie sie es für richtig halten. Konkret bedeutet dies auch - soweit keine Gesetze missachtet werden - dass falls sich jemand ungesund oder normfremd verhält und dies auch weiterhin tun wird, die Fachwelt nicht beabsichtigt, Druck zu machen, um eine unwahrscheinliche Abstinenz oder Normkonformität zu zwingen, sondern Unterstützung bietet, um Risiken bzw. Nachteile zu minimieren.

Offen ist die Frage, wie die Geldgeber*innen mit dieser Haltung umgehen, wenn ihre Zweckbestimmungen die Überwindung eines Verhaltens oder einer Konsumform als explizites Ziel vorschreiben, oder anders gesagt, wenn die Zielsetzung des Geldgebers mit

der motivationalen Haltung der Fachwelt nicht vereinbar ist. Geldgeber*innen wurden im Rahmen dieser Studie nicht interviewt. Deswegen wird das interessante Thema an dieser Stelle nicht weiter vertieft

Eine andere Herausforderung der motivationalen Haltung ist die vorsichtige Kommunikation. Eine Fachfrau aus dem Kanton Baselland bringt das Thema auf den Punkt:

«In der Prävention ist man vorsichtiger geworden. 'Fit statt Fett'. Solche Sprüche verwendet man nicht mehr, denn man will nicht-diskriminierend sein. Prävention ist nicht mehr so schwarz-weiss. Der Nachteil: Für den Empfänger ist weniger klar, um was es geht. Was ist jetzt richtig? Man hätte gerne ein Rezept. Schwarz/Weiss-Botschaften sind einfacher zu verstehen als vorsichtige Botschaften, die nicht-diskriminierend wirken sollten.»

Einerseits will man die Entscheidungskompetenz und das freie Bestimmungsrecht der Menschen respektieren, andererseits wird man beauftragt, bestimmte Gesundheitsziele zu erreichen, was wiederum in der Kommunikation erst möglich ist, wenn man den Menschen sagt, was gut und was schlecht ist. Dabei besteht das Risiko, jene zu diskriminieren, die sich gemäss Definition schlecht verhalten. Das ist ein Dilemma. Daher die Schlussfolgerung:

Zwischen motivationaler Haltung der Fachwelt und den Zweckbestimmungen der Auftraggeber*innen kommt es manchmal vor, dass Zielkonflikte entstehen. Diese sind nicht überall und nicht bei jedem Thema vorhanden: Manchmal sind sie aber unverkennbar und erschweren die Zusammenarbeit. Es könnte sich daher lohnen, diese Zielkonflikte zu thematisieren, da wo sie vorkommen, um eine gemeinsame Strategie zu identifizieren, damit diese divergierenden Perspektiven überwunden werden können.

Fachwissen und Zielgruppenpartizipation

Fachpersonen legen Ziele fest und bestimmen, wie sie umgesetzt werden. Diese Top-Down-Strategie war in der Vergangenheit die übliche Vorgehensweise im Rahmen zahlreicher Präventionsprojekte. Zunehmend erkennt die Fachwelt auch, dass es sinnvoll ist, die Zielgruppe zu beteiligen, nicht nur um fertigproduzierte Produkte zu evaluieren, sondern auch schon während ihrer Entwicklung und nachfolgenden Umsetzung.

Eine Fachfrau aus dem Kanton Zürich argumentiert:

«Was erwarte ich in Zukunft? Mehr Jugendpartizipation: Projekte sollten nicht nur auf Basis von wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt werden, sondern auch mit ihrer aktiven Partizipation. Auch dass Jugendliche geschult werden und sie dann andere Jugendliche beraten.»

Die Schwierigkeit dabei ist, Vertreter*innen der Zielgruppe zu finden, die sich bereit erklären oder die Möglichkeit haben, Zeit in die Projektentwicklung zu investieren. Und diese sollten

auch irgendwie 'repräsentativ' für die Referenzgruppe sein, denn nur so kann man durch die Vertreter*innen erkennen, was die Zielgruppe braucht.

Trotz obigen Schwierigkeiten bekommt die Zielgruppenpartizipation, wie die Jugendpartizipation bei Projekten, die junge Menschen adressieren, eine zunehmende Bedeutung und man kann erwarten, dass sich dieser Trend fortsetzen wird. Ebenso, dass die Zielgruppe zunehmend involviert wird, auch wenn es darum geht, Massnahmen umzusetzen, die sie betreffen.

Dies könnte wiederum ein Problem entschärfen, die eine Fachperson aus dem Kanton St. Gallen feststellt:

«Gibt es Alternativen zu den Lehrpersonen? Der Druck auf Lehrpersonen nimmt zu, so dass man nicht nur sie als Multiplikatoren ansprechen sollte. Es wird immer schwieriger, Lehrpersonen mit neuen Präventionsthemen zu beauftragen».

Mehr Kompetenzen und Schutzfaktoren, weniger Wissensvermittlung

Schon der Ausdruck «Klassische Suchtprävention» deutet darauf hin, dass sie eher zur Vergangenheit gehört und auch sonst hat das Interesse für suchtpreventive Themen im Allgemeinen abgenommen.

Eine Fachfrau aus dem Kanton Bern sagt dazu:

«Vorher waren in der klassischen Suchtprävention vor allem einzelne Suchtmittel im Fokus. Ausnahme: Medienkompetenz wird nach wie vor gefragt, wie Gewalt und Mobbing (vor allem wenn es brennt). Suchtprävention als Thema wird wenig gefragt.»

Aber was verstehen die Fachpersonen unter «Klassische Suchtprävention»? In erster Linie Wissensvermittlung zu einzelnen Substanzen, die negative Aspekte und Defizite fokussiert und moralisch argumentiert.

Und wie sieht die Gegenwart und die Zukunft aus? Eine Fachfrau gibt dazu Antwort:

«Mehr Fokus auf einzelne Kompetenzen als nur spezifische Substanzen behandeln (wie Alkohol, Rauchen usw.). Und auch da, wo spezifische Themen behandelt werden, gibt es immer mehr den Fokus auf die Schutzfaktoren und Kompetenzen.»

Viele der befragten Fachpersonen setzen auf Lebenskompetenzen und Schutzfaktoren und gehen davon aus, dass sich der Trend in Zukunft fortsetzen wird. In diesem Zusammenhang ist die Förderung der psychischen Gesundheit schon heute ein zentrales Thema und wird in Zukunft noch mehr an Bedeutung gewinnen:

«Themen rund um psychische Gesundheit, Lebenskompetenzen, Schulklima, Schutzfaktoren, Förderung von Ressourcen... sind mehr in den Fokus gelangt und werden uns weiterhin und immer mehr beschäftigen.»

Die Wissensvermittlung wird oft kritisiert, u.a., weil sie Zeit benötigt, die für andere nützlichere Tätigkeiten investiert werden könnte:

«Es wird auch erkannt, dass Lehrpersonen in der Oberstufe, wenn sie 90% der Zeit in Wissensvermittlung investieren müssen, weniger Zeit haben für alles andere... Und da sollte ein Umdenken stattfinden... die sozialen und persönlichen Kompetenzen sind im Lehrplan 21 enthalten...».

Eine andere Fachperson ergänzt:

*«Weniger Wissen vermitteln, sondern Jugendliche kultivieren, sozialisieren, dass sie überhaupt fähig sind, am Unterricht teilzunehmen... mit den Schlüsselkompetenzen Beziehungen und Resilienz. Schulpädagogen und die Politik sollten sich damit auseinandersetzen. Wichtig sind Kompetenzen wie Frustrationstoleranz, das Warten können, Konflikte friedlich aushalten ... dies sind Voraussetzungen, dass der Schulunterricht überhaupt stattfinden und dass Schüler*innen lernen können.»*

Statt viele Informationen zu vermitteln, die wieder vergessen werden oder nach kurzer Zeit nicht mehr aktuell sind, berichten einige Fachpersonen über die Notwendigkeit, die methodischen Kompetenzen der Schüler*innen zu fördern und dabei spielen die Lehrpersonen eine entscheidende Rolle. Ein Fachmann aus dem Kanton Zug sagt:

«Eine grosse Entwicklung kommt auf Lehrpersonen zu: Weniger Wissensvermittler, sondern mehr Coach zu sein. Wissen wird schnell alt... Jugendliche sollten lernen, Infos zu finden, zu bewerten und zu verstehen.»

Ein anderer Fachmann aus St. Gallen erklärt, warum Kompetenzen wichtiger als die reine Wissensvermittlung sind:

*«An den Pädagogischen Hochschulen sollte viel mehr auf die momentanen Alltagsorgen von Schülern*innen und Eltern eingegangen werden und nicht nur wie in den 80er Jahren das Bestreben vorherrschen, wie man das Wissen in die Köpfe der Kinder kriegt. Darum muss die Lehrpersonenausbildung ganz fest in Klassenführung und Beziehungskompetenz investieren. Lehrpersonen müssen Beziehungsprofis sein, Erziehungsprofis zur Beratung der Eltern, weil sie die Personen sind, die vermitteln können. Aber es ist sehr heikel, weil Eltern sich ungerne etwas sagen lassen ...»*

Unmissverständlich ist die Stellungnahme dieser Fachperson:

«Neun Jahre Mathematik. Ist das nicht ein bisschen zu fett aufgetragen? Müssten nicht andere Werte noch in die Schule einfliessen? Könnte nicht mehr in die psychische Gesundheit respektive in Empowerment und Partizipation investiert werden? Jugendliche können auch selbst Dinge lernen. Es wäre besser, wenn sich die Schule mehr auf soziale Tätigkeiten konzentrieren würde.»

An dieser Stelle muss ich erwähnen, dass keine Lehrperson und auch kein Betriebsverantwortlicher interviewt wurde. Es wäre interessant, von ihrer Perspektive zu erfahren, ob sie den hier berichteten Aussagen zustimmen oder ob sie dazu ergänzende Anmerkungen oder Gegenargumente hätten.

Fassen wir zusammen: Die befragten Fachpersonen sind sich zum grössten Teil einig, dass die Zukunft der (Sucht-)Prävention und der Gesundheitsförderung bei der Förderung der Lebenskompetenzen und der Schutzfaktoren liegt. Zentrale Kompetenzen sind, wie wir schon im Kapitel «Lebenskompetenzen» erfahren haben (S.17), die Beziehungsfähigkeit, die Selbstwahrnehmung und die Emotionsregulierung (z.B. den Umgang mit Stressgefühlen und mit Frustrationen). Dazu kommen noch die methodischen Kompetenzen.

Weil verschiedene Programme schon heute auf die Förderung von Lebenskompetenzen setzen, finde ich diese Anmerkung einer Fachfrau aus dem Kanton Bern interessant:

«Präventionsangebote sind ähnlicher geworden, weil sie zunehmend die Lebenskompetenzen fokussieren.»

Dies verstehe ich als Aufforderung - trotz Konvergenz - in Richtung Förderung von Lebenskompetenzen Programme zu entwickeln, die sich voneinander unterscheiden, um den Multiplikatoren*innen eine Angebotspalette zu bieten, mit der sie die für ihre Bedürfnisse passende Lösung finden können.

Wissensvermittlung wird stark kritisiert. Ich gehe allerdings nicht davon aus, dass die Fachpersonen prinzipiell gegen das Wissen selbst sind, sondern es als problematisch betrachten, wenn die Schüler*innen bei der Aufnahme von grossen Informationsmengen nur eine passive Rolle übernehmen. Mehr als viele Informationen auswendig abzuspeichern scheint in Zukunft wichtiger zu werden, dass Jugendliche aktiv lernen, wie man Inhalte sucht, bewertet und strukturiert, um daraus brauchbare Erkenntnisse zu gewinnen.

Informationsüberflut und Health literacy

Unzählige Websites, Apps, soziale Medien, Broschüren, Zeitschriften, Bücher, Videos- und Audioprodukte sollten dazu führen, dass Menschen für fast jede Frage eine Antwort und für fast jedes Problem eine Lösung finden. Auch für die Eltern sollte es heute einfach sein, herauszufinden, wie man 'besser' erzieht. Eine Fachfrau beobachtet allerdings eine andere Entwicklung:

«Heute mehr als in der Vergangenheit muss man Empfehlungen geben, für Verhaltensweisen, die eigentlich selbstverständlich sein sollten. So ist die Rede von Kindern, die den Kindergarten besuchen und nicht mehr in der Lage sind, Treppen zu steigen. Kinder, die zu Hause mit dem Lift fahren und oft zu Hause bleiben... Es ist eine erschreckende Entwicklung... dass man dafür

Empfehlungen abgeben muss, damit sich Kinder genug bewegen. Man muss aufklären zu Ernährung, Bewegung, Medienkonsum und dies wird immer vielfältiger.

Früher gab es nur einen Fernseher... und es gab keine Energy Drinks... man musste also gar nicht darüber diskutieren. Und heute gibt es immer wieder neue Phänomene und als Präventionsfachperson muss man dazu Empfehlungen geben oder Programme entwickeln.

Es gibt nicht nur immer mehr Angebote von Produkten, sondern auch immer mehr Informationen. Die machen aber die Unsicherheit der Eltern nicht geringer. Es gibt tausende Tipps, Ratgeber und Info-Websites, was man als Eltern machen sollte... und die widersprechen sich ... und am Ende sieht die eigene Realität doch anders aus.

Medienkonsum ist spannend: Was die Experten sagen, ist so weit entfernt vom Alltag: z.B. für 3-jährige kein Bildschirm. Aber Handys sind so gegenwärtig, dass man eine solche Empfehlung gar nicht umsetzen kann.»

Das Thema der Informationsflut betrifft nicht nur die Eltern, sondern alle sozialen Schichten. Es stellt sich die Frage, ob die Bevölkerung die Fähigkeit hat, Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden, um im Alltag angemessene Entscheidungen zur Förderung ihrer Gesundheit zu treffen, was man auch als Gesundheitskompetenz oder «Health literacy» bezeichnet.

Zu dieser Frage gibt das Bundesamt für Gesundheit (BAG) folgende Antwort:

«Analysiert wurde die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung in den drei Bereichen Krankheitsbewältigung, Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung. Jede zehnte Person in der Schweiz verfügt über eine ausgezeichnete Gesundheitskompetenz. Bei etwas mehr als einem Drittel der Bevölkerung ist sie ausreichend, bei rund 45 Prozent aber problematisch und bei 9 Prozent unzureichend. (Quelle, Jahr 2016)».

Man muss dazu ergänzen, dass die eingeschränkte Gesundheitskompetenz gemäss Angaben des BAG mehr die Krankheitsprävention (dazu gehört z.B. das Thema Impfung) als die Gesundheitsförderung (z.B. die ausgewogene Ernährung) betrifft. Trotzdem scheint eine eingeschränkte Gesundheitskompetenz ein Phänomen zu sein, das einen gewissen Teil der Bevölkerung betrifft.

Und wie sieht es bei den Jugendlichen aus? Okan, Pinheiro, Zamora und Bauer schreiben im Jahr 2015 in ihrer Publikation «Health Literacy bei Kindern und Jugendlichen: Ein Überblick über den aktuellen Forschungsstand» (Quelle), dass...

«... dass Health Literacy die Fähigkeit von Schülerinnen und Schülern ist, sich Zugang zu grundlegenden gesundheitsbezogenen Informationen zu verschaffen, diese zu verstehen, zu interpretieren und zu bewerten, gesundheitsbezogene Dienstleistungen in Anspruch zu nehmen und die Fähigkeit, diese in einer Weise zu nutzen, die es ihnen ermöglicht, individuelle Gesundheitsförderung zu betreiben».

Und dazu noch:

«Derzeit liegen kaum Erkenntnisse zur Ätiologie, Genese und Ausprägung von Health Literacy in jüngeren Altersgruppen vor».

Somit wissen wir zum jetzigen Zeitpunkt nicht, wie ausgeprägt die Gesundheitskompetenz Jugendlicher ist. Ich gehe trotzdem davon aus, nachdem ich zahlreiche Schulklassen in den letzten Jahren besucht habe, dass es Minderjährige gibt, die schon über eine bemerkenswerte Gesundheitskompetenz verfügen und andere kaum als gesundheitskompetent eingestuft werden können, sei es, weil sie es nicht können oder weil es nicht wollen.

Es gibt keinen Grund anzunehmen, dass die Quantität der gesundheitsrelevanten Informationen in Zukunft abnehmen wird. Und auch widersprüchliche Inhalte sowie Inhalte aus dubiosen Quellen werden nicht verschwinden. Die Informationsüberflut – auch zu Gesundheitsthemen wie auch zu Aspekten, die einen Einfluss auf die psychische Gesundheit haben – gehört zum Alltag und das wird in Zukunft vermutlich sogar zunehmen.

Aus diesem Grund wird nicht nur die Förderung der Lebenskompetenzen, sondern auch die Gesundheitskompetenz die kommenden Jahre ein zunehmend wichtiges Ziel sein, in das es sich lohnt zu investieren. Und wie man dies tun könnte, dazu geben Okan et al. einen Hinweis:

«Durch die aktive Teilhabe von Kindern und Jugendlichen an ihrer eigenen Gesundheitsversorgung und -förderung werden positive Effekte auf deren Gesundheitsverhalten, -wissen, -verständnis und die Ausbildung von Health-Literacy-bezogenen Kompetenzen erwartet».

Die Digitalisierung

Mehrere Fachpersonen haben in Verbindung mit dem Thema «Zukunft» das Phänomen der Digitalisierung angesprochen und ihre zunehmende Bedeutung für die Gesundheitsförderung und Prävention. In diesem Zusammenhang wurden Begriffe wie Clouds, soziale Medien, Smartwatches und moderne Kommunikationsmittel genannt, die darauf hinweisen, wie unterschiedlich der Begriff «Digitalisierung» genutzt wird.

Die Digitalisierung ist – genauer betrachtet – kein neues Phänomen, sondern schon 50 Jahre alt. Ursprünglich wurde damit gemeint, dass analoge Medien (wie z.B. ein Diapositiv oder ein Tonband) in Sequenzen von 0 und 1 umgewandelt werden, um sie digital zu verarbeiten und zu speichern. In den letzten Jahren hat sich die Bedeutung des Wortes «Digitalisierung» geändert bzw. dermassen erweitert, dass es oft unklar ist, was Leute damit meinen, wenn sie sagen, dass die Digitalisierung einen grossen Einfluss auf unser Leben hat und dass sich die Fachwelt stärker mit diesem Phänomen auseinandersetzen sollte.

Was gehört zur Digitalisierung? Folgende Liste von digitalen Innovationen, Produkten und Dienstleistungen ist selbstverständlich unvollständig:

- **Cloud** | Daten werden nicht mehr lokal gespeichert, sondern auf Server. Somit hat man die Informationen gerätübergreifend zur Verfügung und falls gewünscht können mehrere Personen auf diese Informationen (Texte, Bilder, Videos...) zugreifen.
- **Home-Office und Arbeit unterwegs** | Die Cloud und die mobilen Geräte ermöglichen die Arbeit zu Hause oder unterwegs, anstatt jede Tätigkeit im Büro absolvieren zu müssen.
- **Bilaterale Kommunikation** | Auch wenn man weit voneinander entfernt lebt, kann man kommunizieren, z.B. mit Skype. Für Meetings ist es nicht mehr unbedingt erforderlich, dass man sich trifft: Mit einem Produkt wie Zoom sind Sitzungen mit mehreren Personen möglich. Und die Kommunikation ist teilweise asynchron geworden. Z.B. mit WhatsApp oder mit anderen Apps sendet man eine Botschaft. Die Antwort kommt Stunden oder Tage später... oder vielleicht gar nicht.
- **Soziale Medien** | Die Kombination von Digitalkameras und Smartphones und soziale Medien wie Instagram, Facebook und Co. bedeutet, dass Menschen in Echtzeit kommunizieren können, was sie gerade tun, wie sie sich fühlen, aber auch nach Anerkennung suchen können. Soziale Medien können genutzt werden, um positive Botschaften zu verbreiten oder um die Meinung von Menschen mit falschen Informationen zu manipulieren.
- **Chats, Foren, e-Beratung**
Zu den sozialen Medien gehören auch Chats und Diskussionsforen: Dabei handelt es sich u.a. um Instrumente, die die Fachwelt nutzen kann, um direkt oder via Peers im Austausch mit anderen Personen (z.B. Jugendlichen) zu kommen. Als Ersatz oder als Ergänzung zur Face-to-Face Beratung bieten verschiedene Fachstellen durch ihre Online-Portale oder Apps fachliche Unterstützung und Rat.
- **Gesundheitsdaten** | Vor allem mit Smartwatches werden viele Gesundheitsparameter erfasst. Diese Informationen sind für Versicherungen wie für die Krankenkassen interessant. Langfristig könnten sie Konsequenzen auch für einzelne Personen haben, was die Finanzierung von Dienstleistungen betrifft.
- **Selbstfahrende Autos und Drohnen** | Autos, die selbstständig ein Ziel erreichen und Drohnen, die Pakete liefern, sind einige der fortgeschrittenen Entwicklungen, die womöglich bald zu unserer Realität gehören werden.
- **Arbeitswelt** | Die Digitalisierung in der Arbeitswelt bedeutet, dass Arbeitsprozesse optimiert und beschleunigt werden. Zwei Beispiele: Die Automatisierung durch Roboter und die Koordination der Ressourcenverteilung, so dass es nirgends zu Engpässen kommt.

- **Bargeldloses Bezahlen und E-Commerce** | Auch das Bezahlen mit Karten, Smartphones oder mit anderen digitalen Geräten ist ein Bestandteil der digitalen Evolution, was wiederum – auch in Verbindung mit dem Online Einkaufsverhalten - eine hohe Finanzkompetenz erfordert, denn man kann mehr Geld ausgeben, als man im Portemonnaie oder auf dem Bankkonto hat.
- **Unterhaltung** | Mit Smart TV, Netflix, YouTube und Co. schaut man, was man will und wann man es will. Was nicht interessiert ist, wird kurzerhand übersprungen, auch wenn es sich um Inhalte aus den Themenkreisen Gesundheitsförderung und Prävention handelt.
- **Influencer** | In der Onlinewelt berühmte Persönlichkeiten mit vielen Followers verbreiten Empfehlungen und Wissen zu zahlreichen Themen, dazu auch zu gesundheitsrelevanten Inhalten. Die Beiträge können fundiert sein: Allerdings fehlt eine externe Qualitätssicherung, somit kann man nur hoffen, dass wer auf diese Weise Informationen verbreitet, auch von zuverlässigen Quellen inspiriert wurde.
- **Unterricht** | Schulen sind zunehmend gut ausgerüstet, digitale Produkte im Klassenzimmer zu projizieren und zu nutzen: Als Website, als App oder in anderer Form. Praktisch jede Lehrperson in der Sekundarstufe verfügt mittlerweile über einen Computer, eine Internetverbindung und ein Projektionsinstrument. Immer öfter haben in der Schweiz auch Schüler*innen Tablets oder Laptops der Schule zur Verfügung, um mit digitalen Produkten zu arbeiten. Nicht nur in der Schule, sondern auch in der Erwachsenenweiterbildung wird E-Learning zunehmend ein vertrautes Phänomen.
- **VR** | Virtual Reality mit der VR-Brille ermöglicht das Eintauchen in eine Realität, die es noch nicht gibt, woanders ist oder sonst nicht direkt beobachtbar wäre. Wer z.B. ein Haus kaufen will, kann mit einer VR-Brille in einer Wohnung herumlaufen, bevor sie gebaut wird. Ärzte*innen in Ausbildung wie Forscher*innen können biologische Prozesse sehen, statt sich diese nur mit der Kraft ihrer Fantasie vorzustellen. VR-Brillen können auch für präventive Zwecke genutzt werden, z.B. im Bereich der Unfallprävention oder um sich in Fantasiewelten zu entspannen.
- **Freizeit** | Die Onlinewelt bietet unzählige Anwendungen für die Freizeit. Manche davon können selbstverständlich auch für Arbeitszwecke eingesetzt werden. Bücher, Zeitschriften, geographische Karten, Musik usw. stehen nun auch digital zur Verfügung und bieten dabei Funktionen, die für analoge Produkte undenkbar sind.
- **Smart Home** | Die Wohnung passt sich den eigenen Bedürfnissen an. Z.B.: wenn im Kühlschrank bestimmte Produkte fehlen, kann der Kühlschrank selbst diese Produkte kaufen. Oder wenn man sich der Wohnung nähert, wird die Heizung eingeschaltet. Damit lassen sich Energiekosten sparen.

- **E-Government** | Auch die Behörden haben das Potential der Digitalisierung entdeckt, um Prozesse zu optimieren, Arbeit zu reduzieren und zeitlich flexibel für Bürgerinnen und Bürger erreichbar zu sein. Beispiele dazu sind Formulare, die online ausgefüllt werden können oder dass man die Steuererklärung via Internet einreichen kann.
- **Algorithmen** | Digitale Produkte arbeiten mit vielen Daten. Algorithmen sind Programmierungsformeln, die entscheiden, welche Folgen diese Daten für jede Person haben. Algorithmen legen z.B. fest, welche Beiträge in den sozialen Medien erscheinen oder welche Werbung aufgeschaltet wird, wenn man im Internet surft. Es gibt sogar Stimmen, die behaupten, dass Algorithmen uns besser kennen als wir uns selbst, was irgendwie schon beunruhigend ist.

Die Digitalisierung ist alles, was mit 0 und 1 zu tun hat. Mit dieser Flexibilität findet sie Zugang in viele Lebensbereiche und generiert zahlreiche Anwendungen. Sie erleichtert die Nutzung, die Bearbeitung, die Verteilung, die Verbreitung und die Wiedergabe von Daten, sie ermöglicht die Erkennung von Mustern in grossen Datenmengen und dadurch auch personalisierte Angebote (z.B. gezielte Prävention und Behandlung), die rasche Suche von Informationen in riesigen Datenbanken, sie benötigt weniger Platz als analoge Formen der Archivierung und lässt sich beinahe fehlerfrei transportieren und vervielfachen.

Mit so vielen Vorteilen, die auch eine immense kommerzielle Bedeutung haben, kann man davon ausgehen, dass die Digitalisierung weiterhin unser Leben prägen wird: Wahrscheinlich nicht bei jeder Person im gleichen Ausmass und in allen Lebensbereichen, aber in vielen davon schon.

Die verschiedenen Angebote der Digitalisierung haben sowohl positive wie auch negative Auswirkungen für die körperliche und psychische Gesundheit der Menschen. Daher handelt es sich um ein Thema, mit dem sich die Fachwelt auseinandersetzen sollte. Ein Fachmann aus dem Kanton St. Gallen sagt dazu:

«Die Fachwelt muss sich mehr mit diesen modernen Medien auseinandersetzen. Nicht nur als Kommunikationsinstrument, sondern weil in den Medien Dinge passieren, die für die psychische Gesundheit Jugendlicher relevant sind.»

Die Digitalisierung bietet aber auch Möglichkeiten für neue Produkte, die die psychische Gesundheit Jugendlicher fördern. Aus dem Kanton Zürich teilt eine Fachfrau mit:

«Digitalisierung birgt ein Suchtpotential, aber bietet auch eine grössere Möglichkeit, durch diese Kanäle Jugendliche zu erreichen, z.B. mit einem Peer Chat.»

Ein Fachmann aus dem Kanton Zug lädt die Fachwelt ein, genau zu überlegen, wie man Interventionen gestalten kann, so dass die Vorteile der analogen und der digitalen Welt valorisiert werden können. Dazu sagt er:

«Man muss zunehmend analog und digital verbinden.»

Andererseits kommt die Fachwelt der Gesundheitsförderung und Prävention unter starken Druck. Es entsteht der Eindruck eines Kampfes zwischen David und Goliath, in der David die Fachwelt und Goliath die kommerziellen Anbieter*innen sind, zu denen auch Giganten wie Google, Amazon und Facebook gehören:

«Die Prävention kommt wegen der Digitalisierung in ein Wettrennen mit der Industrie. Das heisst die Prävention muss attraktiver werden, sich selbst vermarkten.»

Eine Fachfrau aus Bern weist darauf hin, dass man nicht nur auf die Digitalisierung setzen sollte:

«Je mehr Digitalisierung, desto wichtiger werden die menschlichen Kontakte»

Die Digitalisierung ist ein umfangreiches und vielschichtiges Phänomen. Ihre Entwicklung erfolgt mit rasantem Tempo. Mein Eindruck ist, dass die Fachwelt mit der Digitalisierung überfordert ist und ehrlich gesagt ich auch. Es bräuchte ein Kompetenzzentrum, das sich mit dem Phänomen der Digitalisierung als Ganzes und nicht nur mit einzelnen isolierten Aspekten auseinandersetzt, es verständlich beschreibt, Risiken und mögliche Lösungseinsätze aber auch neue Interventionsformen aufzeigt bzw. die Fachwelt informiert.

Sonst besteht das Risiko, dass die Fachwelt wichtige Entwicklungen der Digitalisierung verpasst, die für die psychische Gesundheit relevant sind, sei es, weil das Fachwissen und die Zeit fehlen oder weil zu wenig finanzielle Mittel für eine vertiefte Auseinandersetzung vorhanden sind.

Kommunikationskanäle

Die Fachwelt verfügt in der Regel über durchschaubare finanzielle Ressourcen, um mit gesundheitsfördernden Massnahmen die gewünschte Anspruchsgruppe zu erreichen. Umso dringender ist die Frage, wie die vorhandenen Mittel optimal eingesetzt werden können, um die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, dass die Gesundheitsbotschaften die Zielgruppe erreichen, von ihr wahrgenommen, akzeptiert und am Ende auch umgesetzt werden.

In den letzten 20 Jahren, auch und vor allem wegen der Digitalisierung, haben neue Kommunikationskanäle die traditionellen Strategien ergänzt, vielleicht auch ersetzt. Unklarheit herrscht bei der Frage, welche dieser Kommunikationsinstrumente wie viel bringen und wie man sie nutzen sollte.

Eine Fachfrau aus dem Kanton Baselland sagt dazu:

«Welche Kanäle werden in Zukunft von der Bevölkerung genutzt? YouTube-Channels? Soziale Medien? Gibt es dann noch Prospekte? Z.B. für Jugendliche gibt es noch Prospekte, aber die sind nicht mehr adäquat. Was ist aber adäquat in der nahen Zukunft?»

Eine andere Fachperson ergänzt:

«Kann es sein, dass in der Fülle der Informationen eine Broschüre mit dem Logo vom Bund oder einer bekannten NGO doch mehr Wichtigkeit bekommt? Und vielleicht werden deswegen Print-Produkte mehr Wichtigkeit bekommen? Das ist ein mögliches Szenario. Vielleicht erwarten die Jugendlichen in Zukunft nicht, dass man als Fachperson oder Lehrer so cool ist wie die Influencer. Vielleicht möchten sie, dass die coolen Influencer für die Freizeit sind. Aber wenn ein Thema wirklich wichtig ist und man sicher sein will, dass die Infos stimmen, könnte es sein, dass eine uncoole Lehrperson oder Fachperson als zuverlässiger empfunden wird.»

Das Thema der Kommunikation beschäftigt und verunsichert die Fachwelt.

Was ist besser? Eine Broschüre? Eine Agenda? Ein Give-away? Eine Website? Eine App? Eine Instagram-Seite? Ein Video auf YouTube? Werbung (in Websites, sozialen Medien, Apps, TV, Radio, als Plakat)? Mit Influencern, Bloggern oder Journalisten zusammenarbeiten? Mund-zu-Mund-Propaganda? An Kongressbeiträgen, Tagungen, Messen oder Ausstellungen teilnehmen? Informationen per Post senden? E-Mail-Mitteilungen? Newsletter? Menschen auf der Strasse informieren?

Und spezifisch für das Setting Schule: Sollte man in pädagogischen Hochschulen tätig werden? Artikel in Schulzeitschriften veröffentlichen? Lehrpersonen, Schulleitungen und die Schulsozialarbeit direkt kontaktieren? Mit regionalen Fachstellen und Behörden zusammenarbeiten?

Egal für welchen Kommunikationsweg man sich auch entscheidet, eine weitere Frage verlangt nach einer Antwort: Wie setzt man eine Kommunikationsstrategie um, so dass sie eine Wirkung erzielt?

Klare Antworten konnten die Interviews nicht liefern. Sie zeigten stattdessen, dass man vor allem im Bereich Soziale Medien einen gewissen Druck spürt, trotz fehlenden Kenntnissen aktiv sein zu müssen: Man könnte sonst kritisiert werden, den Geist der Zeit zu verpassen. Eine Fachfrau teilt mit:

«Ich kann als Mitglied der Geschäftsleitung nicht verantworten, dass wir im Bereich soziale Medien nichts tun, denn soziale Medien erreichen die Jugendlichen. Und unsere Organisation muss die Jugendlichen erreichen, mindestens für eine erste Kontaktaufnahme. Den Vorwurf: Wir haben den Zug verpasst... will ich mir nicht gefallen lassen. Die Fragen sind eher: Wo, wie und in welchem Tempo man aktiv wird... wir werden immer zu langsam sein. Es gibt schon Rechtsberatungen auf Tik Tok. Ein Anwalt erzählt Freitagabend zu gewissen Rechtsfragen 10 Min etwas... vielleicht etwas in dieser Richtung.»

Eine Fachfrau aus dem Kanton Thurgau bringt ein grundsätzliches Problem der Kommunikation auf den Punkt, nämlich das Überangebot von Dienstleistungen. Nicht nur, aber auch und vor allem in der digitalen Welt ist dieses Phänomen gut beobachtbar:

«Wie gelingt es, nicht in der Datenflut der sozialen Medien unterzugehen? Es ist ein grosser Aufwand, auch nur einige Jugendliche zu erreichen. Deswegen ist Beziehung mit ihnen aufbauen auch ausserhalb der virtuellen Welt eine zentrale Strategie».

Nicht nur für das Phänomen der Digitalisierung, sondern auch für die Kommunikation bräuchte es ein Kompetenzzentrum, das Kommunikationsmassnahmen erfasst, bewertet, Erkenntnisse verbreitet und mit Empfehlungen die Fachwelt unterstützt, die richtige Kommunikationsstrategie zu wählen.

Selbstverständlich gibt es Kommunikationsspezialisten in Agenturen. Dabei handelt es sich aber um Fachpersonen, die das Interesse haben, Dienstleistungen zu verkaufen und daher – ohne ihre Professionalität in Frage zu stellen – nicht unbedingt neutral beraten.

Und es gibt auch Universitäten und Hochschulen, die sich mit dem Thema Kommunikation beschäftigen. Die Interviews weisen aber darauf hin, dass ihre Kenntnisse die Unsicherheit in den Behörden und regionalen Fachstellen – zumindest diese, die von mir befragt wurden, durch welche Kanäle wie man wirksam Zielgruppen erreicht – nicht reduziert haben.

Entwicklungstempo und Themenvielfalt

Ein Fachmann aus dem Kanton Thurgau sagt:

«Wir hinken der Gesellschaft hinten nach. Die Schule kann sich nicht so schnell an die Gesellschaft anpassen.»

Ein anderer Fachmann ergänzt:

«Welche Themen kommen? Schwierig zu sagen. Es geht alles so schnell.»

Im Allgemeinen spürt die Fachwelt die rasante Entwicklung der Gesellschaft. Regelmässig erscheinen neue Produkte, Dienstleistungen, Themen und Phänomene, mit denen sich Fachpersonen auseinandersetzen sollten, um dazu offizielle Empfehlungen zu geben und Hilfsinstrumente anzubieten. Es entsteht der Eindruck, dass die Fachwelt, aber auch die Schule, mit dem Tempo nicht mithalten können.

Eine Entschleunigung würden sich vermutlich manche Fachpersonen wünschen, aber nur wenige gehen davon aus, dass dies geschehen wird. Stattdessen versucht man Strategien zu identifizieren, die dazu dienen, den 'Überschuss' in der Landschaft der Gesundheitsförderung zu reduzieren und soweit wie möglich die zahlreichen Angebote zu bündeln. Strategien, die dazu gehören, sind:

- **Die Fokussierung auf Lebenskompetenzen und überfachliche Kompetenzen**
Dabei geht es darum, grundlegende Fähigkeiten der Menschen zu erweitern, mit dem Ziel sie zu befähigen, gesunde bzw. (für sich, für die anderen und für die Umwelt) vorteilhafte Entscheidungen zu treffen. Es ist wie eine Art von Verstärkung des

psychischen und sozialen Immunsystems. Man hofft dadurch Menschen gegen verschiedene negative Einflüsse zu wappnen. Manche Fachpersonen verwenden gerne in diesem Zusammenhang den Begriff «Förderung von Schutzfaktoren».

Eine Fachfrau sagt dazu: *«Es wird zunehmend in Frage gestellt, Sucht, Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit getrennt zu behandeln, denn der gemeinsame Nenner sind die Lebenskompetenzen. Denn es gibt starke Überlagerungen.»*

Eine andere Fachfrau ergänzt: *«Nicht mehr nur ein Thema, z.B. Übergewicht, sondern ressourcenstärkend Resilienz fördern, damit gleichzeitig mehrere Themen abgedeckt sind. Die einzelnen Themen werden mehr vernetzt, verknüpft. Das ist also z.B. nicht nur ein Suchtthema, sondern wir können damit auch gleichzeitig die Ressourcen stärken, davon profitieren auch andere Themen.»*

- **Die Verzahnung der Themen**

Man versucht zunehmend nicht mehr einzelne Themen zu vertiefen, sondern Themen zu kombinieren. Ein Beispiel: Anstatt eine tabakpräventive Massnahme einzuleiten, zieht man vor, das Thema Sucht zu behandeln. Ein anderes Beispiel: Anstatt 'nur' von Ernährung zu sprechen, zieht man es vor, in diesem Zusammenhang auch das Körperbild oder die nachhaltige Entwicklung zu thematisieren.

Interessant ist in diesem Zusammenhang die Anmerkung dieser Fachfrau: *«Wenn man sehr gut im eigenen Thema ist, weiss man von der eigenen Begrenzung im Thema und ist bereit sich zu öffnen. Ich kann meinen Beitrag leisten, aber wirklich gut werden wir nur miteinander»*

- **Die Vernetzung von Projekten**

Dadurch versucht man die Anzahl Projekte, die ein bestimmtes Setting anvisieren, zu reduzieren und so ihre Akzeptanz in diesem Setting zu fördern. Anstatt ein neues Projekt zu lancieren, überlegt man sich z.B. ein bestehendes erfolgreiches Projekt zu erweitern.

- **Lebensphasen und Übergänge**

Es gibt Anstrengungen, Projekte mit den Lebensphasen der Menschen zu verbinden, um spezifische Angebote zu identifizieren, die für eine bestimmte Altersgruppe (sowie für Übergänge zwischen zwei Lebensphasen) geeignet sind, mit dem Ziel, ihre Anzahl pro Zielgruppe zu reduzieren und um die Begleitung bzw. Kommunikationsarbeit zu vereinfachen.

Eine Fachfrau sagt dazu:

«Pro Lebensphase gibt es eine Gruppe von externen Fachpersonen, die das Amt begleiten und legen fest, welche Projekte pro Lebensphase Sinn machen. Das sind die Fachpersonen, die zum Teil mehrgleisig fahren. Beispiel: Die Fachstelle X macht

Gewaltprävention mit mir und dann etwas anderes mit einer anderen Kontaktperson des Amtes. Die Idee wäre die Projekte zu koordinieren, so dass es nur eine Kontaktperson für verschiedene Projekte in verschiedenen Themenbereichen gibt (eine Kontaktperson fürs Amt aber auch eine für die Lehrperson). (...) Was wir wollen, ist die Anzahl Projekte für Lebensphasen zu reduzieren und spezifischer zu machen: Wir sind aber nur am Anfang.»

Die Fachwelt beabsichtigt, sowohl Angebote wie auch Themen besser aufeinander abzustimmen. Programme zur Förderung von Lebenskompetenzen, die nicht nur ein Thema fokussieren, werden besonders geschätzt. Noch mehr, wenn sie nicht nur punktuell stattfinden, sondern langfristig einsetzbar sind und im Alltag verankert werden. Die Zukunft aus der Perspektive der befragten Fachwelt scheint klar in diese Richtung zu zeigen. Offen bleibt die Frage, ob diese Zukunft auch finanzierbar ist. Dazu die Anmerkung eines Fachmannes:

«Die NCD-Strategie versucht das ganzheitliche Konzept umzusetzen. Die Praxis zeigt, dass es schwierig ist, ganzheitliche Projekte zu finanzieren. Viel mehr gelingt es, spezifische Themen zu finanzieren: Sucht, Psychische Gesundheit, Bewegung.»

Ein anderer Fachmann ergänzt:

«Es gibt eine grosse Diskrepanz zwischen Politik und dem ganzheitlichen Denken und 'Synergien nutzen' der Fachwelt. (...) Das Problem kennt auch die Schule: Es gibt viele Stellen und jede Stelle spricht die Schule mit dem eigenen Anliegen an. Es gibt einen grossen Koordinationsbedarf: Das aktuelle System mit den vielen Töpfli ist eher ein Hindernis.»

Ein anderer Fachmann argumentiert:

«Was man machen wird, hängt nicht nur davon ab, was man als sinnvoll empfindet, sondern wird von der Finanzierung gesteuert. Und da ist man schnell beim Thema Wirkungsevaluation: Um etwas zu finanzieren, solltest du zeigen, dass etwas wirkt. Das ist schon bei fokussierten Projekten eine Herausforderung. Praktisch nicht mehr möglich, wenn man ganzheitlich handelt.»

Das Spannungsfeld, in dem sich die Fachwelt der Gesundheitsförderung und Prävention bewegt, ist herausfordernd. Die Gesellschaft entfaltet sich mit rasanter Geschwindigkeit und generiert immer neue Themen und Bedürfnisse, für die die Fachwelt nicht immer zeitnahe Antworten liefern kann. Um Schritt zu halten, versucht die Fachwelt ganzheitlich zu denken, Schutzfaktoren zu fördern, Themen zu verbinden und Projekte in die Lebensphasen einzubinden. Ein Teil der Finanzierungsstruktur ist aber immer noch thematisch ausgerichtet und nicht konzipiert, um besser zu koordinieren, Komplexität zu reduzieren, langfristig und partizipativ sowie multithematisch und lebenskompetenzfördernd zu handeln.

Eine grosse Herausforderung der Zukunft wird darin bestehen, die Strategie der Fachwelt und die thematischen Zweckbestimmungen der Finanzierenden unter einen Hut zu bringen.

Generalisten, Spezialisten und suprakantonale Zusammenarbeit

Im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung müssen die Fachkräfte manchmal verschiedene Rollen übernehmen: Sie müssen zu Gesundheitsthemen die wissenschaftliche Literatur beherrschen, sich mit den Gegebenheiten ihrer Region gut auskennen, sie müssen gut kommunizieren können und zwar mit verschiedenen Anspruchsgruppen (z.B. Eltern, Jugendliche, Schulpersonal, Politik, Polizei...), sie müssen in der Lage sein, Präventionsprojekte zu entwickeln und/oder zu evaluieren, sie müssen akquirieren können, sie müssen vernetzen und sich vernetzen können, sie müssen sich mit Marketing und Kommunikationsstrategien auskennen, sie müssen Weiterbildungen anbieten usw.

Ein Fachmann sagt von sich zum Thema:

«Ich mache ein bisschen Kampagne, Unterrichtsmaterialien, Workshops... Ich habe das Gefühl wir sind in einer Transitionsphase zwischen ein bisschen alles machen und etwas, was noch nicht klar definiert ist. Wo sehen wir unsere Aufgaben in der Zukunft? Es ist ein anderer Job, ob du Unterrichtsmaterialien entwickelst oder Kampagnen machst. Das sind zwei verschiedene Berufsfelder.»

Die Aufgaben einer Fachperson hängen von ihrer Rolle und von den verfügbaren Ressourcen ab. Trotzdem kann man davon ausgehen, dass es für manche davon gilt, dass sie verschiedene Funktionen übernehmen müssen. Einige Aufgaben sind komplex und liegen nicht immer im eigenen Kompetenzbereich. Daher wurden auch Zweifel zum Ausdruck gebracht, ob man in der Lage ist, jede Aufgabe richtig umzusetzen oder ob man – aufgrund von fehlendem Wissen oder wenig Erfahrung – vielleicht wichtige Chancen verpasst bzw. Fehler macht.

Daher werden die Stimmen immer lauter, zu kooperieren und Zuständigkeiten zu verteilen; auch wenn diese Entwicklung einen Preis hat. Ein Fachmann sagt dazu:

«Vielleicht: Dass sich in Zukunft vermehrt Kantone zusammenschliessen, um gemeinsame Produkte zu entwickeln, so dass man auch auf Spezialisten zählen kann, was nicht möglich ist, wenn in einzelnen Kantonen wenige Personen alles tun. Die Kehrseite: Je mehr man an einem gemeinsamen Produkt arbeitet, desto weniger kann man das Produkt den eigenen Bedürfnissen anpassen, denn andere haben auch Bedürfnisse.»

Eine suprakantonale Zusammenarbeit wird auch von anderen Stellen begrüsst, auch weil sich bestimmte Phänomene für kantonale Grenzen nicht interessieren. Dazu die Anregung einer Fachfrau:

«Selbstständige kantonale Prävention hat sich abgeschwächt, denn bestimmte Phänomene sind suprakantonale. Z.B. Glücksspiel: Es gibt Onlineangebote und diese stehen nicht nur in einem Kanton zur Verfügung. Suprakantonale Probleme erfordern eine Zusammenarbeit zwischen den Kantonen für gemeinsame Lösungen. Das klappt aber nicht überall gleich gut: Manche Kantone

sind sehr offen, andere eher zurückhaltend. Das hängt auch davon ab, wer in welcher Rolle arbeitet. Präventionsleute sind in der Regel sehr offen. Politisch klappt es nicht immer.»

Diese letzte Anmerkung weist darauf hin, dass die suprakantonale Zusammenarbeit schon heute zur Realität gehört. Aufgrund der wachsenden Komplexität der Aufgaben kann man voraussehen, dass diese Zusammenarbeit intensiviert wird. Womöglich wird in Zukunft die Wichtigkeit von interdisziplinären Teams zunehmen, mit Vertretern*innen nicht nur aus verschiedenen Regionen, sondern auch aus verschiedenen fachlichen Bereichen, um bei jeder Aufgabe die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen.

Eine weitere Herausforderung ist, dass die verschiedenen Player unterschiedliche Perspektiven haben und nicht immer eine gemeinsame Sprache verwenden. Unter anderem - um einige Player zu nennen - Lehrpersonen, Gönner*innen, Behörden, regionale Fachexperten*innen, Wissenschaftler*innen, Politiker*innen, Jugendarbeitende, Schulsozialarbeitende usw. haben jeweils ein eigenes Verständnis der Gesundheitsfragen und ihrer Rolle. Diese Differenzen können eine gemeinsame Haltung sowie wirksame und kohärente Strategien zur Förderung der Gesundheit erschweren.

Eine erfolgreiche Zusammenarbeit erfordert Flexibilität und dass man sich Mühe gibt, sich in andere Perspektiven hineinzusetzen. Diese Aufgabe könnte mit der Einführung einer übergeordneten operativen Mediationsrolle erleichtert werden. Dabei handelt es sich um Fachpersonen, die gelernt haben, verschiedene Perspektiven zu verstehen und die 'Sprachen' von relevanten Playern zu beherrschen und deswegen mit ihrer Mediation zum gegenseitigen Verständnis beitragen könnten. Weil diese 'Mediatoren' Einblick in verschiedenen Realitäten haben, könnten sie nicht nur vermitteln, sondern auch brückenbauende Lösungen vorschlagen, die neue Entwicklungen ermöglichen. Das ist eventuell eine neue Berufsrolle für die Zukunft.

Je früher, desto besser

Damit sind drei Aspekte gemeint:

Kindheit

Einige Fachpersonen plädieren dafür, dass Schutzfaktoren so früh wie möglich trainiert werden.

Ein Fachmann behauptet: *«Ja, das meine ich einfach sehr, dass man noch viel, viel früher anfängt, Ressourcen und Grundkompetenzen zu stärken.»*

Es gibt auch Stimmen, die behaupten, dass wenn sich wesentliche Lebenskompetenzen bis zur Pubertät nicht entwickelt haben, der Zug abgefahren ist und man kaum mehr etwas dagegen machen kann. Andere Fachpersonen vertreten die Ansicht, dass positive Entwicklungen immer noch möglich sind und dass man Teenager mit Schwierigkeiten nicht

fallen lassen sollte, nur weil sie in ihrer Kindheit keine Chance hatten, wesentliche Kompetenzen zu erwerben.

Früherkennung und Frühintervention

«Je früher, desto besser» bezieht sich aber nicht nur auf das Alter, sondern auch auf das rechtzeitige Erkennen eines Problems, bevor es chronifiziert oder eskaliert. Hier ist die Rede von der Früherkennung und Frühintervention, eine Haltung und Strategie, die für viele Fachpersonen immer noch eine zentrale Bedeutung für die Jugendförderung hat und unbedingt auch in Zukunft zu den Aktivitäten von Fachstellen und Schulen gehören soll.

Trend erkennen

«Je früher, desto besser» bezieht sich ebenso auf neue Themen. Eine Fachfrau sagt dazu:

«Man soll Trends rechtzeitig identifizieren: z.B. E-Zigaretten, Snus, Body Tuning... Dass Suchtpräventionsstellen neue Themen aufnehmen, so dass diese rechtzeitig in Schulen, Elternabende usw. diskutiert werden können»

Einerseits plädiert die Fachwelt für die Förderung von (themenunabhängigen) Schutzfaktoren, andererseits erscheinen immer neue Themen, für die aktueller Informationsbedarf besteht. Ich gehe davon aus, dass die Fachwelt in Zukunft das eine tun muss, ohne das andere zu lassen, das heisst, dass es nicht möglich sein wird, nur auf eine Strategie zu setzen.

Die Schulsozialarbeit

Immer mehr Schulen verfügen über eine*n Schulsozialarbeiter*in. Die Entwicklung wird als sehr positiv bewertet. Eine Fachfrau gibt an:

«Die Einführung der Rolle der Schulsozialarbeit: Es gibt so mehr Ressourcen und einen Kanal, um Gesundheitsthemen in die Schule zu transportieren. Bei Fragen der psychischen Gesundheit sehen die Lehrpersonen die Schulsozialarbeit als wichtige Ressource.»

Andere Fachpersonen argumentieren, dass es Schulsozialarbeiter*innen gibt, die ein zu geringes Pensum haben und deswegen nicht mehr tun können, als 'Feuer' zu löschen, nämlich sich einzusetzen, wenn ein Problem eskaliert. Im Allgemeinen besteht aber der Konsens, dass es sinnvoll und erwünscht ist, wenn immer mehr Schulen diese professionelle Rolle einführen und dass jede Aufstockung der personellen Ressourcen in der Schulsozialarbeit zu begrüssen ist.

Gesundheitsförderung Schweiz und die Sparmassnahmen der Kantone

Der letzte Abschnitt ist der Stiftung «Gesundheitsförderung Schweiz» gewidmet. Insbesondere wurden *spontan* drei Bereiche hervorgehoben, bei denen die Rolle der Stiftung als wertvoll beurteilt wurde.

Gesundheitsförderung Schweiz fördert den Austausch. Eine Fachfrau sagt dazu:

«Gesundheitsförderung Schweiz macht einen guten Job. Es wird eine Plattform für den Austausch angeboten, das brauchen die Kantone.»

Gesundheitsförderung Schweiz fördert das Thema 'Psychische Gesundheit'. Eine Anmerkung dazu:

«Das Thema Psychische Gesundheit ist ein viel wichtigeres Thema geworden. Auch durch die Kantonalen Aktionsprogramme von Gesundheitsförderung Schweiz. Auch viel mehr Projekte, auch auf kantonaler Ebene.»

Last but not least bietet Gesundheitsförderung Schweiz einen Gegenhebel gegen die kantonalen Sparprogramme. An mehreren Stellen wurde unmissverständlich kommuniziert, dass viele Projekte und Programme gar nicht möglich wären, wenn die Stiftung dazu keinen finanziellen Beitrag leisten würde:

«Es gibt viele Sparpakete, oft zu Lasten der Gesundheitsförderung und Prävention... auf kantonaler Ebene. Programme konnten weitergeführt oder neu entwickelt werden, weil eine externe Finanzierung, sprich Gesundheitsförderung Schweiz, diese ermöglicht hat.»

Entsprechend wünscht sich die Fachwelt, dass diese Zusammenarbeit fortgesetzt wird, denn wenn Gesundheitsförderung Schweiz in Zukunft die Strategie ändern würde, hätte dies einschneidende Auswirkungen in der Landschaft der Prävention und der Gesundheitsförderung.

Zusammenfassung

Niemand kann mit Sicherheit voraussehen, wie sich die Gesundheitsförderung und Prävention in den nächsten Jahren entwickeln wird und es ist auch nicht einfach, zwischen Wunschvorstellungen und Prognosen zu unterscheiden. Trotzdem kann man erkennen, in welche Richtung die Reise gehen könnte bzw. in welchen Bereichen Informations- und Unterstützungsbedarf besteht. Diese Trends liste ich an dieser Stelle abschliessend in Kurzform auf:

- Eine **individuelle** anstatt eine normierte **Lebensgestaltung** wird sich voraussichtlich weiterhin durchsetzen. Dabei geht es darum - falls keine Gesetze verletzt werden - Menschen zu begleiten, die für sie passenden Entscheidungen zu treffen, anstatt für sie zu entscheiden, was richtig oder falsch ist bzw. sie zu einem bestimmten Wunschverhalten zu zwingen (S.27).
- Die **Zielgruppe** wird zunehmend nicht nur Massnahmen empfangen, sondern auch **mitgestalten** und/oder **umsetzen**. Die Rolle der Fachwelt wird dadurch nicht abgeschwächt, sondern sie evolviert: Qualitätssicherung, Nachhaltigkeit, Finanzierbarkeit, klare Verteilung der Zuständigkeiten, formale Anforderungen usw. sind

wichtige Aufgaben, die die Fachwelt wahrnehmen soll und darf, um die Zielgruppe bei der Projektentwicklung und -umsetzung zu unterstützen (S.28).

- Die Förderung der **Lebenskompetenzen** und der **Schutzfaktoren** sowie der **psychischen Gesundheit** werden die nächsten Jahre wichtige Aufgaben bleiben. Wenn spezifische Themen behandelt werden, besteht die Erwartung, sie mit Lebenskompetenzen und Schutzfaktoren zu verbinden (S.29).
- Eine besondere Kompetenz ist die «Health Literacy» (**Gesundheitskompetenz**). Man kann davon ausgehen, dass die Informationsflut und widersprüchliche, manchmal auch absichtlich falsche Gesundheitsinhalte, eher zu- als abnehmen werden. In Zukunft sollten deswegen nicht nur immer neue Informationen veröffentlicht, sondern auch Menschen befähigt werden, Informationen zu finden, zu verstehen, zu gewichten und zum eigenen Vorteil sowie zum Vorteil ihres Umfeldes anzuwenden (S.31).
- Die **Digitalisierung** hat längst begonnen und wird in Zukunft viele Lebensbereiche prägen, die auch für die psychische Gesundheit relevant sind. Scheinbar hat keine der befragten Fachpersonen eine klare Vorstellung, was diese Entwicklung für die Gesundheit und für die eigene Arbeit bedeuten wird. Ein Kompetenzzentrum, das sich mit dem Phänomen der Digitalisierung als Ganzes auseinandersetzt, es verständlich beschreibt, Risiken und mögliche Lösungsansätze, aber auch neue Interventionsformen aufzeigt bzw. die Fachwelt mit Rat zur Seite steht, könnte eine wichtige Anlaufstelle für zahlreiche Anfragen sein (S.33).
- Eine gewisse Unsicherheit drückt die Fachwelt auch bei der **Kommunikation** aus. Die Digitalisierung bietet neue Wege, um die Zielgruppe zu erreichen. Aber welche davon sind wirksam? Beiträge in sozialen Medien? Werbung? Influencer? Oder doch lieber eine Broschüre? Und wie gelingt es, nicht in der Datenflut der sozialen Medien und der verfügbaren Angebote unterzugehen? Zum Thema Kommunikation hat die befragte Fachwelt viele Fragen und wenige Antworten. Wenn ein Kompetenzzentrum dazu Hilfe leisten könnte, wäre diese Unterstützung sicher willkommen (S.37).
- Die Gesellschaft entwickelt sich in rasantem Tempo. Die Fachwelt, aber auch die Politik, die Schule und andere Bereiche hinken hinten nach. Eine Entschleunigung wäre wohlthuend, aber daran glauben nur wenige der befragten Fachpersonen. Daher überlegt sich die Fachwelt Strategien, um **Komplexität und Anzahl der Projekte bzw. Themen zu reduzieren**. Dazu gehört die Fokussierung auf Kompetenzen und Schutzfaktoren, die Verzahnung der Themen, die Vernetzung von Projekten und die Einbettung der Massnahmen in Lebensphasen und Übergängen (S.39).
- Anforderungen und Qualitätsansprüche nehmen zu. Daher ist die aktuelle Situation, bei der eine Fachperson verschiedene Rollen als Entwicklerin, Kommunikationsexpertin, Vernetzerin, Evaluationsspezialistin usw. wahrnimmt, womöglich nicht mehr ganz adäquat. In Zukunft erwartet man stattdessen **mehr interdisziplinäre und**

suprakantonale Zusammenarbeit, damit für die komplexen Aufgaben bessere Lösungen produziert werden können (S.42).

- Begrüsst wird die Einführung der Schulsozialarbeit und der Wunsch, dass sich noch mehr Schulen für diese Lösung entscheiden, vor allem dann, wenn die Schulsozialarbeit genügend Ressourcen bekommt, um nicht nur Eskalationen von Problemen zu verhindern, sondern auch um die (psychische) Gesundheit Jugendlicher zu fördern (S.44).
- Gesundheitsförderung Schweiz hat in den letzten Jahren die Landschaft der Prävention und Gesundheitsförderung geprägt und teilweise die kantonalen Sparmassnahmen ausgeglichen. Damit ist der Wunsch verknüpft, dass dies auch in Zukunft so bleiben wird. Die Zukunft der Gesundheitsförderung und Prävention ist auch davon abhängig, welche Entscheidungen die Stiftung in Zukunft treffen wird (S.44)