

Online-Dialog für Berufsbildende und Lehrpersonen Sek II

Zur Stärkung der psychischen
Gesundheit bei jungen Erwachsenen



Von anderen Betrieben und Schulen profitieren und neue Lösungsansätze kennenlernen

Die psychische Gesundheit ist ein wichtiger Faktor für eine gute Entwicklung im Jugend- und frühen Erwachsenenalter. Allerdings zeigen Untersuchungen, dass knapp die Hälfte der 16- bis 24-Jährigen bei der Arbeit oder in der Schule Stress hat und mehr als 30 % emotional erschöpft sind. Im Vergleich zu früheren Jahren ist des Weiteren eine Zunahme von Müdigkeit und Einschlafschwierigkeiten erkennbar. Die Corona-Pandemie verstärkte die Situation zudem markant. So betrug Ende 2021 die Häufigkeit schwerer depressiver Symptome bei den 14- bis 24-Jährigen 33 % (im Vgl. Ende 2020: 29 %).

Möchten Sie sich damit auseinandersetzen, wie Sie als Berufs- und Praxisbildende oder als Berufsfach- und Mittelschullehrperson die psychische Gesundheit der Lernenden und Schüler*innen stärken können? Sind Sie interessiert an Ideen, Tipps und Fragestellungen aus anderen Betrieben und Schulen, wie diese mit herausfordernden Situationen umgehen? Möchten Sie von Kurzinputs zu den Themen Gesprächsführung und Umgang mit Suizid profitieren?

Nach dem Erfolg der fünf Durchführungen im 2021 bieten das Forum BGM und das Schwerpunktprogramm Psychische Gesundheit neu in Zusammenarbeit mit dem Aargauischen Gewerbeverband als Partner ihren Mitgliedern erneut zwei kostenlose Online-Dialoge inklusive Follow-ups zur Stärkung der psychischen Gesundheit von Lernenden und Schüler*innen an.

Ziele des Online-Dialoges

- Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit, eigene Anliegen und Fragen einzubringen und erhalten dazu konstruktive Rückmeldungen.
- Die Teilnehmenden diskutieren und reflektieren Situationen und lernen verschiedene Lösungsansätze kennen.
- Die Teilnehmenden profitieren von zwei Kurzinputs zu den Themen Gesprächsführung und Umgang mit Suizid.
- Die Teilnehmenden lernen andere Betriebe und Schulen kennen, mit denen sie sich auch in Zukunft austauschen können.

Zielgruppe

Berufsbildungsverantwortliche, Berufs- und Praxisbildende sowie Berufsfach- und Mittelschullehrpersonen, die Interesse an neuen Lösungsansätzen haben und bereit sind, ihre Erfahrungen bei einem Online-Dialog zu teilen.



Moderation

Esther Studer ist studierte Gesellschaftswissenschaftlerin (lic. rer. soc.) und hat sich auf die Themen Kommunikation-, Stress- und Konfliktmanagement spezialisiert. Themen rund um die Betreuung von Auszubildenden kennt sie aus ihrer eigenen Erfahrung als Führungskraft als auch durch ihre Tätigkeit als Coach, Organisationsberaterin und Mediatorin. Weitere Informationen zu ihrer Person unter www.indivia.ch.

Details zur Anmeldung

1. Online-Dialog	Hauptdialog 1	Dienstag, 26. April 2022	16.00–18.00 Uhr
	Follow-up 1	Dienstag, 24. Mai 2022	16.30–18.00 Uhr
	Anmeldeschluss	Montag, 18. April 2022	
2. Online-Dialog	Hauptdialog 2	Montag, 2. Mai 2022	16.00–18.00 Uhr
	Follow-up 2	Montag, 30. Mai 2022	16.30–18.00 Uhr
	Anmeldeschluss	Freitag, 22. April 2022	
Format	Der Hauptdialog besteht aus dem moderierten Erfahrungsaustausch, der Möglichkeit, eigene Fragen und Anliegen einzubringen sowie einem Input zur Gesprächsführung. Beim Follow-up wird über die gemachten Erkenntnisse diskutiert und reflektiert und das Thema Suizidprävention fokussiert.		
Teilnehmerzahl	6–12 Personen pro Online-Dialog.		
Ort	Die Online-Dialoge werden via Zoom durchgeführt.		
Kosten	Dank der Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz können die Online-Dialoge kostenlos angeboten werden. Anmeldungen von Mitgliedern des Forum BGM Aargau, des Netzwerks Psychische Gesundheit Aargau, des Gewerbeverbands Aargau sowie von Berufsfach- und Mittelschullehrpersonen aus dem Kanton Aargau werden zuerst berücksichtigt. Möchten Sie Mitglied beim Forum BGM Aargau werden? Details finden Sie auf der Webseite: www.bgm-ag.ch/mitglieder.html		
Vertraulichkeit	Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich zur Vertraulichkeit der Gesprächsinhalte.		
Anmeldung und Kontakt	Anmeldung via E-Mail an info@bgm-ag.ch . Geben Sie Ihre Kontaktangaben sowie Ihre Mitgliedschaft an und ob Sie den 1. oder den 2. Online-Dialog besuchen möchten. Für Fragen stehen Ihnen Selina Skalsky-Züllig und Lucy Waerseggers des Forum BGM Aargau gerne zur Verfügung: info@bgm-ag.ch oder 056 205 61 99		
Anmeldeschluss	Für den 1. Online-Dialog Montag, 18. April 2022 Für den 2. Online-Dialog Freitag, 22. April 2022 Nach der verbindlichen Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.		

Mitwirkende bei der Konzeption:



Mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz.

Linksammlung zu Beratung, Wissen und Kursen zur psychischen Gesundheit jungen Erwachsenen

Beratung

ask! Jugendpsychologischer Dienst mit Beratungs- und Unterstützungsangeboten für Jugendliche im Kanton Aargau sowie für für Berufsbildende und Lehrpersonen als Beratungsstelle bei schwierigen Situationen mit jungen Erwachsenen

PDAG Fachstelle für Angehörige mit Beratung, Information und Unterstützung für Angehörige, Vorgesetzte und Arbeitskollegen/Arbeitskolleginnen psychisch erkrankter Personen

apika Website mit Angaben zu Institutionen und Angeboten für psychisch kranke Kinder und Jugendliche, deren Angehörige und Fachpersonen

VAP Psychotherapie- und Beratungsangebote von Psychologinnen und Psychologen im Kanton Aargau

pro infirmis Dienstleistungen für junge Erwachsene mit Behinderungen im Kanton Aargau

ZAKJ Zentrale Anmeldung der PDAG für psychiatrische Notfälle von Kindern und Jugendlichen

147.ch Notfallnummer für Kinder und Jugendliche

ag.ch/psychischegesundheit Leporello mit den wichtigsten Anlauf- und Notfallstellen für Jugendliche

Wissen

ag.ch/psychischegesundheit Ratgeber psychische Gesundheit bei Lernenden für Berufsbildende

ag.ch/psychischegesundheit 10 Schritte für psychische Gesundheit mit Tipps und Anregungen in 14 Sprachen

ag.ch/psychischegesundheit Materialien der «Wie geht's Dir?»-Kampagne für die Nutzung im eigenen Betrieb

Forum BGM Wissenssammlung mit Hintergrundinformationen, Buchempfehlungen, Checklisten und weiterführende Links zu Themen wie psychische Gesundheit, Resilienz oder Lernende

FWS Apprentice Materialien zu Themen wie Führung von Lernenden, Besonderheiten des Jugendalters, Aufgaben und Stress sowie Motivation und Leitung

LeadersCare Trainingstool zur Unterstützung von Führungskräften und Personalverantwortlichen bei der Bewältigung schwieriger Situationen mit psychisch auffälligen Mitarbeitenden

ZHAW Werkzeugkasten «Heb der Sorg!» in Form einer Broschüre für Jugendliche für den aktiven Umgang mit Herausforderungen

Suva Wissensvideos «Das Gehirn von Jugendlichen ist eine Dauerbaustelle»

Suva Stopp-Ausweis: 10 Schritte für eine sichere Lehrzeit (Lernende)

Aus- und Weiterbildung

Iradis Kurs für Berufsbildende zur Förderung der psychischen Gesundheit der Lernenden anhand des Konzepts «Lueg zu Dir», inklusive Follow-up Beratung

Suchtprävention Aargau Kurse zur Suchtprävention für Berufsbildende sowie interne Weiterbildung für Lernende in grösseren Betrieben

FWS Apprentice Eintägige Weiterbildung «Happiness: Psychische Gesundheit von Lernenden» für Berufsbildende zur Stärkung psychisch gesunder Lernenden

Ensa Erste-Hilfe-Kurse über psychische Gesundheit für Laien für einen besseren Zugang zu Erwachsenen und Jugendlichen mit psychischen Schwierigkeiten

OdA GS Kurse zur psychischen Gesundheit für Pflege- und Betreuungspersonen

Apps

FWS Experts App von FWS Apprentice für Berufsbildende mit aktuellen Inhalten zu den Themen psychische Gesundheit bei Jugendlichen, Arbeits- und Freizeitsicherheit

«Wie geht's dir?»-App Für junge Erwachsene, Berufsbildende und Lehrpersonen zur Stärkung der psychischen Gesundheit, inklusive dem Emotionen ABC mit nützlichen Tipps als Begleiter für alltägliche Ups and Downs