

You!Mynd Kurzkonzept

Projektbeschreibung

You!Mynd ist ein Präventionsprojekt zur Sicherung der psychischen Gesundheit von Berufsschüler/innen und Lehrenden. Es basiert auf dem Präventionsauftrag der gesetzlichen Krankenkassen nach §20a SGB V und wurde speziell für die nicht-betriebliche Lebenswelt Berufsschule konzipiert. Um dem Ziel der Präventionsketten Rechnung zu tragen, ist zudem eine Verknüpfung zur Betrieblichen Gesundheitsförderung nach §20b SGB V vorgesehen. Hintergrund des Projektes stellen die Zunahme psychosozialer Belastungen und damit assoziierte Erkrankungen bei Auszubildenden sowie die hohe Quote von rund 26% von vorzeitig gelösten Ausbildungsverträgen dar (Bertelsmann Stiftung, 2019; Betz & Graf-Weber, 2012).

Alleinstellungsmerkmal des Projektes ist die Kombination aus einer wissenschaftlich fundierten Basis in Form eines Präventionskonzeptes mit einer zielgruppenorientierten Präventionsmarke, einem umfangreichen Öffentlichkeitsarbeitskonzept sowie innovativer und adressatengerechter Präventionsprodukte. Diese Kombination gewährleistet eine große Reichweite sowie eine hohe Akzeptanz im Setting Berufsschule.

Die Maßnahmen orientieren sich dabei sowohl an verhaltenspräventiven als auch verhältnispräventiven Ansätzen. In die Konzeption der Präventionsprodukte fließen die lebensweltspezifischen Voraussetzungen sowie die Präferenzen der Zielgruppe für bestimmte Lernformate mit ein. Ab dem Jahr 2021 werden zunächst folgende Produkte realisiert:

1. Digitale Bedarfsanalyse zu den 5 Kompetenzbereichen (für Berufsschüler/innen)
2. 9 Podcasts (für Berufsschüler/innen)
3. analog digitales Serious-Game (für Berufsschüler/innen)
4. Seminar für mehr Selbstbewusstsein (für Berufsschüler/innen)
5. digitales Psychoedukations-Seminar (für Lehrende)

Projektziele

Die grundlegenden Ziele des Projektes **You!Mynd** sind:

- Entfaltung der Lebens- und Leistungspotentiale junger Erwachsener.
- Förderung der psychischen Gesundheit im Setting Berufsschule.
- Stärkung individueller Bewältigungskompetenzen im Umgang mit psychischen Belastungen im Berufsschulalltag.
- Steigerung der Bildungs- und Beziehungsqualität in den Berufsschulen.
- Aufbau einer unterstützenden und fürsorglichen Schulkultur.

Konsortium

Zur Begleitung des Präventionsprojektes **You!Mynd** wurde, stellvertretend für alle Betriebskrankenkassen, ein Konsortium aus Vertreter/innen der Audi BKK, der BKK VBU, der pronova BKK, der Siemens BKK, der BKK Landesverbände und des BKK Dachverbandes gebildet.

Der Setting-Ansatz

Die Berufsschule und der Ausbildungsbetrieb stellen einerseits Lernorte dar, welche die Gesundheit der Jugendlichen und jungen Erwachsenen beeinflussen, andererseits bieten sie im Rahmen der Erstausbildung auch das Potenzial und die Chance, über die Vermittlung und Förderung von gesundheitsbezogenen Kompetenzen frühzeitig die Weichen für eine gesunde (Berufs-)Biographie zu stellen. Nach Betz und Graf-Weber (2012) bieten Gesundheitsfördermaßnahmen, die bereits zur Ausbildungszeit ansetzen, gegenüber herkömmlichen betrieblichen Gesundheitsaktivitäten eine Reihe von Vorteilen. Zum einen werden alle Auszubildenden bzw. Berufsschüler/innen erreicht – also nicht nur

die mit einem bereits ausgeprägtem Gesundheitsverhalten, sondern auch jene mit einem erhöhten gesundheitlichen Risiko. Hier kann darüber hinaus ein branchenübergreifender Austausch zum Thema Gesundheit und Prävention stattfinden. Durch die Möglichkeit, die Präventionsangebote eng am Schulalltag und am zukünftigen beruflichen Alltag der Auszubildenden zu orientieren, liegt in diesem Setting zudem die besondere Möglichkeit zur frühen Prävention psychischer Gesundheitsgefährdungen in mehreren Settings (doppelter Mehrwert). Durch die Verbindung von Lebenswelten, d. h. indem die Auszubildenden sowohl über Angebote im Betrieb als auch über Angebote in der Berufsschule erreicht werden können, erhöhen sich zudem die Präventionswirkung und der Transfer von einem Setting in das andere. Darüber hinaus kann die Akzeptanz zukünftiger Gesundheitsfördermaßnahmen verbessert und für eine gesündere Lebensweise sensibilisiert werden – denn das junge Erwachsenenalter ist auch geprägt von der zunehmenden Verantwortungsübernahme für die eigene Gesundheit (Diehl & Hilger, 2015). In diesem Lebensabschnitt bilden und festigen sich gesundheitsfördernde oder -schädigende Verhaltensweisen und die Einstellung zum Beruf (Betz & Graf-Weber, 2012). Von Vorteil ist, dass Auszubildende gegenüber betrieblichen Gesundheitsangeboten bereits sehr aufgeschlossen sind. Zu beachten ist, dass sie speziell auf sich als Auszubildende zugeschnittene Angebote bevorzugen (Zipperer, 2017). Es bietet sich hiermit also eine hervorragende Gelegenheit, den Grundstein für eine gesunde Lebens- und Arbeitsweise bei rund 1,4 Millionen Schüler/innen an Teilzeit-Berufsschulen (bzw. rund 2,5 Millionen Schüler/innen an berufsbildenden Schulen) zu legen (vgl. Statistisches Bundesamt, 2019).

Die psychische Gesundheitssituation von Berufsschüler/innen

Der Lebensabschnitt „Berufsausbildung“ ist geprägt von vielfältigen altersbedingten sowie ausbildungsbedingten Entwicklungsaufgaben und Anforderungen, welche u. a. mit negativen Konsequenzen vor allem für die psychische Gesundheit verbunden sein können (Arnett, 2000). Bereits der Übergang von der Schule in ein Ausbildungsverhältnis scheint für einige Schüler/innen sehr belastend zu sein (Kutscha, Besener & Debie, 2009). Als Berufsschüler/innen in der Schule und gleichzeitig als Auszubildende im Betrieb, stehen die Jugendlichen und jungen Erwachsenen zudem im Spannungsfeld zwischen dem Beruf, den Kolleg/innen, ihrem Können und Wissen, der Familie sowie verschiedenen kulturellen Einflüssen.

Die Mehrzahl aller psychischen Erkrankungen tritt erstmals in der Kindheit, Jugend und im frühen Erwachsenenalter auf (Lambert et al., 2013). Psychische Störungen, die in der Kindheit und Jugend erstmals auftreten, bleiben darüber hinaus häufig bis in das Erwachsenenalter bestehen (Lambert et al., 2013). Betrachtet man speziell die Gruppe der Auszubildenden, fällt seit 2006 ein deutlicher Anstieg der gemeldeten Fehlzeiten mit Diagnosen von psychischen Erkrankungen auf, wohingegen sich Fehlzeiten mit anderen Diagnosen nur moderat geändert haben (Grobe & Steinmann, 2017). Rund jede/r fünfte Auszubildende fühlt sich durch den Betrieb oder die Schule belastet und klagt über gestörten Schlaf (Betz & Graf-Weber, 2012). Rund jede/r zweite Auszubildende zeigt darüber hinaus stressbedingte Warnsignale auf der körperlichen, emotionalen, kognitiven oder Verhaltensebene (Betz & Graf-Weber, 2012). Neben den genannten Defiziten im Gesundheitsverhalten sowie in den Bereichen Bewegung und Ernährung, zeigen sich auch Auffälligkeiten in Bezug auf stoffliche und nicht-stoffliche Süchte wie Rauchen, riskantem Alkoholkonsum sowie erhöhtem Konsum von Bildschirmmedien (Hapke, Maske, Scheidt-Nave, Bode, Schlack & Busch, 2013; Robert Koch-Institut 2014; Lampert et al., 2015).

Interessant ist es in diesem Zusammenhang auch, sich mit der Problematik der vorzeitig gelösten Ausbildungsverträge in der dualen Ausbildung zu beschäftigen. Bundesweit wurde 2017 rund jeder vierte Vertrag vorzeitig gelöst (Bertelsmann Stiftung, 2019), wobei es eher die Auszubildenden selbst sind, die das Ausbildungsverhältnis lösen (Piening, Hauschildt, Heinemann & Rauner, 2012). Als meistgenannten Grund nennen sie eine psychosoziale Belastung in Form von Kommunikationsproblemen mit den Ausbildern/innen.

Zahlen, Daten, Fakten

Einer von **5** Jugendlichen zwischen 13 und 18 Jahren entwickelt eine psychische Erkrankung, die häufig bis in das Erwachsenenalter bleibt.

Fast jede/r **5.** Auszubildende fühlt sich durch den Betrieb oder die Schule belastet.

55 % der Auszubildenden zeigen stressbedingte Warnsignale auf der körperlichen, emotionalen, kognitiven oder Verhaltensebene.

Jede/r **5.** Azubi klagt über gestörten Schlaf.



Abbildung 1. Zahlen, Daten, Fakten zur psychischen Gesundheit von Auszubildenden (Betz & Graf-Weber, 2012; Richter-Werling, 2017).

Eine fundierte Grundlage: Das 5-S-Präventionskonzept

Im Sinne des Gedankens der Gesundheitsförderung sollen Maßnahmen zur Stärkung der Ressourcen der Berufsschüler/innen konzipiert werden. Auf dieser Idee basiert auch das 5-S-Präventionskonzept, in welchem das Thema psychische Gesundheit breit aufgestellt und alle relevanten Schutzfaktoren identifiziert wurden. Hierfür wurden neben einer umfangreichen Literaturrecherche auch qualitative und quantitative Erhebungen durchgeführt, um potenzielle Themenbereiche zu erfassen, Bedarfe zu erheben und Rahmenbedingungen zur Umsetzbarkeit, wie spezifische Ressourcen und Belastungen, aufzuzeigen (IfG GmbH 2018a, 2018b, 2019). Das Ergebnis ist ein ressourcenorientierter Ansatz mit dem Fokus auf der Stärkung von Berufsschüler/innen in den folgenden fünf Kompetenzbereichen:

- **Selbstbewusstsein:** Selbstsicherheit, Persönlichkeitsentwicklung, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Körpergefühl, Stereotype und Vorurteile
- **Selbstorganisation:** Zeitmanagement, Lernen und Prüfungsvorbereitung, Prokrastination, Berufsorientierung, Lebensziele- und Planung
- **Sozialkompetenz:**
 - ▶ **analoge Kompetenzen:** Kommunikationsfähigkeit, Gesprächsführung, Konfliktbearbeitung, Knigge im Betrieb, Teambuilding
 - ▶ **digitale Kompetenzen:** Nutzungskompetenz, (gesunder) Umgang mit Medien, Fake News und Bildrechte, Fear of missing out (FOMO), Netiquette/Sendekompetenz, Cybermobbing
- **Stressregulation:** Stressoren und Stressreaktionen, Ängste (Prüfungsängste und Zukunftsängste), Erholung und Schlaf, Bewegung, Ernährung
- **Suchtcompetenz:** Suchtentwicklung, Abwehrstrategien, Suchtfolgen, Wege aus der Sucht, Umgang mit Suchterkrankungen bei sich und Angehörigen

Indem die Jugendlichen und jungen Erwachsenen ihre individuellen Bewältigungskompetenzen in den oben genannten Bereichen stärken, können sie die Belastungen im Berufsschulalltag besser bewältigen und so ihre Lebens- und Leistungspotentiale entfalten.

Die You!Mynd Angebote

Mit Fokus auf die fünf Kompetenzbereiche auf der einen Seite sowie den Präferenzen der Zielgruppe für bestimmte Formate auf der anderen Seite, wurden zunächst 5 Produkte für **You!Mynd** konzipiert:

- **digitale Bedarfsanalyse:** Mit der digitalen Bedarfsanalyse können die Berufsschüler/innen sehen, wie stark ihre Kompetenzen in den 5 Kompetenzbereichen ausgeprägt sind.
- **Podcast-Reihe:** In der You!Mynd Podcast-Reihe werden 9 spannende Themen aus den fünf Kompetenzbereichen vom Projektbüro moderiert und diskutiert.
- **analog-digitales Serious-Game:** Mit dem Mynd-Game wird Wissen rund um die 5 Kompetenzbereiche mit einer großen Portion Spaß und Action vermittelt. Dabei dürfen die Schüler/innen auch mal zum Smartphone greifen!
- **Seminar für mehr Selbstbewusstsein:** In der Mynd-Class lernen die Schüler/innen alles rund um das Thema Selbstbewusstsein – im analogen Seminarformat oder alternativ in einem interaktiven Online-Selbstlernprogramm.
- **Psychoedukations-Seminar für Lehrende:** Das Psychoedukations-Seminar ist speziell auf Lehrende zugeschnitten. Hier werden, je nach Bedarf analog oder als Online-Selbstlernprogramm, Informationen rund um You!Mynd sowie die Themen „gesund bleiben im Lehrberuf“ und „gesunden Unterricht gestalten“ vermittelt.

Die Qualität und die Wirksamkeit des Projektes werden zudem durch eine prozessbegleitende (formative) sowie eine ergebnisbezogene (summative) Evaluation überprüft und sichergestellt.

Literatur

- Arnett, J. J. (2000). A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55 (5), 469-480. doi: 10.1037//0003-066X.55.5.469
- Bertelsmann Stiftung. (Hrsg.). (2019). *Ländermonitor berufliche Bildung 2019. Zusammenfassung der Ergebnisse*. Gütersloh: Bertelsmann Stiftung.
- Betz, M. & Graf-Weber, G. (2012). Gesundheit in der Ausbildung – eine Bestandsaufnahme. *RKW Magazin*, 2, 48-51.
- Diehl, K. & Hilger, J. (2015). Nutrition and physical activity during the transition from adolescence to adulthood: further research is warranted. *International Journal of adolescent medicine and health*, 27 (1), 101-104.
- Grobe, T. & Steinmann, S. (2017). *Gesundheitsreport 2017. Die Gesundheit von Auszubildenden*. Norderstedt: Merkur Druck GmbH.
- Hapke, U., Maske, U. E., Scheidt-Nave, C., Bode, L., Schlack, R. & Busch, M. A. (2013). Chronischer Stress bei Erwachsenen in Deutschland: Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGSI). *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*, 56 (5/6): 749–754. doi: 10.1007/s00103-013-1690-9
- Institut für Gesundheit und Management (IfG GmbH). (2018a). Unveröffentlichte Ergebnisse einer quantitativen Befragung von Berufsschüler/innen zu Präferenzen bzgl. Themen und Formaten im Rahmen eines psyGA-Teilprojektes. IfG GmbH: Leipzig.
- Institut für Gesundheit und Management (IfG GmbH). (2018b). Unveröffentlichte Ergebnisse einer quantitativen Befragung von Berufsschüler/innen zu Präferenzen der 5-S-Themen im Rahmen eines psyGA-Teilprojektes. IfG GmbH: Leipzig.
- Institut für Gesundheit und Management (IfG GmbH). (2019). Unveröffentlichte Ergebnisse einer qualitativen Befragung in Berufsschulen im Rahmen eines psyGA-Teilprojektes. IfG GmbH: Leipzig.
- Kutscha, G., Besener, A., Debie, S. O. (2009). *Probleme der Auszubildenden in der Eingangsphase der Berufsausbildung im Einzelhandel – ProBE*. Essen: Universität Duisburg-Essen.
- Lambert, M. et al. (2013). Die psychische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Teil I: Häufigkeit, Störungspersistenz, Belastungsfaktoren, Service-Inanspruchnahme und Behandlungsverzögerung mit Konsequenzen. *Fortschritte der Neurologie Psychiatrie*, 8 (11), 614-627. doi: 10.1055/s-0033-1355843
- Piening, D., Hauschildt, U., Heinemann, L. & Rauner, F. (2012). Hintergründe vorzeitiger Lösungen von Ausbildungsverträgen aus der Sicht von Auszubildenden und Betrieben in der Region Leipzig. – Eine Studie im Auftrag der Landratsämter Nordsachsen und Leipzig sowie der Stadt Leipzig. Stadt Leipzig, Landkreis Nordsachsen & Landkreis Leipzig: Taucha.
- Richter-Werling, M. (2017). Verrückt? Na und! Ein Präventionsprogramm zur psychischen Gesundheit. *Schulmagazin* 5-10, 11, 51-54.
- Statistisches Bundesamt. (Hrsg.). (2019). *Bildung und Kultur. Berufliche Schulen*. Wiesbaden: Statistisches Bundesamt.
- Zipperer, S. (2017). Wie steht es um die Azubi-Fitness? Verfügbar unter: <https://www.gesundheitsbewegt.com/azubi-fitness-gesundheit/>