Das Mosaik der psychischen Gesundheit in der Berufsbildung entschlüsseln

10. Plattform Berufsbildung - Jugend heute – psychisch OK oder KO?
08.11.2023

Prof. Dr. Manuel P. Stadtmann

Kompetenzzentrum für psychische Gesundheit

Agenda

- Psychische Gesundheit und Epidemiologie
- Psychische Gesundheit bei Jugendlichen
- Merkmale der psychischen Belastung bei Jugendlichen
- Take Home Message

Das Kompetenzzentrum für psychische Gesundheit - OST

- Das Zentrum basiert auf einer holistischen Sichtweise, die Soma und Psyche gleichwertig in die interprofessionelle Behandlung von Betroffenen miteinbezieht.
- Psychische Gesundheit findet überall statt und nicht nur in Psychiatrien.
- Wir verantworten grösstenteils die Lehre zum Thema (Pflege BSc, MSc, Physiotherapie BSc, Medizin BSc, (Ringvorlesung Soziale Arbeit) und zukünftig andere Gesundheitsprofessionen).
- Wir bieten interprofessionelle Weiterbildungsangebote zum Thema «Psychische Gesundheit» für die Praxis und in Kooperation mit Expert:Innen aus der Praxis
- CAS personzentrierte psychische Gesundheit,
- CAS Führung und Supervision im klinischen Alltag,
- CAS Stress und Stressmanagement.
- Wir erfüllen Dienstleistungen e.g. Beratungen in Betrieben, Supervisionen, Traumasensible Coachings, Clinical Assessments Psychopathologie und Lehraufträge im In- und Ausland.
- Forschungsagenda mit sechs Schwerpunktthemen erfüllt nationale und internationale Forschungskooperationen (Me_Pro, YouCoMent Projekt, tiergestützte ambulante Psychotherapie)

3

OST

Wer ich bin

Prof. Dr. Manuel P. Stadtmann

Leiter des Kompetenzzentrums für psychische Gesundheit - OST

Forschungsschwerpunkte:
Determinanten der psychischen Gesundheit über die Lebensspanne, Stressforschung mit besonderem Interesse an komplexen posttraumatischen Belastungsstörungen, Symptommanagement in der psychischen Gesundheit, Aspekte der psychischen Gesundheit von Angehörigen

Klinische Schwerpunkte: **Förderung der psychischen Gesundheit und des Selbstmanagements**, therapeutische Verfahren bei Traumafolgestörungen, Themen um Angehörige von psychisch Betroffenen

4

OST

Psychische Gesundheit

Neuere Literatur geht davon aus, dass psychische Gesundheit ein fluider Prozess des inneren Gleichgewichts ist, der es dem Einzelnen ermöglicht, seine Fähigkeiten im Einklang mit den universellen Werten der Gesellschaft einzusetzen und mit Widrigkeiten umzugehen.

Im Kontext der Gesundheitspolitik der Schweiz ist psychische Gesundheit der Schirmbegriff für den Schutz, **die Förderung, den Erhalt** und die Wiederherstellung der psychischen Gesundheit. Definitorisch sind somit auch Prävention und Früherkennung psychischer Erkrankungen inkludiert.

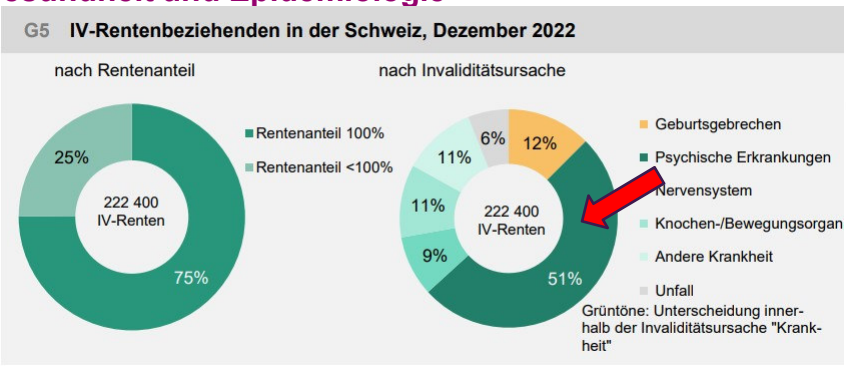
- Persönliches Wohlbefinden,
- Zufriedenheit,
- Selbstbewusstsein,
- Beziehungsfähigkeit,
- Alltagsbewältigung,
- **und Arbeitsfähigkeit**

WHO, 2019; Keyes, 2007; Ellison 2018; BAG, 2013

OST

Psychische Gesundheit und Epidemiologie

- Je nach Cut-off We ugendalter
- 37% der 14- bis 19-
- 29,1% der Jugendli
- 25% der Befragten
- 8,7% bereits einma



- Zwei Drittel der Jugendlichen in der Schweiz entscheiden sich für eine Berufsausbildung
- 20% (11% in AR) der Lernenden erleben eine vorzeitige Auflösung des Lehrvertrags.
- Seit 1997 hat sich die Zahl der IV-Renten für Personen unter 30 Jahren verdreifacht.

SBFI, 2021; BFS, 2021; Barrense-Dias et al., 2021

OST

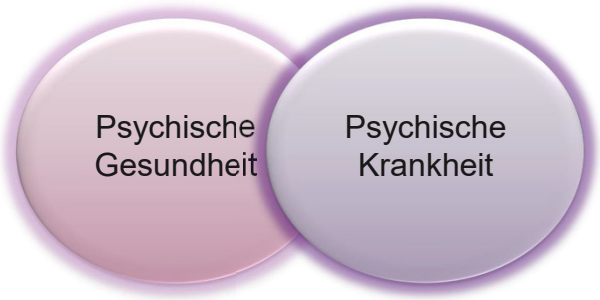
Zukunftsrat U24

Der Zukunftsrat U24 tagt im Herbst 2023 zu psychische Gesundheit.

Das Thema psychische Gesundheit hat sich bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen als klare Themen-Priorität im Jahr 2023 erwiesen. Dies haben junge Menschen aus der ganzen Schweiz entschieden. Zur Auswahl standen ausserdem die Themen Bildung für Chancengerechtigkeit, sozial tragbare Nachhaltigkeit, Migration und Zusammenhalt sowie demokratische Mitgestaltung.

OST

Psychische Gesundheit und psychische Krankheit



Zusammenhang der Dimensionen «Psychische Gesundheit» vs. «Psychische Krankheit»

Die Dimensionen sind unterschiedlich, aber nicht unabhängig:

Die psychische Krankheit korreliert zu r = -.53 mit psychischer Gesundheit (moderater Zusammenhang)

Keyes, C. L. (2007).

OST

Das Zwei-Kontinua-Modell nach Keyes

Vorhandensein von psychischer Gesundheit
Hohes emotionales Wohlbefinden und hohe psychische sowieso soziale Funktionsfähigkeit

Vie

ychisch sund mit nptomen	Vollkommene Psychische Gesundheit
Geringe sychische Gesundheit mit Symptomen	Geringe psychische Gesundheit ohne Symptome

Abwesenheit von psychischer Krankheit
Keine/schwache psychische Krankheitssymptome

Abwesenheit von psychischer Gesundheit
Geringes emotionales Wohlbefinden und geringe psychische sowieso soziale Funktionsfähigkeit

Keyes, C. L. (2007).

OST

9

Kompetenzzentrum für psychische Gesundheit

Das Zwei-Kontinua-Modell nach Keyes

Vorhandensein von psychischer Gesundheit
Hohes emotionales Wohlbefinden und hohe psychische sowieso soziale Funktionsfähigkeit

Vorhandensein von psychischer Krankheit

V

Symptome der Depression nach ICD-10	
Hauptsymptome - Gedrückte Stimmung - Interesse-/Freudlosigkeit - Antriebsstörung, Müdigkeit	**Andere häufige Symptome** - Konzentration, Aufmerksamkeit reduziert - Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen reduziert - Schuldgefühl - Hemmung, Unruhe - Selbstschädigung, Suizidgedanken - Schlafstörungen - Appetitstörung - Tagesschwankungen
2 oder 3 der Hauptsymptome müssen vorhanden sein	2 bis 4 andere Symptome müssen vorhanden sein
Zeitraum: mind. 2 Wochen	

Psychisch Gesund mit Symptomen	Vollkommene Psychische Gesundheit
Geringe psychische Gesundheit mit Symptomen	Geringe psychische Gesundheit ohne Symptome

Abwesenheit von psychischer Krankheit
Keine/schwache psychische Krankheitssymptome

Abwesenheit von psychischer Gesundheit
Geringes emotionales Wohlbefinden und geringe psychische sowieso soziale Funktionsfähigkeit

Keyes, C. L. (2007).

OST

10

Kompetenzzentrum für psychische Gesundheit

Das Zwei-Kontinua-Modell nach Keyes

Vorhandensein von psychischer Gesundheit
Hohes emotionales Wohlbefinden und hohe psychische sowieso soziale Funktionsfähigkeit

Vorhandensein von psychischer Krankheit
Viele/gravierende psychische Krankheitssymptome

Abwesenheit von psychischer Krankheit
Keine/schwache psychische Krankheitssymptome

Prävention in der Aus- und Weiterbildung

Medienmitteilung vom 13. Februar 2023

Jugendliche in der Schweiz sind grossen emotionalen Belastungen ausgesetzt: Jeder Zweite berichtet von Depressionen oder einem geringen Selbstwertgefühl. Als besonders belastend wird der Übergang von der Schule in das Erwerbsleben erlebt. Expertinnen und Experten des Berufs- und Weiterbildungszentrums für Gesundheits- und Sozialberufe St.Gallen (BZGS) und der OST – Ostschweizer Fachhochschule untersuchen jetzt in einer Studie, wie die psychische Gesundheit von Lernenden während der Ausbildung im Bereich der Gesundheit und sozialer Fachberufe ist.

Abwesenheit von psychischer Gesundheit
Geringes emotionales Wohlbefinden und geringe psychische sowieso soziale Funktionsfähigkeit

Keyes, C. L. (2007).

OST

11

Kompetenzzentrum für psychische Gesundheit

Das Zwei-Kontinua-Modell nach Keyes

Vorhandensein von psychischer Gesundheit
Hohes emotionales Wohlbefinden und hohe psychische sowieso soziale Funktionsfähigkeit

Vorhandensein von psychischer Krankheit
Viele/gravierende psychische Krankheitssymptome

«Entfaltung»

Abwesenheit von psychischer Krankheit
Keine/schwache psychische Krankheitssymptome

Abwesenheit von psychischer Gesundheit
Geringes emotionales Wohlbefinden und geringe psychische sowieso soziale Funktionsfähigkeit

Keyes, C. L. (2007).

OST

12

Psychische Gesundheit im Jugendalter und Transition

- Psychische Erkrankungen im Erwachsenenalter beginnen häufig schon in der Kindheit, wurden dort aber nicht erkannt (Barrense-Dias, Chok & Surís, 2021; Schlack et al., 2021).
- Die Herausforderungen der Adoleszenz bestehen in den körperlichen Veränderungen, welche mit der Pubertät einhergehen, diese müssen die Jugendlichen akzeptieren und sich selbst kennenlernen.
- Erleben Jugendliche Distress, erhöht dies die Gefahr für die Entwicklung von psychiatrischen Symptomen (Lohaus, Beyer & Klein-Heissling, 2004).
- Während der Jugendzeit machen sieben von zehn Jugendlichen negative Erfahrungen, Mobbing und Belästigung stellen den grössten Teil negativer Erfahrungen dar (Barrense-Dias et al., 2021).

Beispiel Forschungsprojekt: YouCoMent

OST
Competence Centre
for Mental Health

Die 13 Dimensionen von «Entfaltung» - Stärkung

Positive Emotionen	Lebens-zufriedenheit	3.Persönliches Wachstum	3. Lebenssinn	Umgebungs-mastery
Beziehungs-fähigkeit	1. Selbst-akzeptanz	Soziale Akzeptanz	1. Interne Kontroll-überzeugung	2. Sozialer Beitrag
	Soziale Kohärenz	2. Soziale Integration	Autonomie	

Keyes, C. L. (2007).

Psychische Gesundheit im Jugendalter und Schutzfaktoren

- eine **hohe Selbstwirksamkeit** (Bürli et al., 2015)
- Optimismus (Bürli et al., 2015; Schuler, Tuch & Peter, 2020)
- Autonomie (Deci & Ryan, 2008)
- ein stabiler Selbstwert (Barrense-Dias et al., 2021)
- **Problemlösefertigkeiten** (Radix, 2015)
- **Beziehungs- und Kommunikationsfähigkeiten** (Bollinger-Salzmann, 2016)
- **Stress- und Problembewältigungsstrategien** (Bollinger-Salzmann, 2016, Stadtmann et al., 2023)
- Emotionsregulationsfähigkeiten (Berking, 2015)
- **selbstkritische und realistische Selbstwahrnehmung** (Bollinger-Salzmann, 2016)
- kognitive Fähigkeiten (Otto et. al., 2020)
- Kreatives und kritisches Denken (Bollinger-Salzmann, 2016)
- eine **hohe Kontrollüberzeugung** (Bürli et al., 2015)
- eine hohe soziale Kompetenz (Dray et al., 2017)
- gesundheitliche Faktoren wie z. B. **Kohärenzsinn** (Svedbom, 2005)
- emotionale Intelligenz (Svedbom, 2005)
- gesundheitliche Bildung (Svedbom, 2005)

Psychische Gesundheit im Jugendalter und Risikofaktoren

- Frau sein (Barrense-Dias et al., 2021; Schmidtke et al., 2021)
- ein **niedriger Sozioökonomischer Status** (Barrense-Dias et al., 2021; Stadtmann et al., 2023)
- eine **geringe emotionale, soziale und materielle Unterstützung** (Barrense-Dias et al., 2021, Schmidtke et al., 2021)
- **Chronische Disharmonie/Beziehungspathologie** in der Familie (Egle et al., 1997)
- chronische Erkrankungen (z. B. Asthma, Neurodermitis) (Ravens-Sieberer et al., 2002)
- **übermässige Nutzung (sozialer) Medien** (Barrense-Dias et al., 2021)
- Drogenkonsum (Barrense-Dias et al., 2021; Otto et al., 2020)
- **negative Erfahrungen** in der Kindheit und/oder Jugend (Barrense-Dias et al., 2021; Stadtmann et al., 2023)
- geringe elterliche Fürsorge/Beistand (Barrense-Dias et al., 2021)
- geringe Bildung der Eltern (Barrense-Dias et al., 2021; Schuler et al., 2020)
- ein **Migrationshintergrund** (Schuler et al., 2020; Ravens-Sieberer et al., 2002)
- soziale Ungleichheit (Schmidtke et al., 2017)
- **Stress** (Nowotny et al., 2015)
- schlechter allgemeiner Gesundheitszustand eines Elternteils (Schuler et al., 2020)
- Missbrauchserfahrungen (Otto et al., 2020)

Fazit

- Im Kontext der Berufsausbildung wird deutlich, dass im Übergang von der Schule zum Beruf ausser berufsspezifischen Herausforderungen auch bedeutende Entwicklungsthemen zu bewältigen sind.
- Nicht jeder Jugendliche braucht die gleichen Inhalte als Unterstützung. Beispielsweise FaGe und KV-Auszubildende unterscheiden sich in den arbeitsbedingten Herausforderungen.
- Die Unterstützungsmassnahmen sollten demnach vor Ort mit den Jugendlichen entwickelt werden.
- Der Wechsel von der Oberstufe in die Berufswelt gilt als wichtigster Übergang im Leben.
- Innere und äussere (teilweise erzwungene) Veränderungen machen Jugendliche irritierbarer, emotionaler und können möglicherweise zu einer Fehlentwicklung oder Krise führen.
- Insbesondere diachrone Übergänge können besonders destabilisierend auf die Persönlichkeitsentwicklung wirken, da innert kürzester Zeit viele Neuerungen und Veränderungen auf den Jugendlichen einwirken.

Take Home Message

- Ausbildungszentren und Arbeitgebende sind heutzutage mit zusätzlichen Anforderungen an die Erhaltung und Bedürfnisse der psychischen Gesundheit ihrer Auszubildenden konfrontiert. Dafür können die **Stärkung der Schutz- und Reduktion der Risikofaktoren** hilfreich sein.
- Um Merkmale für psychische Belastungen zielgerichtet zu erkennen, bittet das Framework von Keyes mit den 13 Dimensionen von **«Entfaltung»** eine hilfreiche Orientierung.
- Eine Investition in die Gesundheit der Auszubildenden bedeutet eine Investition in unsere Gesellschaft, aber eben auch in unsere Berufsfelder, um einen Beitrag zur Reduktion des Fachkräftemangels zu leisten.
- Psychische Belastungen sind nicht gleichzusetzen mit psychischen Erkrankungen.
- Tools und Methoden existieren, müssen aber zielgerichtet eingesetzt werden. E.g. Achtsamkeit ist **keine** allgemeingültige Lösung bei Stress.

Kompetenzzentrum für psychische Gesundheit

Besten Dank.

Wir freuen uns über Kontaktaufnahmen.

manuel.stadtmann@ost.ch