



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Gesundheitsförderung
Schweiz

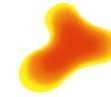
COMPANION

Übergänge gemeinsam meistern. Peerkultur fördern und Stress vorbeugen.

Das Projekt Companion: Chancen und Herausforderungen

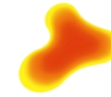
27. März 2015

Dr. Fabienne Amstad, Gesundheitsförderung Schweiz



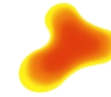
Entwicklungsaufgaben im Jugendalter

- Aufnahme und Aufbau intimer Beziehungen
- Entwicklung einer Identität
- Aufbau einer Zukunftsperspektive
- Entwicklung der eigenen Persönlichkeit: insbesondere Selbstständigkeit, Selbstsicherheit, Selbstkontrolle
- Aufbau sozialer Kompetenzen (z.B. Konfliktlösekompetenz)
- Kritische Haltung gegenüber Gesellschaft (z.B. Umwelt)
- Verständnis für komplexe Zusammenhänge in Politik und Wirtschaft



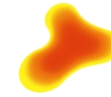
Entwicklungsaufgaben im Zusammenhang mit dem **Beruf**

- Aufnahme und Aufbau intimer Beziehungen
- Entwicklung einer **Identität**
- Aufbau einer **Zukunftsperspektive**
- Entwicklung der eigenen **Persönlichkeit**: insbesondere **Selbstständigkeit, Selbstsicherheit, Selbstkontrolle**
- Aufbau **sozialer Kompetenzen**
(z.B. Konfliktlösekompetenz)
- Kritische Haltung gegenüber **Gesellschaft** (z.B. Umwelt)
- Verständnis für komplexe Zusammenhänge in Politik und **Wirtschaft**



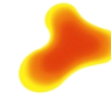
Psychische Krankheit/Gesundheit in der Schweiz I

- **20-30%** der Bevölkerung erlebt mind. eine diagnostizierbare psychische Störung pro Jahr; **40-50%** einmal im Leben
(Vorstudie „Psychische und Verhaltensstörung am Arbeitsplatz“, Gesundheitsförderung Schweiz, noch unveröffentlicht)
- **41%** der Berufstätigen in der Schweiz erleben ihren Beruf als **psychisch und nervlich belastend** *(Schweizerische Gesundheitsbefragung 2005)*
- **Über 34%** geben an, dass sie sich häufig oder sehr häufig von der Arbeit gestresst fühlen *(Seco-Studie 2010)*
- **15- bis 24-jährige Erwerbstätige** geben im Vergleich zu den anderen Altersgruppen an, **überdurchschnittlich häufig gestresst** zu sein *(Seco-Studie 2010)*
- Psychische Störungen kosten schätzungsweise **11. Mia** pro Jahr in der schweiz. *(Gesundheitsobservatorium 2012)*



Psychische Krankheit/Gesundheit in der Schweiz II

- Die **Kosten für Stress** hat das SECO im Jahr 2002 auf **4.2 Mia** pro Jahr geschätzt (medizinische Kosten, Selbstmedikation und Arbeitsausfall)
(Die Kosten des Stresses in der Schweiz, SECO 2002)
- Heute dürften die Kosten noch höher liegen: Die **Kosten der AU-Tage wegen Psych. Störungen** waren 2008 ca. **5.3 Mia. CHF**; hinzu kommt
- **40.2% der Ausgaben der IV** entfallen auf psychische Erkrankungen, das sind **ca. 4 Mia. CHF** (2009; 2004 waren es noch 35.7%)
- Und hier ist der **Präsentismus** noch nicht eingerechnet!



Was meinen wir mit Psychischer Gesundheit ?

Lernende

- können Ziele setzen und «dran» bleiben.
- können Ziele ggf. anpassen.
- können psychische und körperliche Prozesse abstimmen.

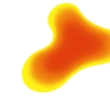
Lernende

- sind zufrieden, bewerten das eigene Berufsleben positiv.
- fühlen sich körperlich/psychisch gut und aktiv.

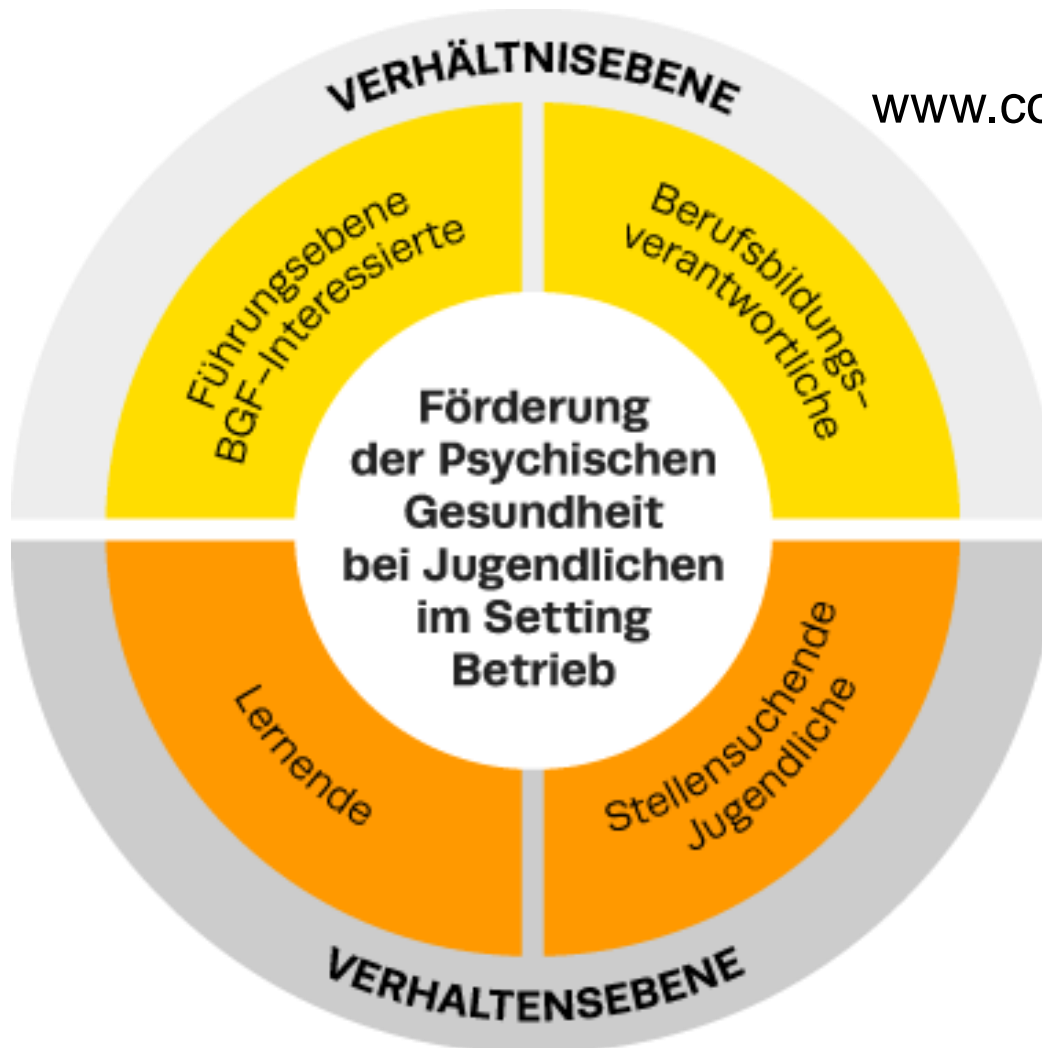


Lernende

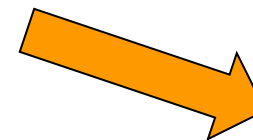
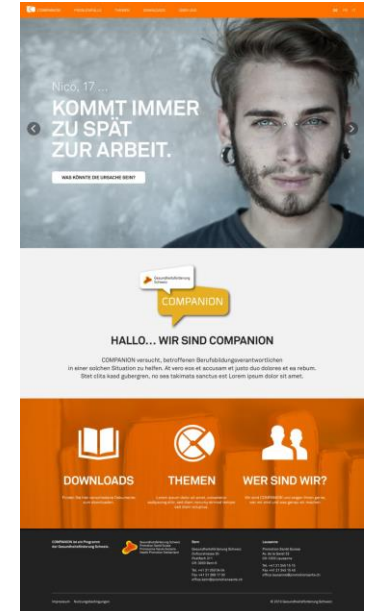
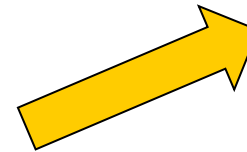
- verstehen die Arbeitswelt um sich herum.
- haben die Mittel um mit den Anforderungen der Arbeitswelt umzugehen.
- erleben die Arbeitswelt als sinnvoll.

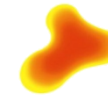


Das Gesamtprojekt Companion

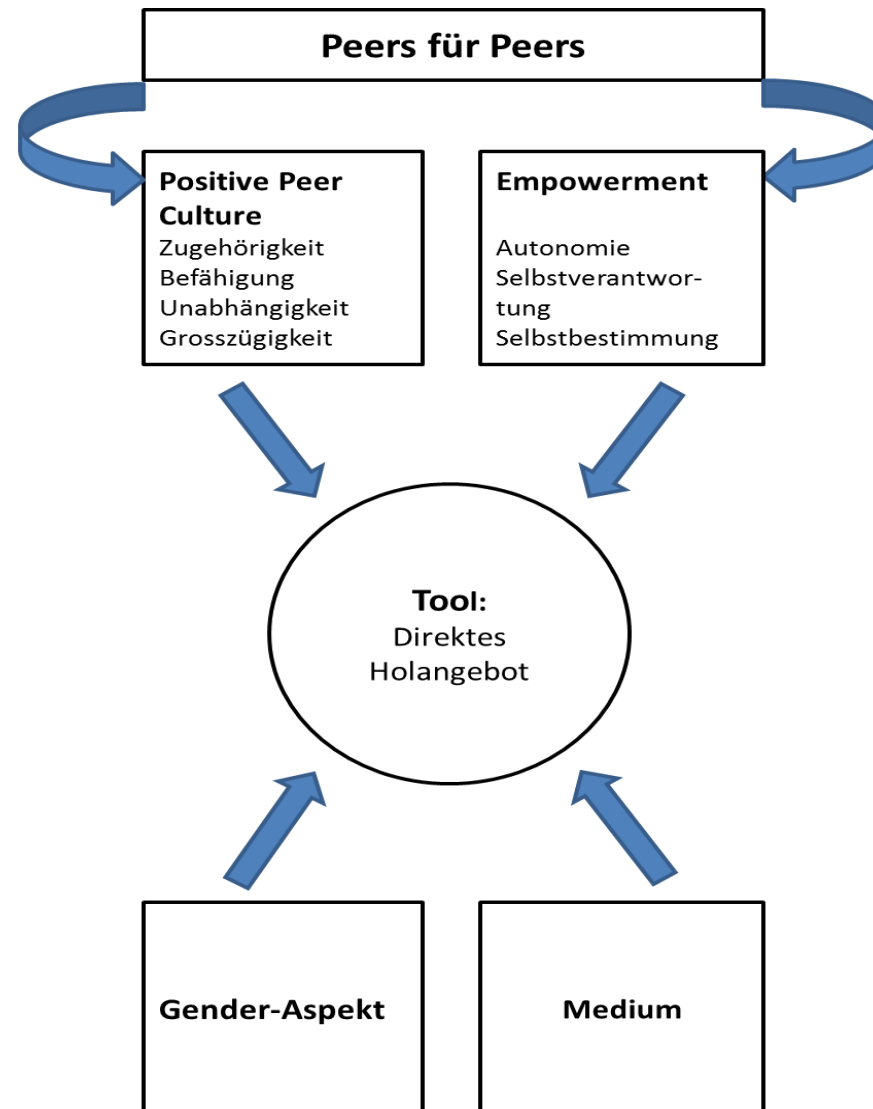


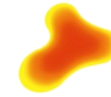
www.companion-web.ch





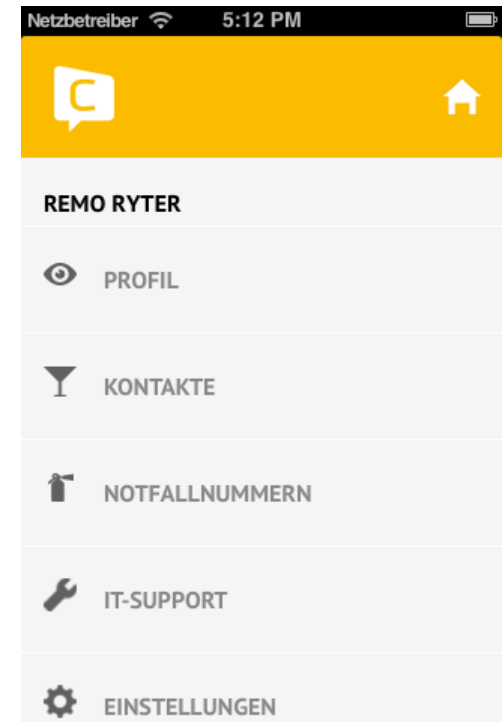
Companion App

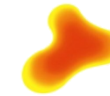




Companion App: Inhalt

- Profil
- Informationen “LifeCycle”,
“Links-Liste”, Notfallnummern &
Nachrichten
- Gruppen
- Kontakte
- “Selbsttests”
- Mentoring: Gotti / Götti System
- Sorgenecke



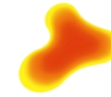


Companion App: Profil

■ Persönliches Profil: selber gestalten

Name, Foto, Berufsgruppe, Ausbildungsort, Interessen. Alle Profile befinden sich in der Kontakt-Liste

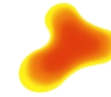
The screenshot shows the profile page of the Companion App. The page is titled 'Ella Muster' and features a navigation menu on the left with options: PROFIL, KONTAKTE, NOTFALLNUMMERN, SELBSTTESTS, SUPPORT, EINSTELLUNGEN, and ABMELDEN. The main content area displays the user's profile information, including a photo, name, and various details: Beruf (COMPANION-ADMINISTRATOR), Lehrjahr (1. LEHRJAHR), Arbeitsort (CORIPPO), and E-Mail (SENDEN). There are also buttons for INTERESSEN (FUSSBALL, MUSIK) and ANGABEN ÄNDERN. The footer indicates '© Companion-App 2013 - Version 1.8.9 Test Environment'.



Evaluation des Apps

- Ziel des Apps:
 - Ressourcen stärken
 - Also müssen auch Ressourcen gemessen werden
 - Selbstwirksamkeitserwartung, Emotionale Bindung zum Unternehmen, Arbeitsengagement, Bewältigungsstrategien, Vorgesetztenverhalten, Absentismus / Präsentismus, Soz. Unterstützung ...

- ABER: Nutzung sehr gering – Evaluation war nicht möglich



Companion App: Projektbericht Pilotphase 1 - Nutzung

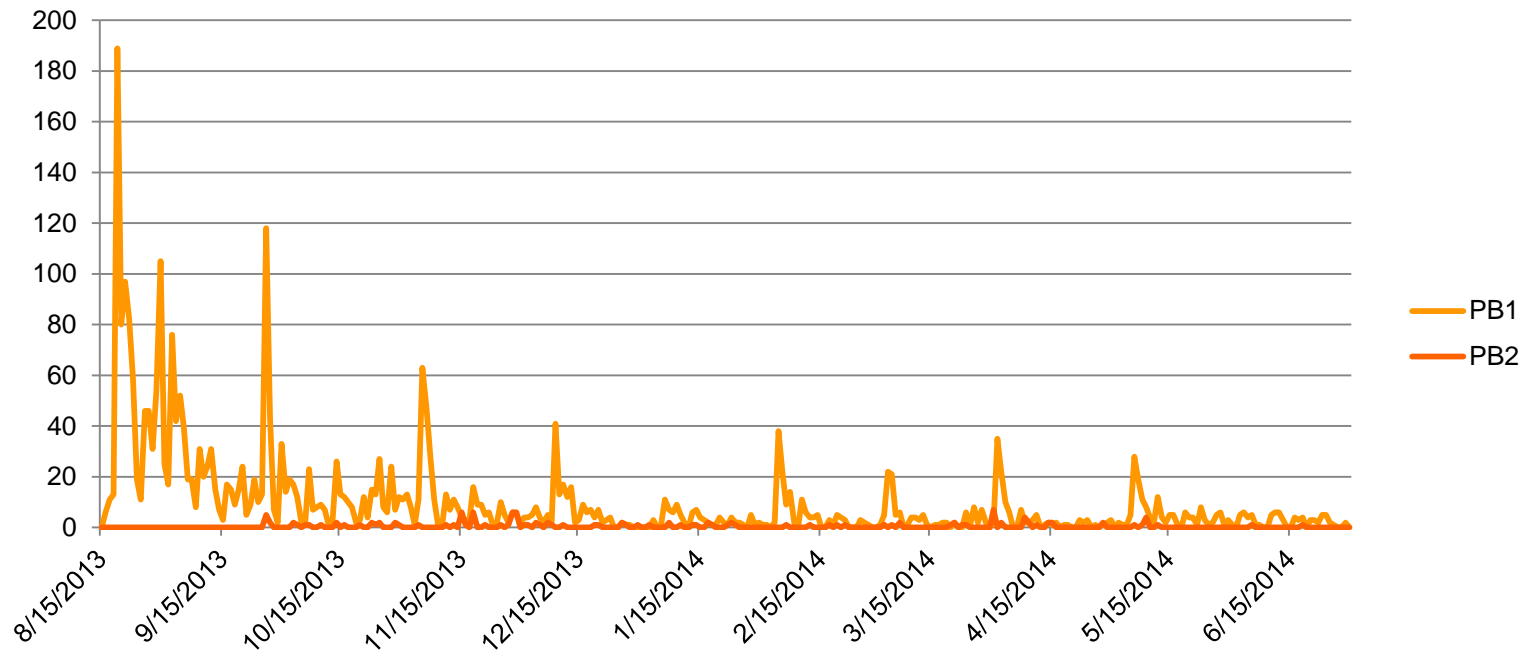
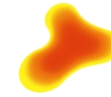
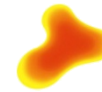


Abbildung: Besuche der Companion App während der Pilotphase in den zwei Pilotbetrieben. PB1 = Pilotbetrieb 1, PB2 = Pilotbetrieb 2



Companion App: Pilotphase 2

- Zeitdauer 2015/2016
- 2-3 neue Pilotbetriebe:
- Lessons learned werden aufgenommen:
 - Nutzung (weitere Soziale Netzwerke / Anreize / Limitationen)
 - Mentoring
 - Happiness 😊
 - Prozess – Verhaltens- & Verhältnisebene (App, Web & Link)



Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Für weitere Informationen zum Projekt Companion:
anita.blum@promotionsante.ch

Gesundheitsförderung Schweiz
Dufourstrasse 30, Postfach 311, CH-3000 Bern 6
Telefon +41 31 350 04 04 - Telefax +41 31 368 17 00
www.gesundheitsfoerderung.ch