


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



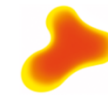
## **Fit in die Zukunft: Mit gesundheitsförderlichen Arbeitsbedingungen junge Erwerbstätige stärken!**

Dr. Sven Goebel (Gesundheitsförderung Schweiz) – 21. «aprentas-Forum» am 15.11.2022

**1**

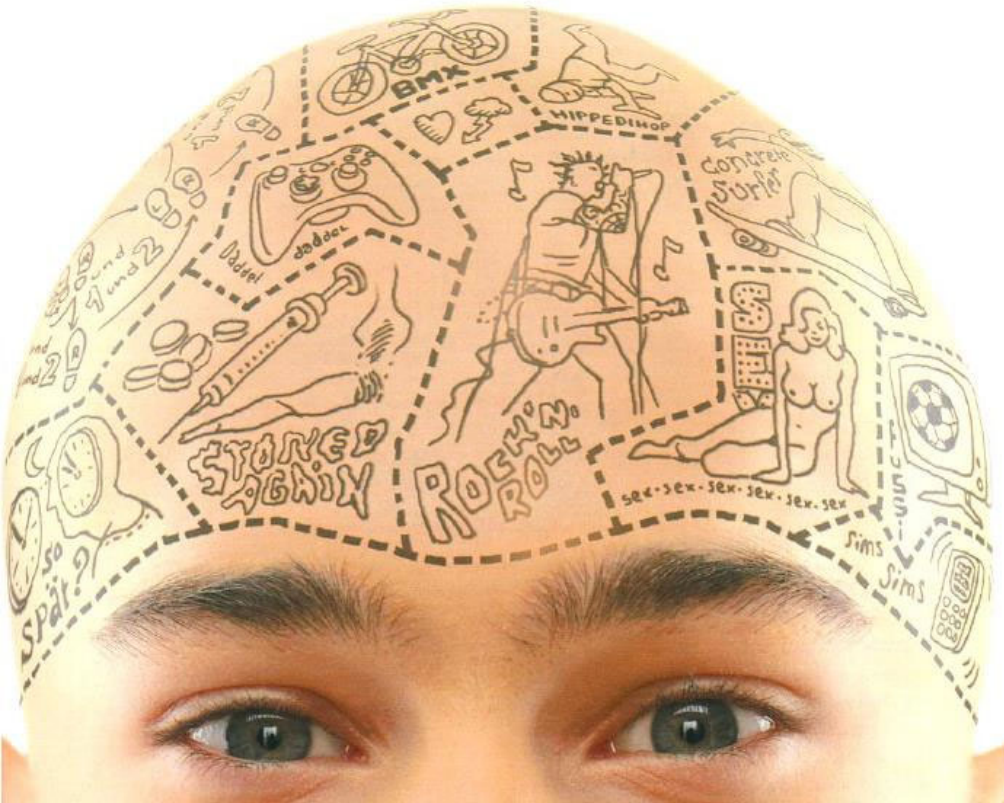
**ZIELGRUPPE**

# Das Pubertätsgehirn ist eine einzige Baustelle!



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Dem Jugendalter als Lebensabschnitt zwischen dem abhängigen Kind und dem unabhängigen Erwachsenen werden viele spezifische Entwicklungsaufgaben zugeordnet. In dieser Phase finden auf den Ebenen Körper, Seele und Soziales zum Teil dramatische Umbauarbeiten statt. Auch das Gehirn macht in der Pubertät gewaltige Veränderungen durch, es kommt zu einer grundlegenden anatomischen Reorganisation des Gehirns, die viele charakteristische Verhaltensweisen von Jugendlichen erklären.

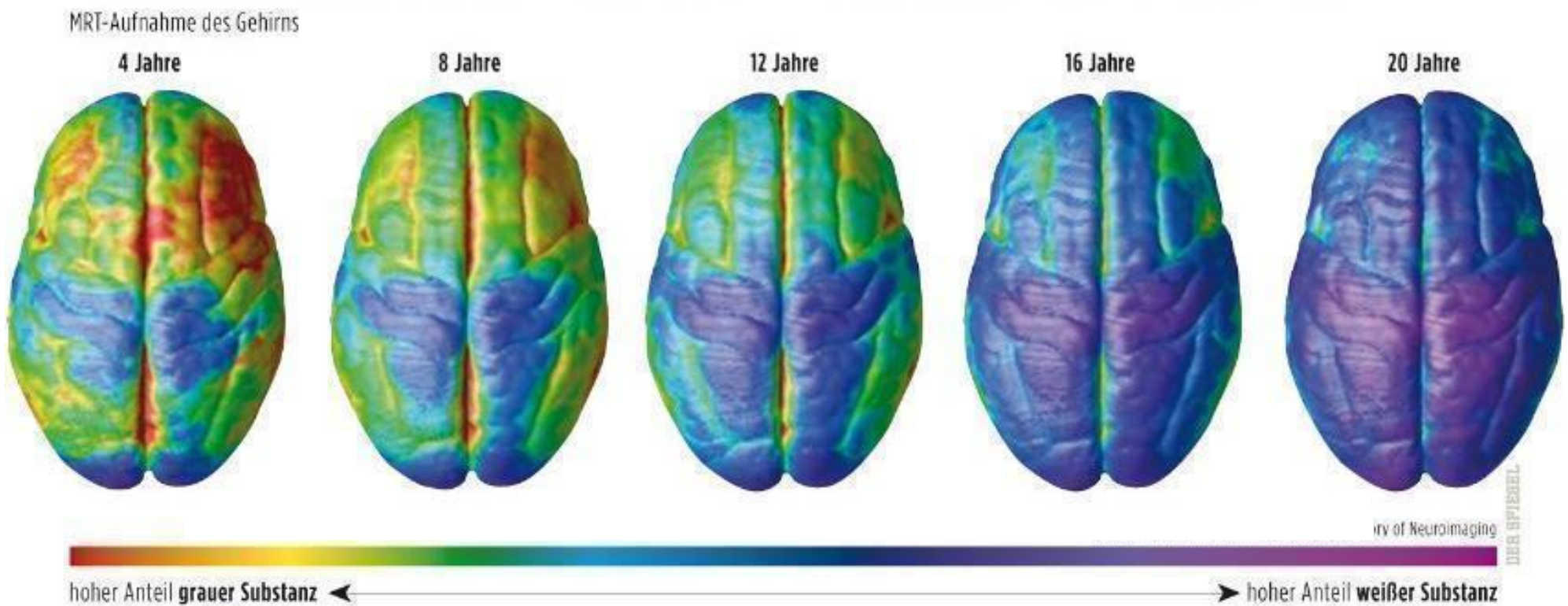


# Schneller schalten!

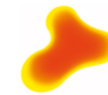
Steigerung der Rechenleistung um Faktor 300!



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



# Jugendalter und Erwerbstätigkeit



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Junge Erwerbstätige sind durch den Einstieg in die Arbeitswelt in besonderem Masse gefordert. Die Übergänge von der Schule in eine Ausbildung bzw. in die Arbeitswelt sowie die ersten beruflichen Erfahrungen sind wichtige «Weggabelungen» in der individuellen Entwicklung. Sie können nicht nur das spätere Berufsleben, sondern auch die persönliche Biografie und die Identität massgeblich prägen.

**2**

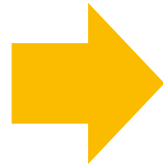
**METHODIK**

# Methodik

## Daten



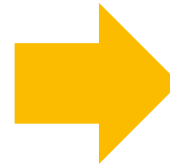
SGB (2017)  
JSI (2018)  
SSUV (2018)  
BFS IV (2018)



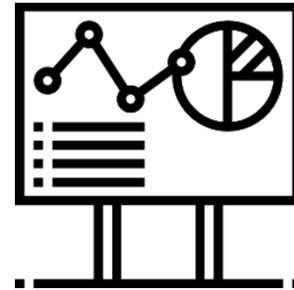
## Analyse



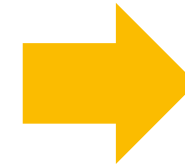
16-24 Jahre  
25-39 Jahre  
40-54 Jahre  
55-65 Jahre



## Validierung



Gespräche mit  
Experten und  
Expertinnen

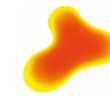


## Output



Empfehlungen  
Praxisbeispiele

# Ergebnisdarstellung



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Skala 1

Skala 2

Skala 3

Skala 4

Skala 5

Skala 6

Skala 7

Skala 8

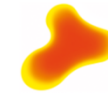
Skala 9



# 3

## ARBEITSBEDINGUNGEN

# Physische Anforderungen



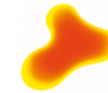
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

MEHR  
WIEDERHOLENDE  
BEWEGUNGEN

HÄUFIGER  
PASSIVRAUCHEN HÄUFIGER  
SCHWERE LASTEN

MEHR ARBEIT  
MIT SCHÄDLICHEN  
PRODUKTEN

# Psychische Anforderungen



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

HÖHERE INHALTLICHE  
ÜBERFORDERUNG  
WENIGER  
ARBEITSUNTERBRECHUNGEN

WENIGER  
MULTITASKING

WENIGER  
ZEITDRUCK

MEHR WIDERSPRÜCHLICHE  
ANFORDERUNGEN

# Persönliche Ressourcen



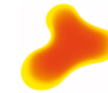
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



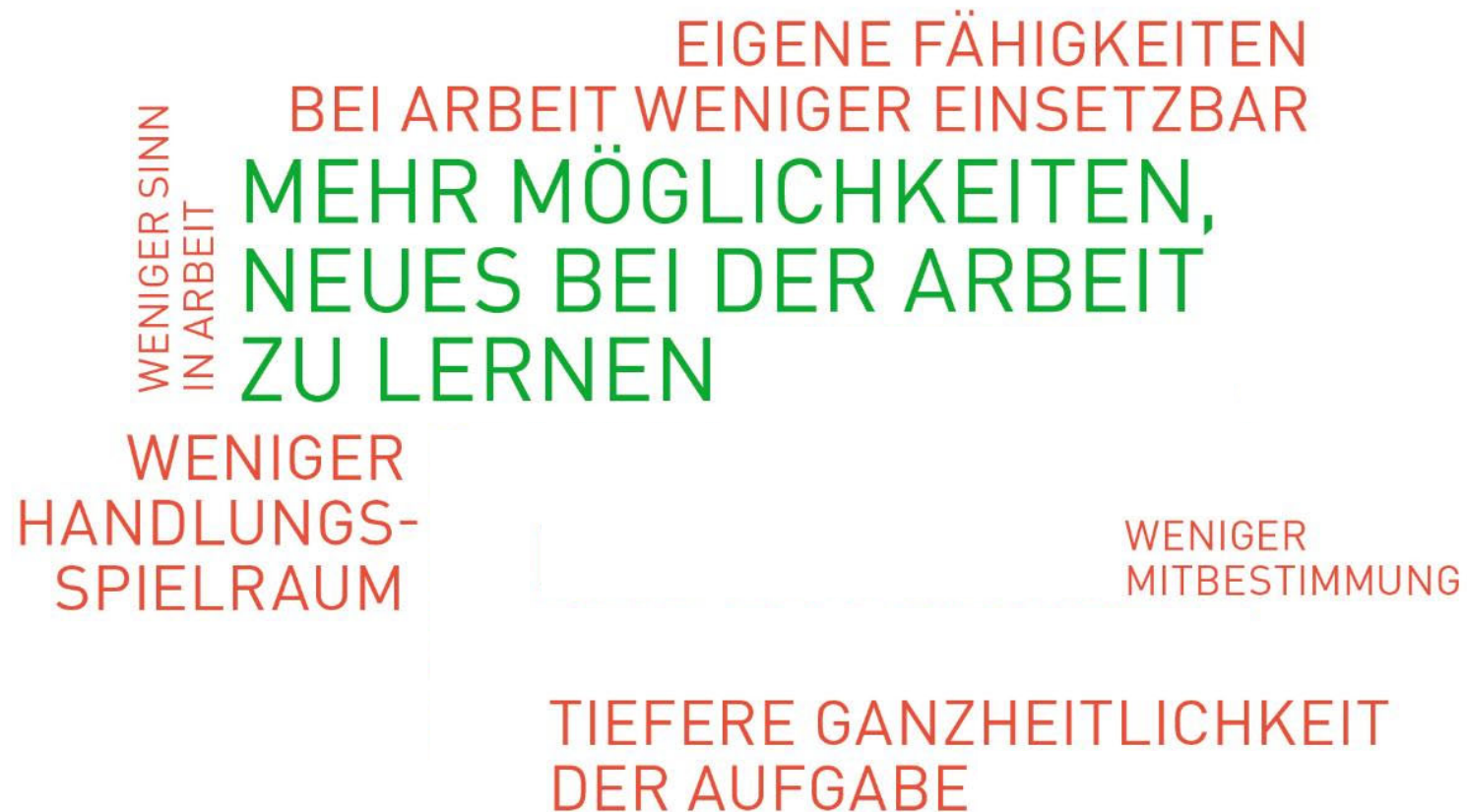
TIEFERE  
COPING-  
FÄHIGKEITEN

TIEFERE  
SELBSTWIRKSAMKEIT

# Aufgabenbezogenen Ressourcen



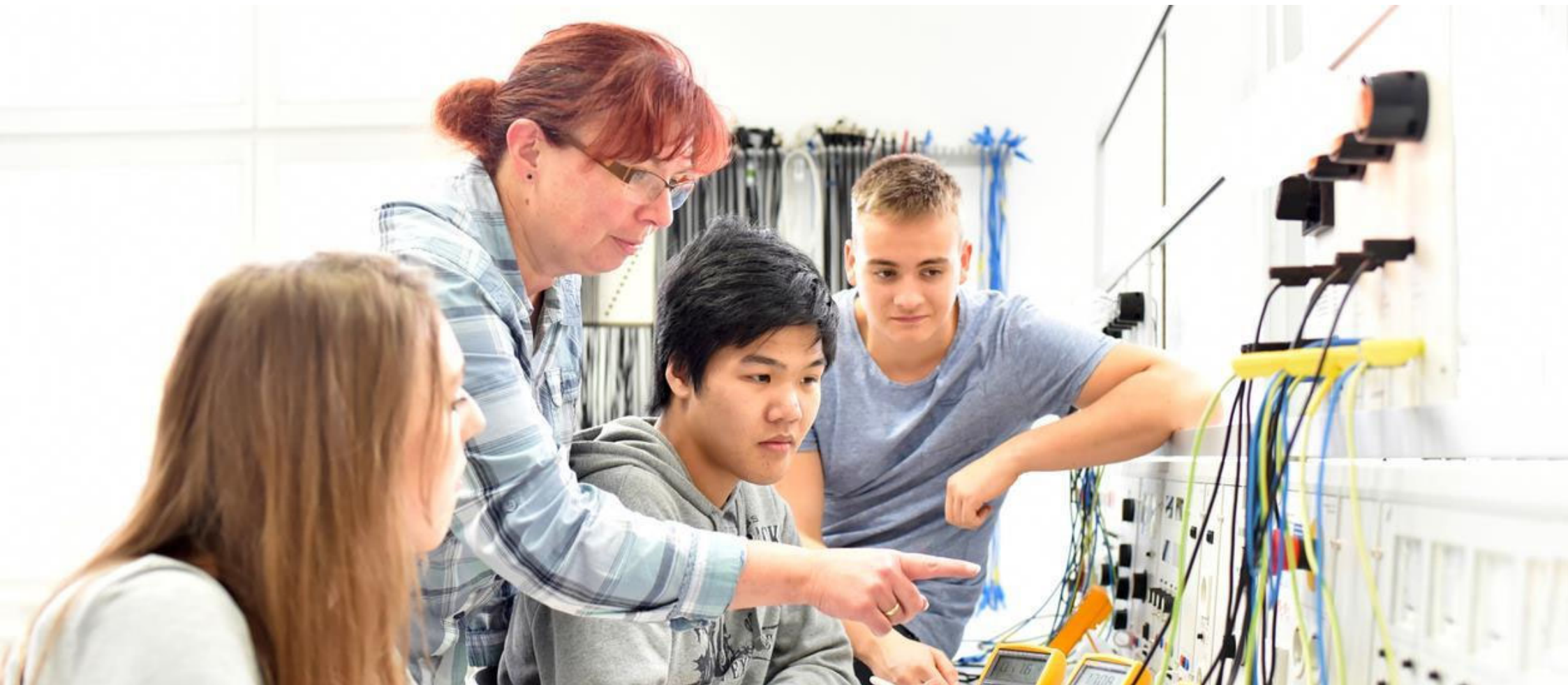
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



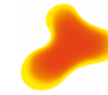
# Soziales Arbeitsumfeld



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



# Gesundheitsverhalten



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

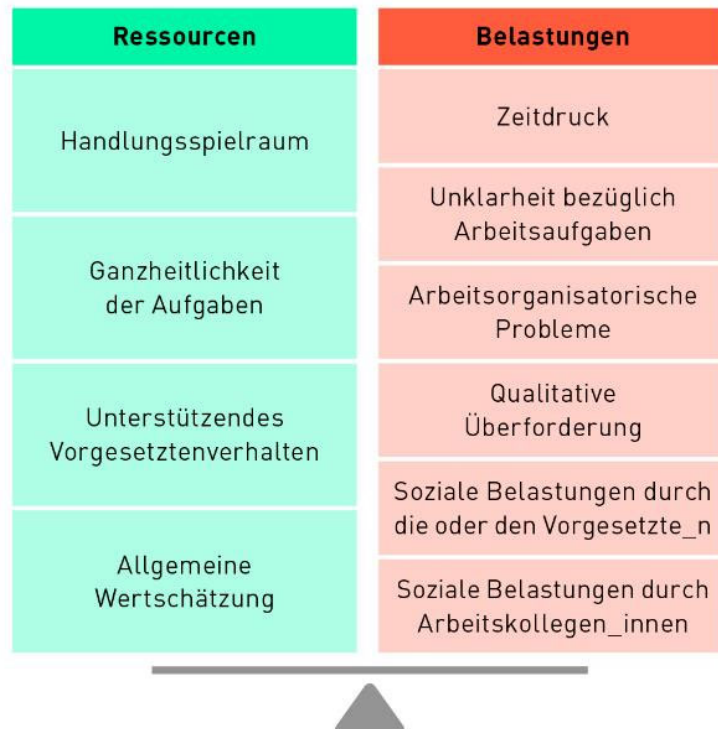


HÄUFIGERES RAUSCHTRINKEN  
MEHR INTENSIVE KÖRPERLICHE AKTIVITÄT  
**HÖHERE PROBLEMATISCHE  
INTERNETNUTZUNG**  
GERINGERER GEWOHNHEITSMÄSSIGER  
ALKOHOLKONSUM TIEFERE EINSCHÄTZUNG DER  
WICHTIGKEIT DER GESUNDHEIT  
WENIGER ZIGARETTEN  
PRO TAG **HÖHERER DROGENKONSUM  
INSGESAMT**

# Job-Stress-Index

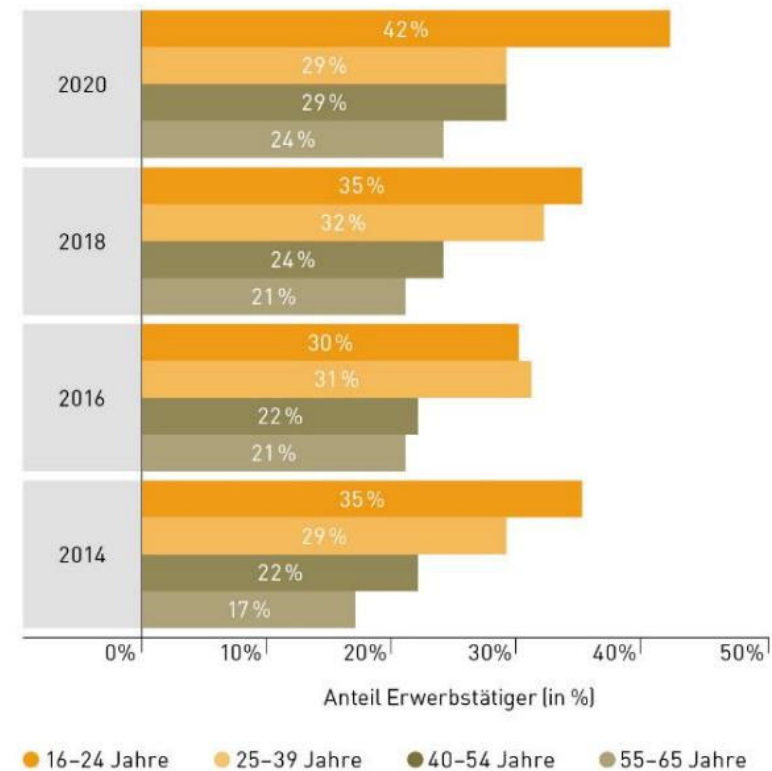


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



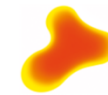
Quelle: Job-Stress-Index-Monitoring 2018 gemäss Galliker et al. 2018b

## Anteile der Erwerbstätigen mit mehr Belastungen als Ressourcen





# Arbeitsbedingungen junger Erwerbstätiger zusammengefasst!



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**Ressourcen und  
Belastungen**

*«Mehr arbeitsbezogene  
Belastungen, risiko-  
reicheres Gesundheits-  
verhalten, weniger  
persönliche Ressourcen,  
dafür mehr soziale  
Unterstützung.»*

# 4

## GESUNDHEIT UND MOTIVATION

# Gesundheit

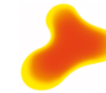


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

GERINGERE  
AKTIVITÄTSEINSCHRÄNKUNGEN  
HÖHERE DEPRESSIVITÄT  
WENIGER CHRONISCHE KRANKHEITEN  
HÖHERE EMOTIONALE ERSCHÖPFUNG  
TIEFERER BMI

HÄUFIGER  
GESTRESST

# Motivation



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

TIEFERES  
ARBEITS-  
ENGAGEMENT

TIEFERE ARBEITSZUFRIEDENHEIT

HÖHERE KÜNDIGUNGSABSICHT

MEHR TIEFERE EMOTIONALE  
UNTERNEHMENSBINDUNG

ARBEITSALTERNATIVEN  
BEI STELLENVERLUST

MEHR STELLENWECHSEL

WENIGER ANGST  
VOR JOBVERLUST

# Unfälle und IV-Renten

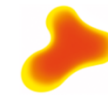


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



NEURENTEN IV **MEHR**  
**BERUFSUNFÄLLE**  
**MEHR** NEURENTEN IV AUS PSYCHISCHEN GRÜNDEN  
**NICHTBERUFSUNFÄLLE**

# Gesundheit und Motivation junger Erwerbstätiger zusammengefasst!



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**Gesundheit und  
Motivation**

*«Bessere körperliche  
Gesundheit dagegen  
weniger gute psychische  
Gesundheit, mehr Unfälle,  
und eine geringere  
Unternehmensbindung  
und Arbeitszufriedenheit.»*

**5**

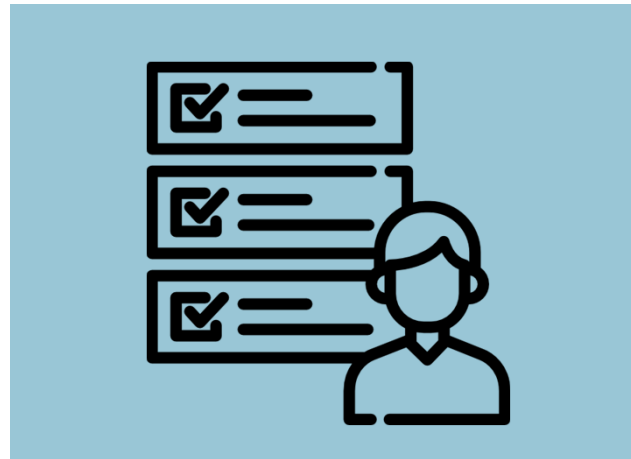
**HANDLUNGSFELDER**

# Zentrale Handlungsfelder

## Interne und externe Bezugspersonen



## Arbeits- und Aufgabengestaltung

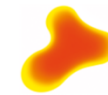


## Psychologische Herausforderungen





# Handlungsfeld Interne und externe Bezugspersonen



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



1. Gezielte Stärkung von Bezugspersonen
2. Vernetzung und Austausch der Internen und externen Akteure
3. Peeraustausch (inner- und ausserbetrieblich)

# 1 Gezielte Stärkung der Bezugspersonen



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## «Grundausbildung»

Basismodul (90 Minuten)  
zum Thema psychische  
Gesundheit für alle  
Bezugspersonen in der  
Grundausbildung.



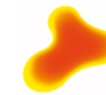
# 1 Gezielte Stärkung der Bezugspersonen



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## 2 Vernetzung und Austausch der Internen und externen Akteure



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

### «Krisenstab»

Bei schwierigen Situationen, beispielsweise einem drohenden Lehrabbruch, erfolgt eine enge Vernetzung aller Verantwortlichen.

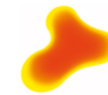


**KRISENSTAB**

 **SWITZERLAND  
GLOBAL  
ENTERPRISE**  
enabling new business

**libs**  
Industrielle  
Berufslehren Schweiz

## 2 Vernetzung und Austausch der Internen und externen Akteure



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



### «Einbezug der Eltern»

Bereits im Rahmen des Rekrutierungsprozesses wird der Kontakt zu den Eltern gesucht und auch das Probezeitgespräch findet mit diesen statt.

**KUHN  
RIKON**  
SWITZERLAND  


## 3 Peeraustausch (inner- und ausserbetrieblich)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

### «Der erste Arbeitstag»

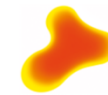
Alle Lernenden starten ihren ersten Arbeitstag mit einem gemeinsamen Ausflug auf die Rigi.

Opacc Extended Enterprise Software



Quelle: <https://lernende.opacc.ch/blog/2022-09-erster-arbeitstag-2>

## 2 Handlungsfeld Arbeits- und Aufgabengestaltung

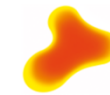


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



1. Motivierende Aufgabengestaltung
2. Gesundheitsförderlicher Umgang mit körperlichen Belastungen
3. Individuelle Begleitung
4. Arbeit-Privatleben

# 1 Motivierende Aufgabengestaltung



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



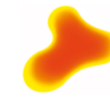
**«Jetzt übernehmen wir!»**

In ausgewählten Filialen wird das komplette Team eine Woche lang durch die Lernenden ersetzt, wobei die Lernenden im letzten Lehrjahr die Filialleitung übernehmen.





## 2 Gesundheitsförderlicher Umgang mit körperlichen Belastungen



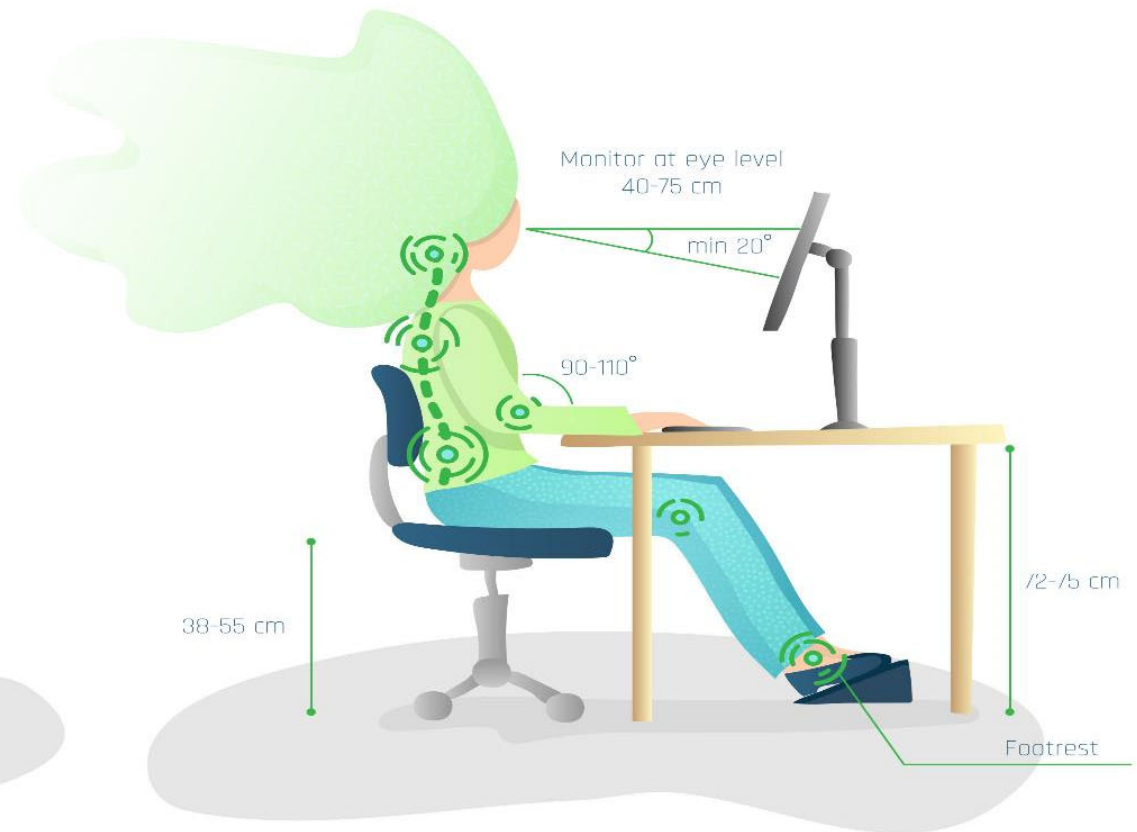
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

### «Aktive Auseinandersetzung mit dem Thema Ergonomie»

In einem Hybrid zwischen Selbststudium und Gruppenarbeit werden Inhalte rund um das Thema Ergonomie behandelt.

**ABB**

**libs**  
Industrielle  
Berufslehren Schweiz



## 2 Gesundheitsförderlicher Umgang mit körperlichen Belastungen



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



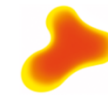
### «Partizipation»

Gesundheitszirkel mit monatlichen Treffen, an denen auch ein Lernender teilnimmt.



PHOENIX MECANO

# 3 Individuelle Begleitung



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

## «Fixe Meilensteine»

Über die gesamte Lehre werden standardisierte Massnahmen umgesetzt, um die Lernenden individuell zu begleiten und zu unterstützen.

## 4 Arbeit und Privatleben



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

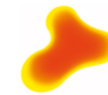


### «Rücksicht auf Freizeitaktivitäten»

Es wird darauf geachtet,  
dass Jugendliche Zeit für  
ihre Freizeitaktivitäten  
finden.

**KUHN  
RIKON**  
SWITZERLAND  


# Handlungsfeld Psychologische Herausforderungen

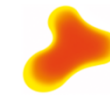


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



1. Sensibilisierung und Information
2. Coping-Strategien stärken
3. Frühzeitige Thematisierung von psychischen Belastungen

# 1 Sensibilisierung und Information



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## «Fit for Work & Life»

Ziel ist, das persönliche Gesundheitsbewusstsein zu analysieren und zu lernen, wie damit umgegangen werden kann.

suva

## 2 Coping-Strategien stärken



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

### «Unterwegs mit Eigenverantwortung»

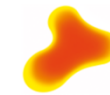
Workshops von der SBB  
gemeinsam mit externen  
Partnern zu Themen des  
sozialen Lebens.



SBB



### 3 Frühzeitige Thematisierung von psychischen Belastungen



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



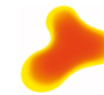
#### «Kaffeekränzchen»

Wöchentliche «Kaffeekränzchen» zum Wohlbefinden der Lernenden.

**MIGROS**



# Zentrale Handlungsfelder



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

## Interne und externe Bezugspersonen



1. Gezielte Stärkung von Bezugspersonen
2. Vernetzung und Austausch der Internen und externen Akteure
3. Peeraustausch (inner- und ausserbetrieblich)

## Arbeits- und Aufgabengestaltung



1. Motivierende Aufgabengestaltung
2. Gesundheitsförderlicher Umgang mit körperlichen Belastungen
3. Individuelle Begleitung
4. Arbeit-Privatleben

## Psychologische Herausforderungen



1. Sensibilisierung und Information
2. Coping-Strategien stärken
3. Frühzeitige Thematisierung von psychischen Belastungen

**6**

**AUSBLICK**

# Zum Nachlesen und Stöbern!



## Arbeitspapier 55

Alle Informationen aus der Präsentation können auch im Arbeitspapier 55 in den drei Landessprachen nachgelesen und vertieft werden.

- [Arbeitspapier 55 \(DE\)](#)
- [Arbeitspapier 55 \(FR\)](#)
- [Arbeitspapier 55 \(IT\)](#)



# Apprentice, ein Angebot für Bezugspersonen!



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



<https://fws-apprentice.ch>

# Apprentice – ein Angebot von Gesundheitsförderung Schweiz

## Werkzeugkiste



### Informationen

- alles auf einen Blick
- ohne Anmeldung
- kostenfrei

## Austausch



### Netzwerk

- verschiedene Formate
- in Ihrer Sprachregion
- kostenfrei

## Weiterbildung



### Wissensquelle

- 1 Tag
- auf Anfrage inhouse
- kostenpflichtig

# Apprentice: Virtuelles Austauschtreffen



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Online  
en ligne

Donnerstag, 8. Dezember 2022, 10.00–12.00 Uhr

**Erfahrungsaustausch für  
Berufs- und Praxisbildende**

Jeudi 8 décembre 2022, de 10h00 à 12h00

**Échange d'expériences pour  
les formatrices et les formateurs  
professionnels**

# Vielen Dank!



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



**Dr. Sven Goebel (Leiter Entwicklung BGM)**, Gesundheitsförderung Schweiz,  
Wankdorffallee 5, CH-3014 Bern Tel +41 31 350 04 39, [sven.goebel@promotionsante.ch](mailto:sven.goebel@promotionsante.ch)