

# Fördern der psychischen Gesundheit von Lernenden am Arbeitsplatz



# INHALT

## 1. Empfehlungen / Handlungsansätze aktueller Studien

- *«Umgang mit psychisch belasteten Lernenden», 2022*
- *«Psychische Gesundheit von Jugendlichen» in der Schweiz und Liechtenstein, unicef, 2021*
- *«Junge Erwerbstätige - Arbeitsbedingungen und Gesundheit», Gesundheitsförderung Schweiz, 2021*

## 2. Angebot im Kanton Solothurn

Förderung der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz und in der Berufsbildung durch Iradis, ein Geschäftsfeld der IV-Stelle Solothurn

## AKTUELLE STUDIEN EMPFEHLUNGEN / HANDLUNGSANSÄTZE

1. Sensibilisieren für psychische Gesundheit im betrieblichen Kontext
2. Stärkung der Ressourcen/Schutzfaktoren und Coping-Strategien der Lernenden
3. Weiterbildung/Wissenserweiterung/Stärkung der Berufsbildenden

# ANGEBOT IRADIS

## EIN GESCHÄFTSFELD DER IV-STELLE SOLOTHURN

### Auftrag

- | Information, Sensibilisierung und Wissenserweiterung zum Thema psychische Gesundheit im Berufsbildungs- und Arbeitskontext

### Ziel

- | Erhalt und Stärkung der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz
- | Früherkennung psychischer Belastungen von Mitarbeitenden und Lernenden

# «LUEG ZU DIR» 10 SCHRITTE FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

## «LUEG ZU DIR»

10 Schritte für psychische Gesundheit



Steh zu dir



Sprich darüber



Bleib aktiv



Entspanne dich bewusst



Hol dir Hilfe



Entdecke Neues



Sei kreativ



Beteilige dich



Halte Kontakt



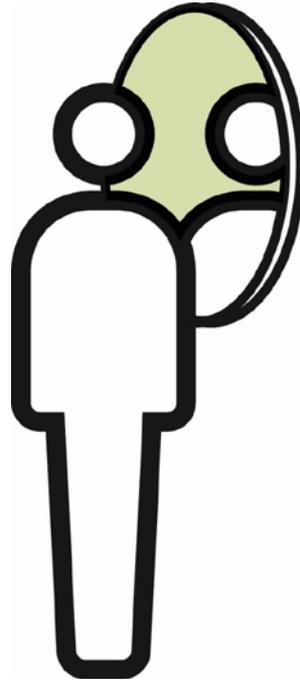
Glaub an dich

## STEH ZU DIR ANREGUNG

| *Inwiefern sind Sie in gesundheitlichen Belangen ein Vorbild für die Lernenden, mit denen Sie im Kontakt sind?*



# STEH ZU DIR NOBODY IS PERFECT



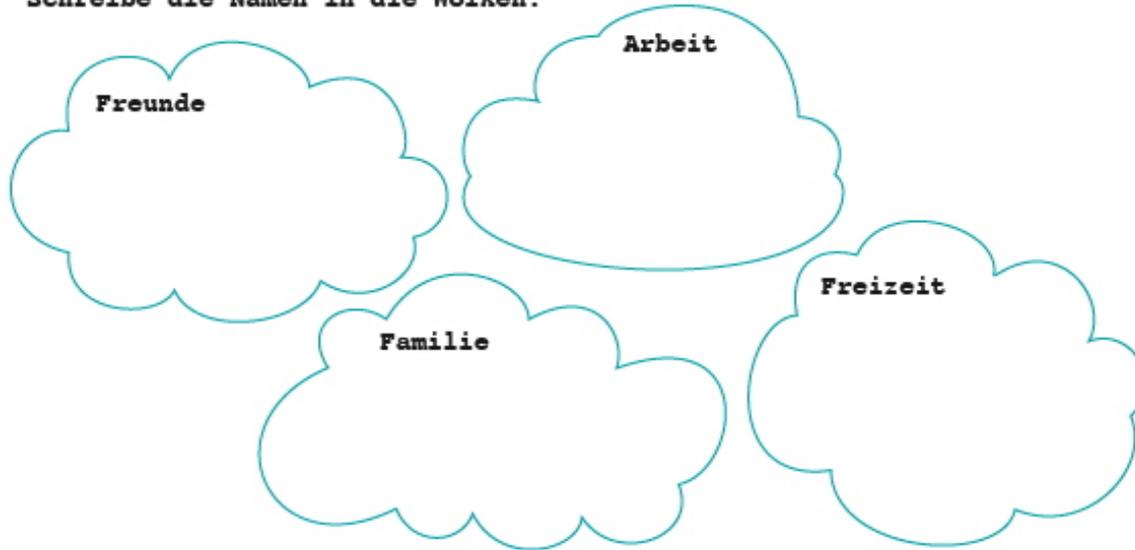
## SPRICH DARÜBER VIELES BEGINNT IM GESPRÄCH



# SPRICH DARÜBER

## AUSZUG: PORTFOLIO FÜR LERNENDE

Wem kannst du deine Sorgen und Freuden mitteilen?  
**Schreibe die Namen in die Wolken.**



## PORTFOLIO «LUEG ZU DIR» ARBEITSHEFT FÜR LERNENDE

### Anwendung:

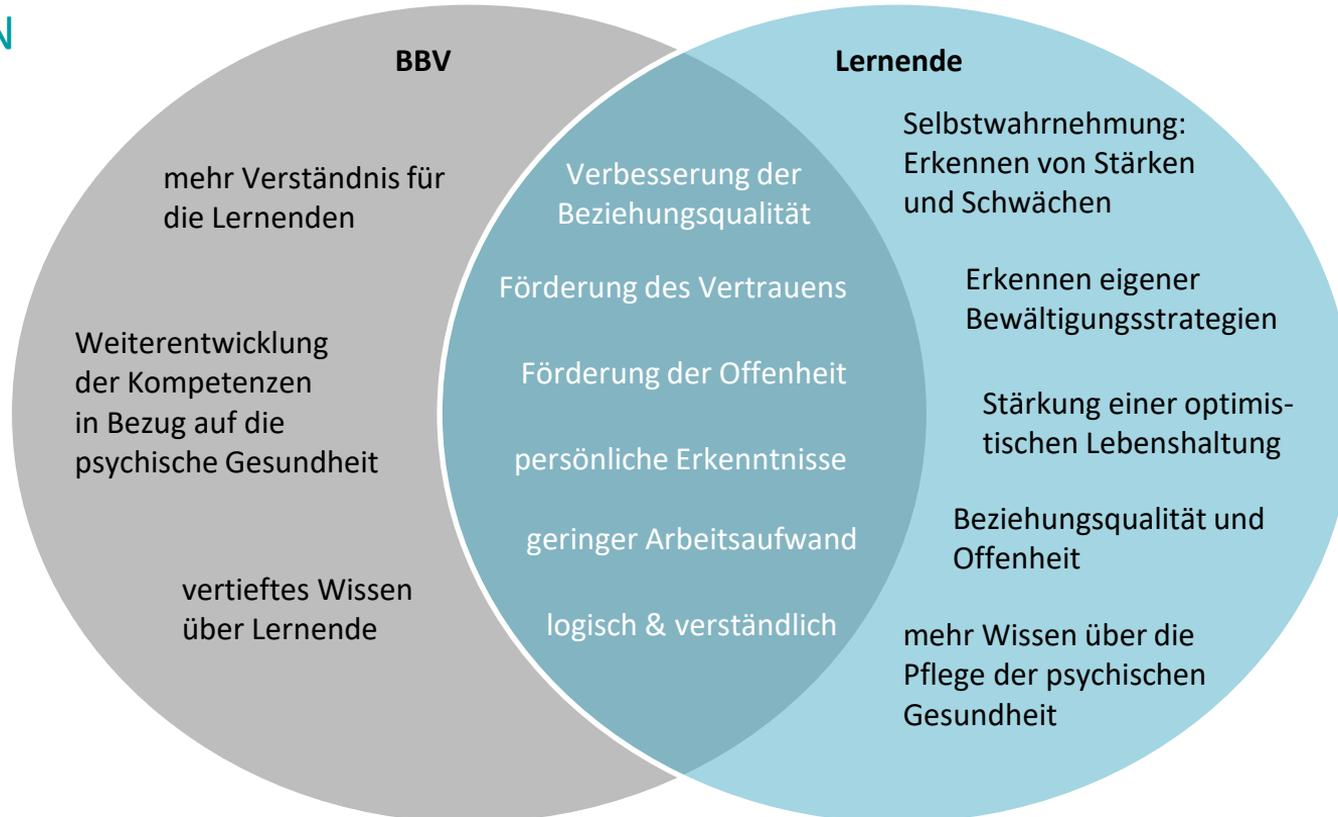
- | persönliches Arbeitsbuch
- | eigenständige Bearbeitung der persönlichen Themen
- | keine Kontrolle/Leistungsbeurteilung

### Ziele:

- | Lernende erweitern ihre persönlichen und sozialen Ressourcen und damit die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen
- | Lernende wissen, wie sie ihre Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft fördern können



## PORTFOLIO «LUEG ZU DIR» NUTZEN



# FRÜHERKENNUNG PSYCHISCHER BELASTUNGEN

## LEITFADEN



# FRÜHERKENNUNG PSYCHISCHER BELASTUNG

## THEMEN

- | Frühwarnzeichen  
(Arbeitsleistung und -verhalten, Sozialverhalten, Gesundheitsverhalten)
- | Intervention (Zeitpunkt und Prozess)
- | Gesprächsvorbereitung und -durchführung
- | Massnahmen und Unterstützungsmöglichkeiten
- | Anlaufstellen und Vernetzung verschiedener Beteiligter

# GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION

## ANGEBOT IRADIS

- | Workshops, Schulungen, Referate, Beratungen
- | Individuell auf den Bedarf eines Betriebes zugeschnitten
- | Kostenlos für Betriebe aus dem Kanton Solothurn