



Good Practice:

Unterstützung von Lernenden am Arbeitsplatz

Gesundheitsförderung Schweiz befasst sich mit der Förderung von psychischer Gesundheit bei Jugendlichen in Unternehmen. Berufsbildnerinnen und Berufsbildner sind direkte Ansprechpersonen von Lernenden und spielen somit eine tragende Rolle, wenn es um die Stärkung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen geht. Im Sinne einer Anregung wurden verschiedene Good-Practice-Beispiele für die Unterstützung von Jugendlichen im Arbeitsalltag gesammelt.



«Als meine Aufgabe sehe ich, junge Menschen im Berufseinstieg zu unterstützen und sie bei der Entwicklung von Kompetenzen und Ressourcen zu befähigen.»

Margarete Römpler, Qualitäts- und Gesundheitsbeauftragte

Das Pflegezentrum Bachwiesen bietet 159 Wohnplätze für hochbetagte und pflegebedürftige Menschen an. Das Zentrum verfügt über eine Mobilitätsabteilung und eine Pflegewohngruppe.

Im Pflegezentrum arbeiten 240 Mitarbeitende, davon sind rund 29 Lernende in unterschiedlichen Berufen: Hauswirtin oder Hauswirt, Köchin oder Koch, Küchenangestellte oder Küchenangestellter, Fachfrau oder Fachmann Gesundheit, Assistentin oder Assistent Gesundheit und Soziales, Fachfrau oder Fachmann Betriebsunterhalt, Kauffrau oder Kaufmann.

Taiji für Lernende

Seit 2014 können Lernende pro Semester 12 Kurseinheiten à 1 Stunde Taiji besuchen. Hier üben sie achtsam und langsam auszuführende Bewegungsabläufe, welche einerseits körperlich stärken und andererseits entspannend wirken sollen.

Anlass für dieses Angebot war die Zunahme von Krankheitsabsenzen. Insbesondere bei der Arbeit

 **Stadt Zürich**
Pflegezentrum Bachwiesen

Flurstrasse 130
8047 Zürich
+41 44 414 89 11
margarete.roempler@zuerich.ch



mit pflegebedürftigen, betagten, multimorbiden Menschen werden an Auszubildende hohe psychische und körperliche Anforderungen gestellt. Diese können als belastend empfunden werden und sich ungünstig auf die Gesundheit auswirken.

Mit dem Angebot von Taiji verfolgt man verschiedene Ziele: Messbarer Rückgang der Kurzabsenzen (≤ 5 Tage); Stärkung der Selbstwirksamkeit der Lernenden (Einschätzung eigener Bewältigungskompetenzen); Stärkung salutogener Ressourcen zur Bewältigung des Berufsalltags (Verbesserung des Gleichgewichtsgefühls, der eigenen Körperwahrnehmung und Bewegungskoordination, Stärkung der Fähigkeit zur Entspannung). Weitere positive Auswirkungen sind der Beziehungsaufbau zwischen den Lernenden, ein Ort der Begegnung und Gemeinsamkeit zu schaffen, die Aufmerksamkeit der Führungskräfte für die Belange der Jugendlichen zu fördern und Wertschätzung nach dem Motto «Ihr seid uns wichtig!» zu vermitteln.

Das Taiji-Programm wurde wissenschaftlich begleitet. Die Absenzen konnten um 2 Tage reduziert werden. Zudem berichten die Lernenden über viele positive Effekte wie z.B. weniger Rückenschmerzen, mehr Gelassenheit, Gefühl von Entspannung, besserer Stand und mehr Stabilität bei der Mobilisation der Bewohnerinnen und Bewohner.

Frau Römpler zieht ein positives Fazit und ist davon überzeugt, dass Taiji einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit und zum Wohlbefinden der jungen Menschen leistet.

Gesundheitsförderung Schweiz fördert mit dem Projekt Friendly Work Space Apprentice die psychische Gesundheit von Jugendlichen im Setting Betrieb.

