



# **Herausforderungen meistern & aus Krisen lernen – eine Konzeptidee für ein Resilienzprogramm für Lernende**

**Bern – 18. September 2024**

Markus Renevey, Swiss Resilience Hub AG & Anita Blum, Gesundheitsförderung Schweiz

# Jugendliche



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



**Ausbildungsplatz**

**Berufsschule**

**Zuhause/ Familie**

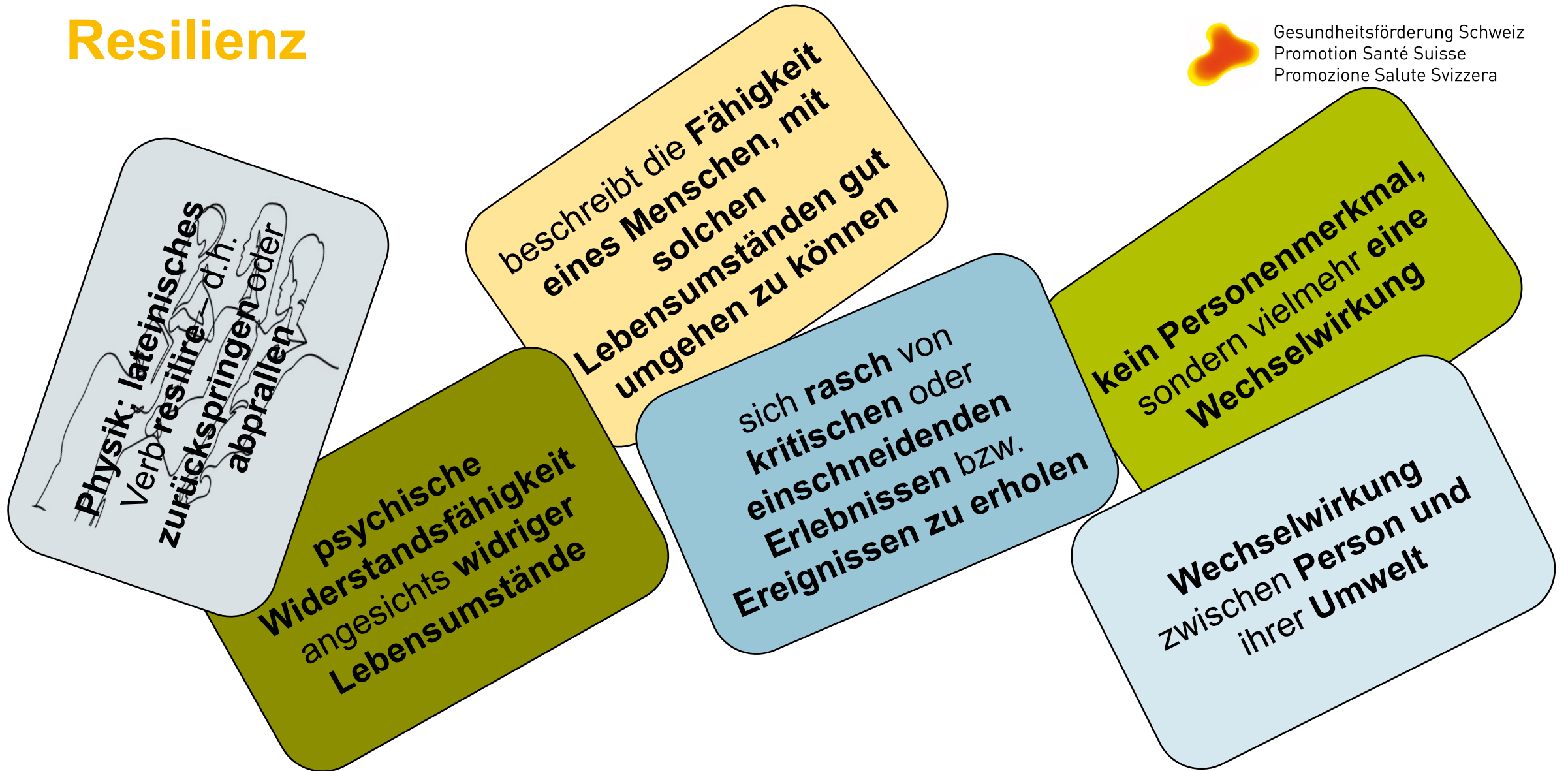
**Peergruppe**

**Anderes; z.B. Vereine**

# Resilienz



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Blaser, M., Amstad, F. T. (Hrsg) (2016a). *Psychische Gesundheit über die Lebensspanne. Grundlagenbericht*. Gesundheitsförderung Schweiz. Bericht 6, Bern und Lausanne.

Brinkmann, R. (2014). *Angewandte Gesundheitspsychologie*. Hallbergmoos: Pearson.

# Ursprung des Begriffs



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



**Emmy Werner**

Bildquelle: [alchetron.com/Emmy-Werner](http://alchetron.com/Emmy-Werner)



**Viktor E. Frankl**

Bildquelle: [wikipedia.org/wiki/Viktor\\_Frankl](http://wikipedia.org/wiki/Viktor_Frankl)



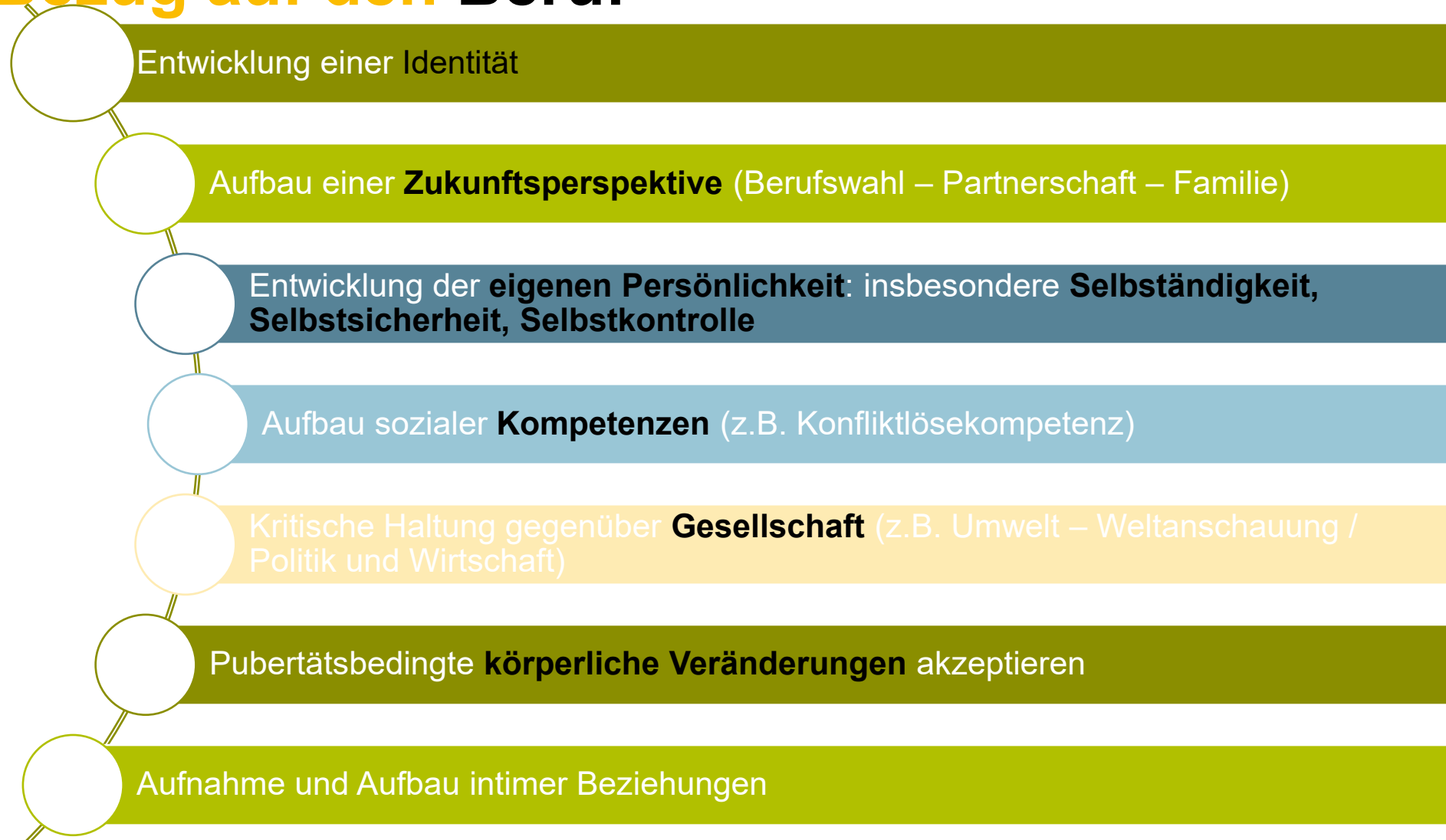
**Aaron Antonovsky**

Bildquelle: [aerzteblatt.de/archiv/209251/](http://aerzteblatt.de/archiv/209251/)  
Aaron-Antonovsky-Vater-der-Salutogenese

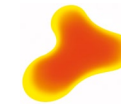
# Entwicklungsaufgaben im Jugendalter im Bezug auf den Beruf



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



**Ist Resilienz genetisch angelegt?**  
→ es ist eine Wechselwirkung



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

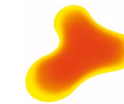
**Umwelteinflüsse**



Neuronen / Synapsen/  
Botenstoffe / Netzwerke

**Umwelteinflüsse**

# Generalüberholung des Gehirns in der Adoleszenz



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

## MRT-Aufnahme des Gehirns

4 Jahre



8 Jahre



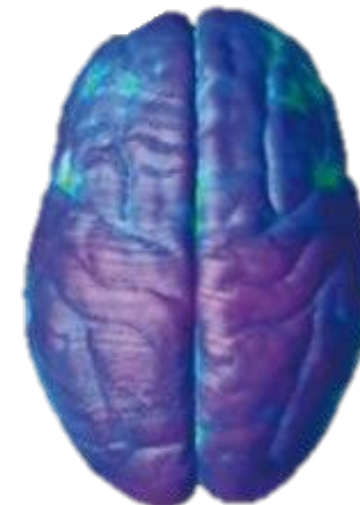
12 Jahre



16 Jahre

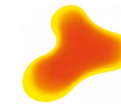


20 Jahre



Quelle: Paul Thompson, Ph. D. UCLA Laboratory of Neuroimaging – Visualisiert in der Zeitschrift «DER SPIEGEL» - Zugriff 271023  
<https://magazin.spiegel.de/EpubDelivery/spiegel/pdf/70287769>

# Jugendliche und Resilienz

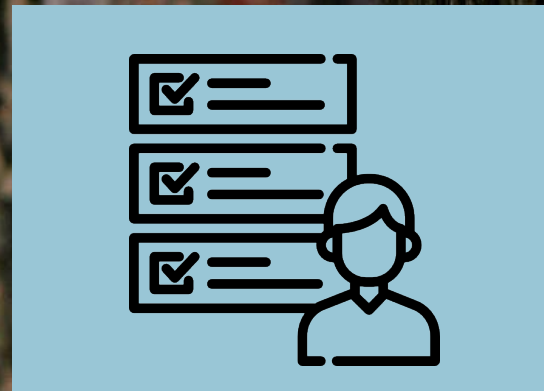


Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Interne und externe  
Bezugspersonen



Arbeits- und  
Aufgabengestaltung



Psychologische  
Herausforderungen



Quelle: Junge Erwerbstätige – Arbeitsbedingungen und Gesundheit - Arbeitspapier 55 – GFCH; Stocker, D. et al. (2021). Junge Erwerbstätige – Arbeitsbedingungen und Gesundheit: Arbeitspapier 55. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.  
[https://friendlyworkspace.ch/system/files/documents/2023-03/AP\\_55\\_Junge\\_Erwerbstaetige\\_Gesundheit\\_de\\_web.pdf](https://friendlyworkspace.ch/system/files/documents/2023-03/AP_55_Junge_Erwerbstaetige_Gesundheit_de_web.pdf)





Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

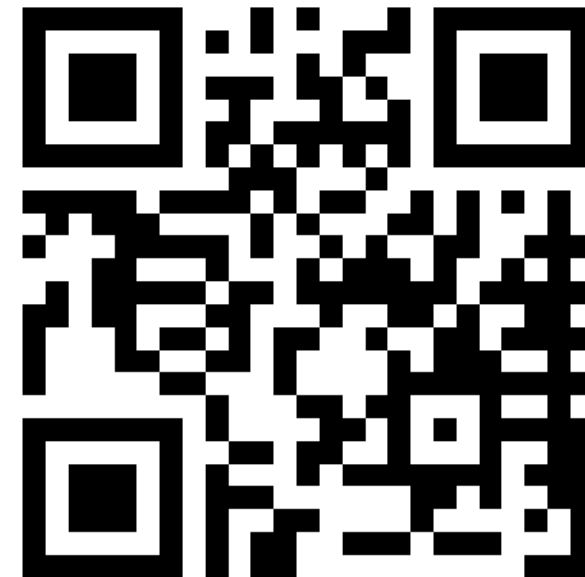
**Anita Blum**

**Projektleiterin Betrieb & Entwicklung BGM**

Tel. +41 31 350 04 61

[anita.blum@promotionsante.ch](mailto:anita.blum@promotionsante.ch)

Gesundheitsförderung Schweiz  
Wankdorfallee 5, CH-3014 Bern  
Tel. +41 31 350 04 04  
[fws@promotionsante.ch](mailto:fws@promotionsante.ch)



[www.fws-apprentice.ch](http://www.fws-apprentice.ch)

# Resilienz-Programm für Lernende



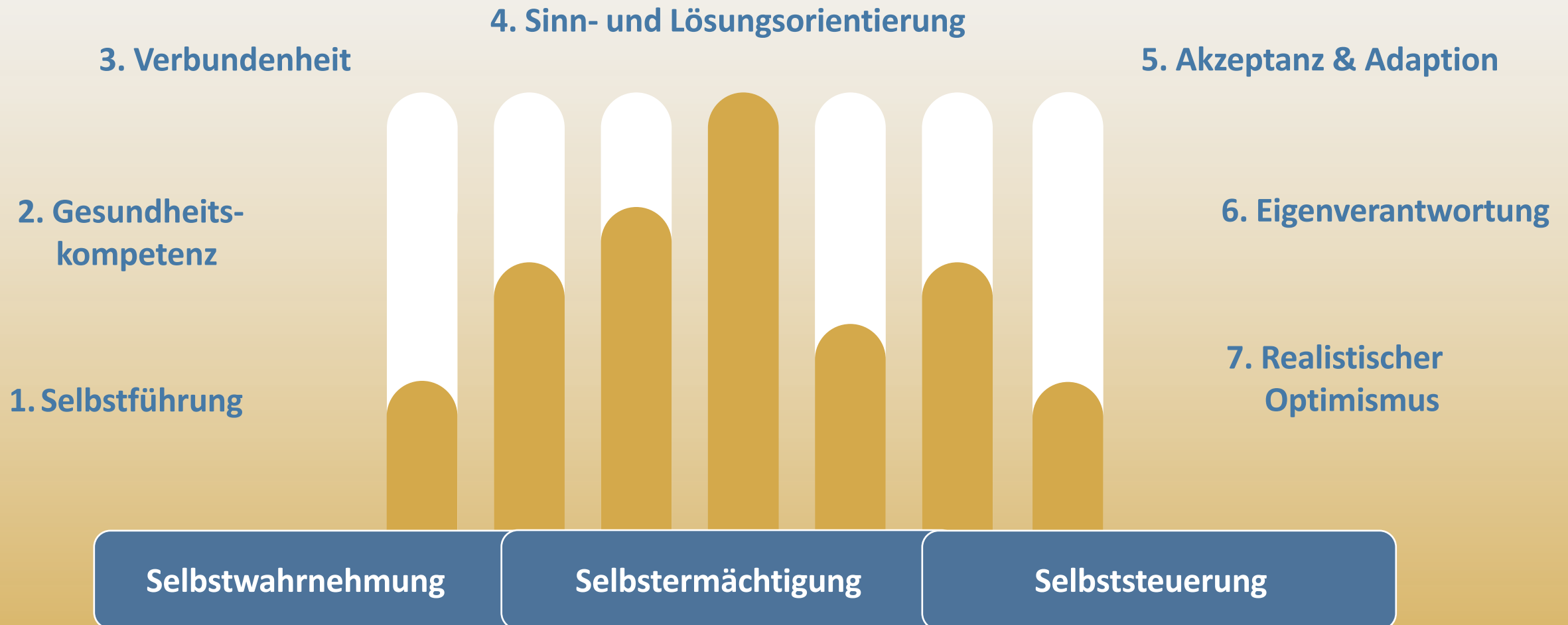
## WHY – unsere Vision

Wir stärken Lernende in ihrer Resilienz. Bedarfsgerecht und nachhaltig.

- Wir entwickeln wirksame modulare Programme zur Stärkung der Resilienz von Lernenden, die in verschiedenen Branchen zum Einsatz kommen können.
- Die Programm-Entwicklung bezieht die Lernenden wie auch relevante Bezugspersonen mit ein – insbesondere auch Berufsbildner:innen, Lehrer:innen und Erziehungsberechtigte
- Ziel ist es, dass die Lernenden zu Resilienz-Mentorinnen werden können.

# Unser Verständnis von Resilienz

Resilienz ist trainierbar und volatil. Das Scheitern ist Teil des Wachsens.



# 03 Entwicklung & Umsetzung

Wirksamkeit ist das Ziel. Beteiligung und Augenhöhe der Weg.

## A. Sensibilisieren

- **Motivieren und informieren** der Zielgruppe: Bewusstsein fördern, was Resilienz bedeutet, warum sie so wichtig ist und wie sie gestärkt werden kann.
- **Einbezug weiterer Zielgruppen** (*Erziehungsbeauftragte, Berufsbildner:innen, Ausbilder:innen etc.*)

## B. Involvieren

- **Mitgestalten:** Lernende gestalten eine gemeinsame Resilienz-Reise mit ihren Peers und reflektieren ihre eigenen Meilensteine / Ziele.
- **Lernen:** Auf dieser Reise erarbeiten die Lernenden inhaltliche / fachliche und methodisch / didaktische Aspekte und trainieren / reflektieren Resilienz im Alltag
- **Vertiefen:** Die Lernenden erleben Resilienz über 3-4 Jahre und können so zu «Resilienz-Expert:innen» werden.

## C. Aktivieren

- **Lern-Ebenen:** Wissen, Vermittlung, Erfahrung, Anwendung
- **Entwicklungs-Ebenen:** Selbstwahrnehmung, Selbstermächtigung, Selbststeuerung – Stärkung in den 7 Resilienz-Kompetenzen -> Förderung der Selbstkenntnis, Selbstwirksamkeit, Selbstachtung
- **Module:** Was ist Resilienz? Wie stärke ich meine Resilienz? Beziehungskompetenz, Konflikte lösen, Regulation von Gedanken, Emotionen, Handeln, Herausforderungen meistern, Soziale Medien, nutzen, Umgang mit Ängsten, psychischen Problemen, Mobbing etc. *Themen teilweise nach Wahl der Lernenden.*
- **Social Impact:** durch eigenes Resilienz-förderndes Verhalten andere stärken (z. B. 3 x Sport löst eine Spende an «Velafrica» aus); Gamification

## D. Multiplizieren

- **Erlertes / erlebtes teilen:**
  - Distribution:** über Plattformen, soz. Medien Fachstellen, interessierte Firmen, Verbände, Firmen-intern / extern in Schulen, Sportclubs, Vereinen, Elternforen etc.
  - Digital:** (V-casts, Podcasts, Posts, Reels, Videos, Peer-Interviews, E-Learnings, Tutorials etc.)
  - Analog:** Auftritte der Lernenden als Ko-Resilienz-Mentor:innen (*mit ext. Expert:innen*)

# Projekt-Partner:innen

Gemeinsam sind wir stark.

Der Swiss Resilience Hub sieht sich als **Initiator und Partner** für die Entwicklung, Begleitung und Durchführung von Resilienz-Programmen für Lernende.

Bei der Begleitung und Umsetzung möchten wir **mit spezialisierten Partnern zusammenarbeiten** – zum Beispiel mit dem Team von [www.netpathie.net](http://www.netpathie.net).

Es ist uns ein Anliegen, die Massnahmen des Programms auch von ausgewählten **Fachstellen wie z. B. der Gesundheitsförderung Schweiz und BGF Forum Zürich** begleiten zu lassen.

Die **Abstimmung im Umfeld der Lernenden** (Arbeit, Schule, Eltern etc.) ist uns ebenfalls sehr wichtig.

# Kooperation ist uns wichtig.

Wir haben viel Erfahrung. Und wir sind offen für weitere Expert:innen

## Ihre Lernenden können sich freuen.

Das SRH-Experten-Team versteht Resilienz als Weg. Dabei geht es nicht ums *Können müssen*, sondern ums *Ausprobieren dürfen*. Mal klappt's besser, mal weniger gut. An Fehlern zu wachsen, stärkt die Resilienz. Und diese zielt nicht darauf ab, alles ertragen zu müssen, sondern im Gegenteil:

- Seine Gefühle und Bedürfnisse regelmässig wahrzunehmen
- Für sein psychisches und physisches Wohl sorgen zu dürfen
- Zu wissen, was einem gut tut und das auch umzusetzen

Dieser Dreiklang ist der Schlüssel zu echter Resilienz. Und der Weg dazu beginnt immer wieder von neuem – mit dem nächsten kleinen Schritt. So entstehen nicht nur die grössten Fortschritte, sondern auch die nachhaltigsten.





**Markus Renevey**  
**Gründer & Geschäftsführer**  
m.renevey@sr-hub.ch  
[www.sr-hub.ch](http://www.sr-hub.ch)



**Swiss Resilience Hub AG**  
Rieterstrasse 6 / CH-8002 Zürich  
+41 43 499 99 90

Folgen Sie uns auf:

