



Was für Präventionsangebote brauchen Jugendliche?

Empfehlungen aus der Wissenschaft

Wie hängen Gesundheit und jugendliche Entwicklung zusammen? Wie müssen Gesundheitsförderung und Prävention gestaltet werden, damit sie Jugendliche wirksam unterstützen? Diese Fragen beantworten die Resultate der Masterarbeit (Master of Public Health) unserer Mitarbeiterin Susanna Piccarreta.

In der breit angelegten Literaturrecherche «Gesundheitsförderung und Prävention für Jugendliche. Kriterien und Empfehlungen für eine inhaltliche Verbesserung des Angebotes im Kanton Basel-Landschaft» wird untersucht, welche gesundheitsrelevanten Herausforderungen Jugendliche beschäftigen und inwiefern Gesundheitsförderungs- und Präventionsangebote sie dabei wirksam unterstützen können. Die Autorin, Susanna Piccarreta, ist für die Bereiche Jugend und Suchtprävention in der Gesundheitsförderung Baselland zuständig.

Gesundheit und jugendliche Entwicklung

Studien zeigen, dass die meisten Jugendlichen im Baselland gesund sind, aber bis zu einem Drittel von Problemen wie psychischen Beschwerden, Suchtmittelkonsum, ungesunde Ernährung, mangelnde körperliche Bewegung und anderen betroffen ist. Die Gesundheit und das Gesundheitsverhalten von Jugendlichen wird durch sehr verschiedene Faktoren beeinflusst. Eine wichtige Rolle spielen dabei die Entwicklungsaufgaben des Jugendalters, wie z.B. die Schulbildung und der Einstieg in den Beruf, der Aufbau von Beziehungen und Sexualität, die Bildung der eigenen Identität. Für Jugendliche ist deren Bewältigung nicht immer einfach. Haben sie damit Schwierigkeiten, ist es auch wahrscheinlicher, dass sie sich gesundheitschädigend verhalten. Gleichzeitig kann aber gerade gesundheitsschädigendes Verhalten bei der Lösung von gewissen Entwicklungsaufgaben helfen. So ist z.B. Rauchen manchmal ein Mittel zur Kontaktaufnahme auf dem Weg zum Aufbau von intimen Beziehungen, oder Jugendliche brechen mit dem Konsum von Fastfood die Essnormen Erwachsener und erreichen damit mehr Unabhängigkeit von ihren Eltern. Diese Prozesse müssen bei der Konzipierung von Gesundheitsförderungs- und Präventionsangeboten berücksichtigt werden.

Empfehlungen für die Gestaltung von Prävention und Gesundheitsförderung

Die Resultate der Literaturrecherche zeigen Wirksamkeit bei Präventions- und Gesundheitsförderungsangeboten, die Jugendlichen in ihrer Risikokompetenz fördern. Diese schulen ihre Einschätzung von Risiken und das Ableiten von angemessenen Handlungen. Auch sind Angebote

sinnvoll, in denen risikoreiches Verhalten in entschärften Betätigungsfeldern ausprobiert werden kann, oder in denen Alternativen zu risikoreichem Verhalten wahrgenommen werden können. Positive Evaluationsresultate gibt es auch bei Lebenskompetenzansätzen, die Jugendliche in ihren Fertigkeiten zur Bewältigung der täglichen Herausforderungen fördern. Dazu braucht es Selbstbewusstsein, soziale Kompetenzen, Fähigkeiten zur Stressbewältigung, zum Umgang mit Emotionen und zum Problemlösen.

Zusammengefasst können folgende Empfehlungen für die Ausgestaltung von Präventions- und Gesundheitsförderungsangeboten für Jugendliche gegeben werden:

- Anwendung von Massnahmen, deren Wirksamkeit nachgewiesen ist.
- Wissensvermittlung nur in Kombination mit Möglichkeiten zur aktiven Auseinandersetzung anwenden, z.B. Training von Lebenskompetenzen mit zusätzlichen suchtspezifischen Informationen.
- Prävention und Gesundheitsförderung wirken besser, wenn sie themenübergreifend angelegt sind und nicht nur einzelne Phänomene thematisieren.
- Möglichst viele Lebensfelder von Jugendlichen (z.B. Schule, Familie, Gleichaltrige, Gemeinde) und innerhalb der Lebensfelder möglichst alle Beteiligten (z.B. in der Schule auch Lehrpersonen, Abwart, Sekretariat etc.) mit einbeziehen.
- Kontinuierliche, längerfristige Aktivitäten sporadischen Einzelaktionen vorziehen.
- Angebote so gut wie möglich auf die Zielgruppe (Alter, Geschlecht, Interessen etc.) zuschneiden.
- Grundsätzlich ist eine Kombination von strukturellen und verhaltensorientierten Ansätzen und von primärpräventiven Angeboten und solchen für Risikogruppen notwendig.

In der Originalarbeit sind weitere detaillierte Ergebnisse, u. a. zu verschiedenen Themengebieten der Prävention und Gesundheitsförderung, einsehbar:
www.gesundheitsfoerderung.bl.ch ➔ **Gesundheit junger Menschen ➔ Gesundheitsförderung und Prävention für Jugendliche (PDF)**