



FRIENDLY  
WORK  
SPACE  
APPRENTICE

NEU: Zusätzlich zur psychischen Gesundheit werden auch Aspekte der Arbeit- und Freizeitsicherheit berücksichtigt. Weiter ist eine Plattform für Berufsbildungsverantwortliche in Planung.

## Faktenblatt 6

# Companion – Psychische Gesundheit bei Jugendlichen im betrieblichen Umfeld

## Ergebnisse aus dem Pilotprojekt

### Abstract

Mit dem Ziel, die psychische Gesundheit bei Jugendlichen im betrieblichen Setting zu stärken, hat Gesundheitsförderung Schweiz mit Partnern **Companion** entwickelt. Die erste Massnahme, **Companion App** mit ihren ressourcenfördernden Funktionen, konnte von Jugendlichen innerhalb von zwei Pilotbetrieben getestet werden und wurde anhand eines Kontrollgruppendesigns evaluiert. Bei der zweiten Massnahme, **Companion Web & Kurse**, waren die Berufsbildungsverantwortlichen und Praxisbildner die direkte Zielgruppe. Die Website [companion-web.ch](http://companion-web.ch) bietet relevante Informationen zu Lernenden und ihrer Entwicklung. Die dazugehörigen korrespondierenden vier Companion-Kurse wurden evaluiert. Die dritte Massnahme, **Companion Link**, ist für Führungspersonen und Fachpersonen des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM), die Jugendliche in der Ausbildung in der eigenen Organisation fokussieren möchten.

## 1 Ausgangslage

Es ist mittlerweile gelungen, diverse Gesundheitsförderungsprogramme im Setting Betrieb in der Schweiz zu etablieren. Jedoch sind die meisten Programme lebensübergreifend und nicht auf bestimmte Zielgruppen zugeschnitten. Insbesondere für Jugendliche gibt es bisher keine spezifischen Programme des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM).

Spezifische BGM-Programme für Jugendliche wären jedoch wichtig, da das Jugendalter

1. eine Lebensphase ist, die gegenüber dem Erwachsenenalter einige Besonderheiten aufweist, die berücksichtigt werden sollten,
2. ein wichtiger Lebensabschnitt für Gesundheitsförderung und Prävention ist, da viele gesundheitsbezogene Verhaltensweisen entstehen, sich weiter verfestigen und sich damit auf die gesamte Lebensspanne auswirken können.

### 1.1 Psychische Gesundheit

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO, 2003) ist psychische Gesundheit das Resultat komplexer dynamischer Interaktionen zwischen biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren. Neben dem persönlichen Wohlbefinden, der Zufriedenheit, dem Selbstbewusstsein und der Beziehungsfähigkeit be-

#### Inhaltsverzeichnis

|          |                                   |          |
|----------|-----------------------------------|----------|
| <b>1</b> | <b>Ausgangslage</b>               | <b>1</b> |
|          | 1.1 Psychische Gesundheit         | 1        |
| <b>2</b> | <b>Das Rahmenmodell Companion</b> | <b>3</b> |
| <b>3</b> | <b>Companion App</b>              | <b>3</b> |
| <b>4</b> | <b>Companion Web &amp; Kurse</b>  | <b>5</b> |
|          | 4.1 Die Website                   | 5        |
|          | 4.2 Die Kurse                     | 5        |
| <b>5</b> | <b>Companion Link</b>             | <b>6</b> |
| <b>6</b> | <b>Schlussfolgerungen</b>         | <b>7</b> |
| <b>7</b> | <b>Literaturverzeichnis</b>       | <b>7</b> |

inhaltet sie auch die Fähigkeit, den Alltag zu bewältigen, einer Arbeit nachgehen zu können sowie einen gesellschaftlichen Beitrag zu leisten.

Antonovsky (1979) attestiert Menschen mit einem hohen Kohärenzgefühl eine hohe Stressresistenz, wobei er unter dem Konzept Kohärenzgefühl Folgendes versteht:

- Sinnhaftigkeit (Aufgaben im Leben haben Sinn)
- Handhabung (Aufgaben lassen sich bewältigen)
- Verstehbarkeit (Ereignisse im Leben sind strukturiert)

Was versteht Companion unter der psychischen Gesundheit bei Jugendlichen?

Angelehnt an die Grundlagen der WHO sowie an das Konzept des Kohärenzgefühls von Antonovsky, verstehen wir Folgendes darunter:

#### ABBILDUNG 1

#### Psychische Gesundheit bei Jugendlichen



#### Handlungsfähigkeit

Lernende

- können Ziele setzen und dranbleiben
- können Ziele gegebenenfalls anpassen
- können psychische und körperliche Prozesse abstimmen

#### Wohlbefinden

Lernende

- sind zufrieden, bewerten das eigene Berufsleben positiv
- fühlen sich körperlich/psychisch gut und aktiv

#### Sinnhaftigkeit

Lernende

- verstehen die Arbeitswelt um sich herum
- haben die Mittel, um mit den Anforderungen der Arbeitswelt umzugehen
- erleben die Arbeitswelt als sinnvoll

Ein Blick auf den Entwicklungsverlauf der psychischen Gesundheit und v.a. auf psychische Erkrankungen zeigt, dass das Jugendalter eine wichtige Lebensphase für mögliche Gesundheitsförderungsprogramme ist:

- 10–20% der Jugendlichen haben eine psychische Erkrankung (Hackauf, 2008)
- Der Median für die Diagnose von psychischen Erkrankungen liegt bei 14 Jahren (OECD, 2012)
- Im Vergleich zu anderen Altersgruppen sind 15- bis 24-jährige Erwerbstätige überdurchschnittlich häufig gestresst (SECO, 2010)

Aus diesem Grund hat Gesundheitsförderung Schweiz mit Partnern Companion entwickelt. Das Ziel ist, die psychische Gesundheit von Lehrlingen in Betrieben und von Stellensuchenden im betrieblichen Setting zu stärken.

Damit BGM-Interventionen im Jugendalter greifen, müssen die Entwicklungsaufgaben dieses Lebensabschnitts berücksichtigt und Interventionen an diese angepasst werden.

Zu diesen Entwicklungsaufgaben gehört die Lösung von der Familie mit dem Ziel, selbstständig zu werden (Siegler, DeLoache & Eisenberg, 2011). Gleichzeitig gewinnt der Aufbau von Beziehungen zu Peers und später Partnerschaftsbeziehungen an Bedeutung. Freundschaften wie auch die Akzeptanz in einer Peergruppe sind für Jugendliche zentral. Eine weitere Entwicklungsaufgabe ist die Identitätsentwicklung (Flammer & Alsaker, 2002). Dabei wird sie als aktiver Prozess der Auseinandersetzung mit der inneren und äusseren Realität verstanden.

Es wurde das Rahmenmodell für Companion mit den relevanten Akteuren in einer Organisation entwickelt.

## 2 Das Rahmenmodell Companion

Das Rahmenmodell für das Gesamtprojekt unterscheidet zwischen verhältnis- und verhaltensorientierten Massnahmen (s. Abb. 2).

Auf der Verhältnisebene wurden zwei Massnahmen, **Companion Web & Kurse** und **Companion Link**, mit folgenden Zielgruppen und Zielen umgesetzt:

- Berufsbildungsverantwortlichen Handlungswegweiser für den gesundheitsförderlichen Umgang mit Jugendlichen in Bezug auf die psychische Gesundheit zu liefern
- BGM-Interessierte / Fachpersonen sowie die Führungsebene für Jugendliche im Setting Betrieb zu sensibilisieren und mögliche Standards in BGM für Jugendliche zu definieren

Auf der Verhaltensebene wurden die Jugendlichen mittels **Companion App** direkt angesprochen. Ziel war es, interne und soweit möglich externe Ressourcen (z. B. Unterstützung durch Peers/Gleichaltrige) zu stärken. Auch hier wurde auf zwei unterschiedliche Zielgruppen fokussiert:

- Jugendliche in der Berufslehre
- arbeitssuchende Jugendliche in einem Übergangsangebot

Die konkret entwickelten drei Massnahmen – **Companion App**, **Companion Web & Kurse** und **Companion Link** – in der Pilotphase I (2013–2014) werden im Folgenden aufgezeigt.

## 3 Companion App

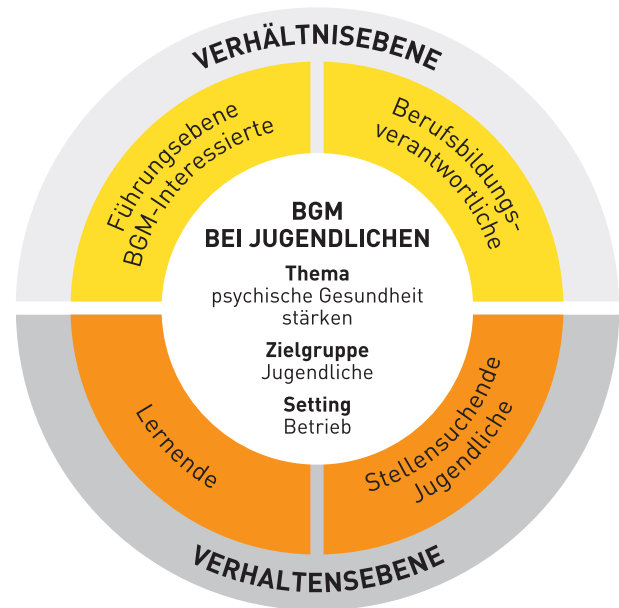
In der ersten Massnahme werden Jugendliche direkt angesprochen. Um eine gesundheitsförderliche Intervention zu gestalten, gilt es folgende Punkte einzubeziehen (von Wyl, Lehmann & Amstad, 2013):

**Einbezug der Peergruppe:** Die wichtigste Bezugsgruppe von Jugendlichen stellt die Peergruppe dar. Diese Gruppe von gleichaltrigen Kolleginnen und Kollegen dient als Modell für die eigene Rolle; sie gibt den Standard für Einstellungen und Verhaltensweisen im Jugendalter vor. Gesundheitsfördernde Massnahmen sollten demnach die gesamte betriebliche Peergruppe umfassen, sodass sie von Peers zu Peers weitergegeben werden können.

**Positive Peerkultur:** Die Peergruppe stellt einen Ort des gemeinsamen Lernens dar. Innerhalb der Grup-

ABBILDUNG 2

Rahmenmodell Companion



pe der Gleichaltrigen herrscht eine Kultur der gegenseitigen Unterstützung, die das Ausleben von vier Kernbereichen einer stärkenden Entwicklung – verstanden als Widerstandsfähigkeit gegenüber belastenden Situationen und Ereignissen – erlaubt: Zugehörigkeit, Befähigung, Unabhängigkeit und Grosszügigkeit (Vorrath & Brendtro, 2007).

**Empowerment:** Auf der Suche nach Identität zeigt sich Empowerment – verstanden als Strategien zur Erhöhung der individuellen Autonomie, Selbstverantwortung und Selbstbestimmung – für Jugendliche als zentraler Wert. Persönliche Teilnahme führt den Jugendlichen ihre eigenen Fähigkeiten vor Augen und wirkt sich positiv auf ihren Selbstwert aus.

**Neue Medien:** Für Jugendliche spielen heute neue Medien, wie Internet und Smartphone, eine zentrale Rolle. 89% der Jugendlichen zwischen 12 und 19 Jahren nutzen täglich oder mehrmals wöchentlich Internetdienste. 92% nutzen täglich oder mehrmals wöchentlich das Smartphone (JAMES-Studie, 2012). Auch Online-Beratungsangebote erfreuen sich in dieser Altersgruppe grosser Nachfrage. Dies legt nahe, dass neue Medien potenzielle Zugangswege für Gesundheitsförderungsangebote bei Jugendlichen sind. Die Idee einer Companion App wurde geboren, um die Jugendlichen als direkte Zielgruppe abzuholen.

Anhand dieser Hintergründe wurde die Companion App als Massnahme für Jugendliche von Gesundheitsförderung Schweiz, der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Departement Angewandte Psychologie, und der Fachhochschule Nordwestschweiz, Institut für Wirtschaftsinformatik, im Rahmen eines KTI-Projektes entwickelt.

Die App lässt sich über den mobilen wie auch den Desktopbetrieb einsetzen. Die Jugendlichen können ihr Profil eingeben, sich orts- und zeitunabhängig innerhalb der Organisation mit Kolleginnen und Kollegen austauschen und je nach Interessen und Bedürfnissen virtuelle Gruppen bilden. Weiter können sie Selbsttests (Stress-, Persönlichkeits-, Konfliktlösungs-, Suchtttest usw.) durchführen.

Auch eine «Sorgenecke», bei der Jugendliche Ratschläge von Fachpersonen erhalten, ist vorhanden. Für Berufsbildungsverantwortliche bzw. BGM-Fachpersonen ist eine Lifecycles-Funktion aufgeschaltet.

Hier können Informationen und Neuigkeiten zum Lehrbetrieb, zur Ausbildung oder allgemeine Mitteilungen an die Jugendlichen in den unterschiedlichen Lehrjahren verschickt werden.

Kernstück der App ist ein virtuelles Mentoring-System (Götti-/Gottisystem), in dem erfahrene Lernende unerfahrenere unterstützen. Ältere Lernende geben ihr betriebliches, fachliches, schulisches, soziales und psychologisches Wissen an jüngere weiter, um deren berufliche und persönliche Entwicklung in schwierigen Situationen zu unterstützen. Dies fördert eine positive Kultur unter gleichaltrigen Kolleginnen und Kollegen und stärkt die Ressourcen der Lernenden.

Das Projektziel in der Pilotphase I war neben der Entwicklung und der Implementierung der Companion App auch die Evaluation. Das Design und die Ergebnisse der Evaluation können der Tabelle 1 entnommen werden.

TABELLE 1

### Projektziele Companion App

### Ergebnisse der Pilotphase I (2013–2014)

**Entwicklung** eines Tools für die Zielgruppe Jugendliche, das Massnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung und Prävention enthält.

Eine App wurde entwickelt. Die geplanten Zugriffsmöglichkeiten und Inhalte konnten umgesetzt werden.

**Implementierung** dieses Tools mit gesundheitsfördernden und präventiven Massnahmen für Lernende in zwei Pilotbetrieben (Interventionsgruppe Brutto-N=619, Kontrollgruppe Brutto-N=515).

Implementierung in den folgenden Pilotbetrieben: die Schweizerische Post, Region Post Mitte und Kompetenzzentrum Arbeit Bern.  
Nutzung: Obwohl sich die Hälfte der Lernenden aus einem der Pilotbetriebe in die App einloggten, war die Nutzung der App während der Pilotphase gering. Suboptimal war, dass die Jugendlichen die App nicht während der Arbeitszeit nutzen konnten. Somit stand die App im Wettbewerb mit bereits vorhandenen Social-Media-Netzwerken. Weiter war auch der Zugriff auf die App teilweise nicht möglich.

**Evaluation** des Pilotprojekts im Hinblick auf die Wirkung.

*Individuelle Ebene:* Geplant war, die Wirkung auf die psychische Gesundheit der Intervention durch die App bei der Zielgruppe «Jugendliche» mittels eines Kontrollgruppendesigns zu untersuchen.

Anvisiert waren die Erhebung in der Stresswahrnehmung (Schulz, Schlotz & Becker, 2004), die Zufriedenheit mit der sozialen Unterstützung (Fydrick, Sommer & Bähler, 2007) und die allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung (Jerusalem & Schwarzer, 1999). Zusammenfassend ist festzuhalten, dass die Intervention mit der Companion App keinen messbaren Einfluss hatte. Ein solcher Einfluss wurde angesichts der geringen Nutzung der App durch die Jugendlichen nicht erwartet.

*Betriebliche Ebene:* Anhand von qualitativen Interviews konnte eine Sensibilisierung bzw. ein Wissenstransfer zum Thema psychische Gesundheit bei Jugendlichen im Betrieb festgestellt werden.

Quelle: Projektbericht Die Companion App – ein Pilotprojekt zur Förderung der psychischen Gesundheit bei Jugendlichen im betrieblichen Umfeld



## 4 Companion Web & Kurse

Companion Web & Kurse wurde für Berufsbildungsverantwortliche und Praxisbildner konzipiert. Diese stehen häufig mit den Jugendlichen in Kontakt und haben daher einen grossen Einfluss auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen.

### 4.1 Die Website – [www.companion-web.ch](http://www.companion-web.ch)

Die Website steht interessierten Personen frei zur Verfügung. Gemeinsam mit dem Büro a&o und Wülser Inversini Organisationsberatung wurde die Website [companion-web.ch](http://companion-web.ch) entwickelt. Ziel der Website ist es, Wissen über gesundheitsrelevante Themengebiete in Bezug auf Lernende zu vermitteln. Dabei steht die psychische Gesundheit im Vordergrund. Auf der Website werden zudem konkrete Hilfsmittel wie z. B. Checklisten oder Good-Practice-Beispiele zur Verfügung gestellt.

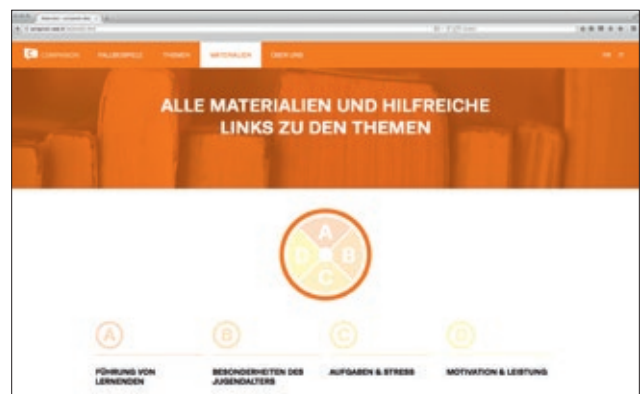
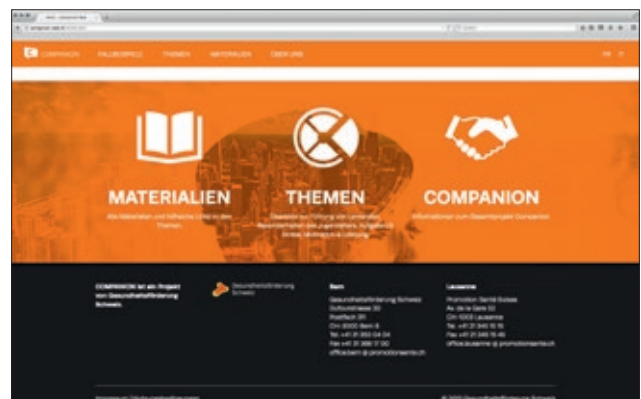
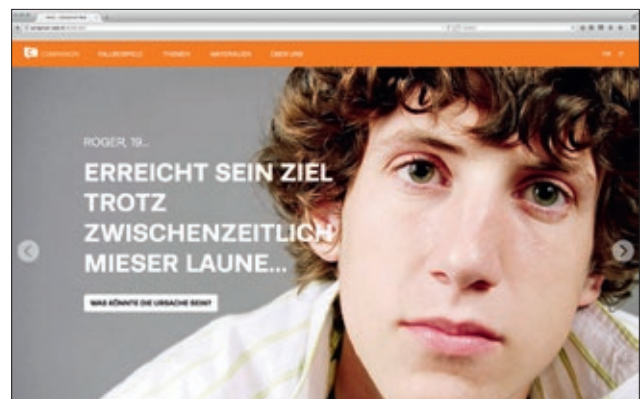
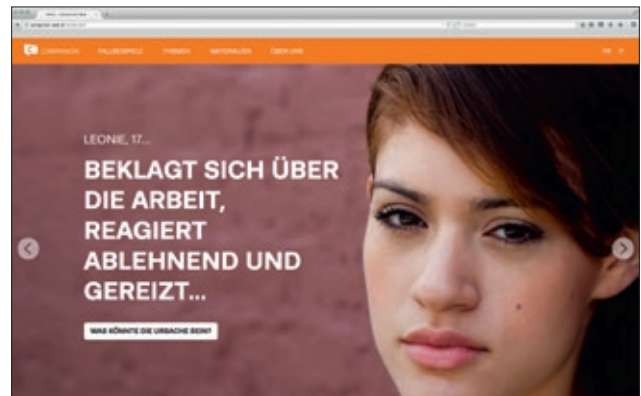
Die vier Themengebiete:

- Führung von Lernenden
- Besonderheiten des Jugendalters
- Aufgaben und Stress
- Motivation und Leistung

### 4.2 Die Kurse

Basierend auf den Inhalten der Website wurden vier Kurse entwickelt, die in einem ersten Pilotbetrieb, der Verwaltung der Stadt Bern, in Form einer Weiterbildungsreihe durchgeführt und von der Hochschule für Soziale Arbeit, Fachhochschule Nordwestschweiz (HSA FHNW) evaluiert wurden (2014). Hauptzielsetzung der Evaluation war: Es existieren Informationen zu Qualität und Nutzen der Kursangebote und der Website für Berufsbildungsverantwortliche, welche für eine Weiterentwicklung der Angebote verwendet werden können.

Anhand von Rückmeldungen der Kursteilnehmenden (97 Papier-Fragebogen am Ende der Kurse, 7 Telefoninterviews sowie ein Onlinefragebogen bei 30 Personen) konnten Kriterien wie Kursgestaltung, Nutzen und Zielerreichung der Kurse als positiv bis sehr positiv beurteilt werden. Auch die Companion-Website wird als einfach aufgebaut und gut strukturiert bewertet. Die Ergänzungsvorschläge, wie der Erhalt von sporadischen Informationen zum Thema, z.B. in Form eines Newsletters oder von Folgeveranstaltungen, und die Verstärkung des Präventivcharakters von Companion, werden in der Weiterentwicklung der Website und der Kurse aufgenommen.



## 5 Companion Link

Companion Link ist die dritte Massnahme innerhalb von Companion. Es ist die Anbindung – *die Verlinkung* – an die Führungsebene, die BGM-Verantwortlichen und die bestehenden Angebote innerhalb der Unternehmung. Führungspersonen beeinflussen massgeblich die Unternehmenskultur. Sie sind EntscheidungsträgerInnen und KoordinatorInnen, die innerhalb der Organisation Hebel in Bewegung setzen können, welche im Bereich BGM, und hier im Speziellen der psychischen Gesundheit bei Jugendli-

chen, eine förderliche Rolle spielen können. Deshalb ist es wichtig, Führungspersonen sowie Verantwortliche des betrieblichen Gesundheitsmanagements für die Zielgruppe der Jugendlichen zu sensibilisieren. Bestehende Tools sollen so verlinkt werden, dass nachhaltig eine Optimierung der Arbeitssituation der Jugendlichen erreicht wird.

Auch Gesundheitsförderung Schweiz implementiert die Zielgruppe der Jugendlichen in ihre bestehenden Tools und Angebote (u.a. S-Tool – ein Stressbefragungsinstrument, das Label Friendly Work Space® und die BGM-Tagung).

ABBILDUNG 3

### Companion

#### Betriebliches Gesundheitsmanagement bei Jugendlichen

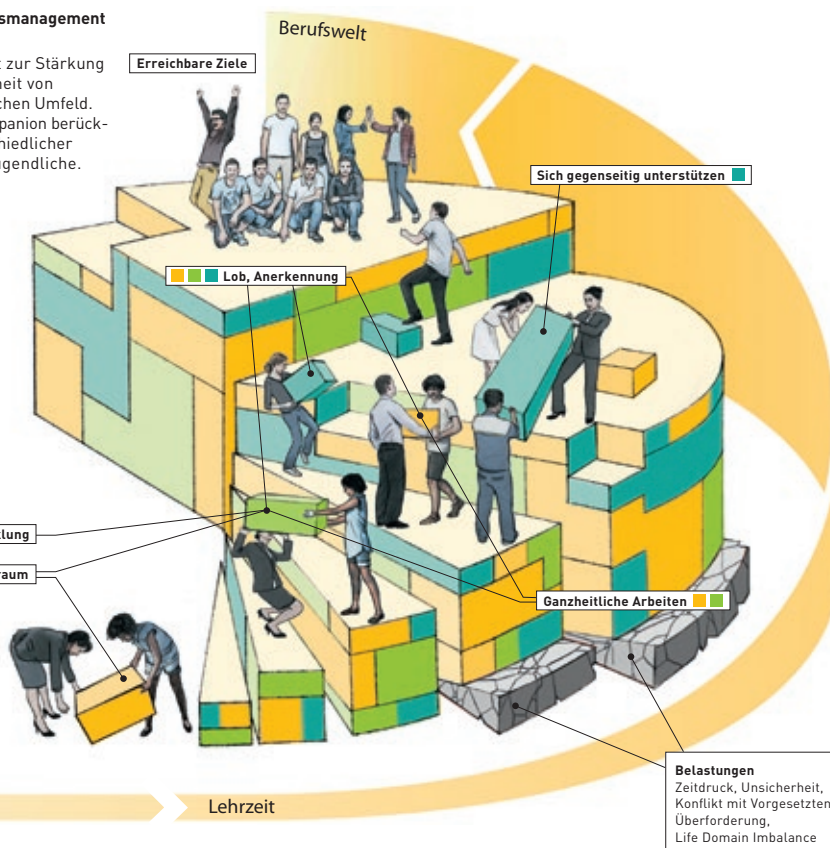
Companion ist ein Projekt zur Stärkung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen im betrieblichen Umfeld. Die Massnahmen von Companion berücksichtigen anhand unterschiedlicher Ebenen die Zielgruppe Jugendliche.

#### Ressourcen stärken

- Was Führungspersonen machen können
- Was Berufsbildungsverantwortliche machen können
- Was Jugendliche machen können

■ Kompetenzentwicklung

■ Handlungsspielraum



**MASSNAHMEN  
COMPANION**



Sensibilisierung der  
Führungsebene und  
der BGM-Verantwortlichen



**Companion Web**  
Informationen und Kurse für  
Berufsbildungsverantwortliche



**Companion App**  
Informationen, Vernetzungs-  
und Unterstützungsfunktion  
für **Lernende**

## 6 Schlussfolgerungen

Nach der Pilotphase I (2013–2014) in den Einzelmassnahmen Companion App und Companion Web & Kurse geht Companion in eine Pilotphase II (2015–2016).

Die Hauptänderungspunkte für die Pilotphase II sind: Companion App: Die Zielgruppe Jugendliche wird neu mit dem Thema «Happiness» statt «psychische Gesundheit» angesprochen. Durch diese Formulierung wird eine bessere Akzeptanz bei der Zielgruppe erwartet. In der Pilotphase I zeigte sich, dass die Jugendlichen mit wissenschaftlichen Fragebogen

stark gefordert wurden, daher wird im weiteren Verlauf darauf geachtet, wenige und kurze Fragebogen zu erstellen. Die Kombination der beiden Teilprojekte Companion App (Verhaltensebene) und Companion Web & Kurse (Verhältnisebene) innerhalb einer Organisation, eines Pilotbetriebs wird lanciert, da Interventionen auf beiden Ebenen erfolgversprechender sind.

Mit diesem Vorgehen wird das Hauptziel von Companion, die Stärkung der psychischen Gesundheit bei den Jugendlichen im betrieblichen Setting, anvisiert. Denn Jugendliche sind die Zukunft – auch die Zukunft eines Unternehmens.

## 7 Literaturverzeichnis

- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. U.S.: Jossey-Bass Inc.
- Flammer, A. & Alsaker, F. D. (2002). *Entwicklungspsychologie der Adoleszenz: Die Erschliessung innerer und äusserer Welten im Jugendalter*. Bern: Huber.
- Grebner, S., Berlowitz, I., Alvarado, V. & Cassina, M. (2010). Hg. Staatssekretariat für Wirtschaft SECO. *Stressstudie 2010, Stress bei Schweizer Erwerbstätigen*, Bern.
- Hackauf, H., Jungbauer-Gans, M. Hg. (2008). *Gesundheitsprävention bei Kindern und Jugendlichen*. Wiesbaden: Springer.
- JAMES-Studie (2012). *Jugend, Aktivitäten, Medien-Erhebung Schweiz. Ergebnisbericht zur JAMES-Studie 2012*. Willemse, I., Aller, G., Süss, D., Genner, S. & Huber, A.L. [www.psychologie.zhaw.ch/JAMES](http://www.psychologie.zhaw.ch/JAMES), [www.swisscom.ch/JAMES](http://www.swisscom.ch/JAMES)
- Jerusalem, M. & Schwarzer, R. (1999). *Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen. Dokumentation der psychometrischen Verfahren im Rahmen der wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs Selbstwirksame Schulen*. Berlin: Freie Universität Berlin.
- Kirchhofer, R. & Cavedon, E. (2014). *Evaluationsbericht Projekt Companion: Pilotkurse und Webseite*. Hochschule für Soziale Arbeit FHNW.
- OECD (2012). *Sick on the Job? Myths and Realities about Mental Health and Work*. Mental Health and Work, OECD Publishing. <http://dx.doi.org/10.1787/9789264124523-en>
- Schulz, P., Schlotz, W. & Becker, P. (2004). *TICS. Trierer Inventar zum chronischen Stress. Testmappe mit Manual*. Göttingen: Hogrefe.
- SECO Stressstudie (2010). Grebner, S., Berlowitz, I., Alvarado, V. & Cassina, M. (2010). Hg. Staatssekretariat für Wirtschaft, *Stress bei Schweizer Erwerbstätigen*, Bern.
- Siegler, R., DeLoache, J. & Eisenberg, N. (2011). *Entwicklungspsychologie im Kindes- und Jugendalter* (3. Auflage). Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.
- Von Wyl, A., Lehmann, K. & Amstad, F. (2013). *Betriebliche Gesundheitsförderung bei Jugendlichen. Unveröffentlichter Projekt-Antrag*. Bern: Kommission für Innovation und Technologie (KTI).
- Vorrath, H.H. & Brendtro, L.K. (2007). *Positive Peer Culture* (2. Auflage). New Brunswick: Aldine.
- World Health Organization WHO (2003). *Investing in Mental Health*. Geneva.
- ZHAW Departement Angewandte Psychologie, Fachhochschule Nordwestschweiz & Gesundheitsförderung Schweiz (Hg.) (2014). *Projektbericht Companion App. Ein Pilotprojekt zur Förderung der psychischen Gesundheit bei Jugendlichen im betrieblichen Umfeld*.

## Kontakt

- Anita Blum, Projektleiterin Produktentwicklung  
BGM, anita.blum@promotionsante.ch
- Dr. Fabienne Amstad, Leiterin Psychische Gesundheit, Projektleitung Companion 2013–2014,  
fabienne.amstad@promotionsante.ch
- Martina Blaser, Projektleiterin Psychische Gesundheit, martina.blaser@promotionsante.ch

## Entwicklungspartner

- Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW, Departement Angewandte Psychologie
- Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW
- büro a & o
- Wülser Inversini Organisationsberatung

Das Teilprojekt Companion App wurde von der Kommission für Technologie und Innovation KTI gefördert (Arbeitstitel «Betriebliche Gesundheitsförderung bei Jugendlichen»).

### Herausgeber

Gesundheitsförderung Schweiz

### Autorinnen

- Dr. Fabienne Amstad, Leiterin Psychische Gesundheit, Projektleitung Companion
- Anita Blum, Projektleiterin Produktentwicklung BGM
- Martina Blaser, Projektleiterin Psychische Gesundheit

### Zitierweise

Amstad, F.; Blum, A.; Blaser, M. (2015). *Companion – Psychische Gesundheit bei Jugendlichen im betrieblichen Umfeld. Ergebnisse aus dem Pilotprojekt*. Gesundheitsförderung Schweiz Faktenblatt 6, Bern und Lausanne

### Companion App: KTI-Projekt

Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW, Departement Angewandte Psychologie, Prof. Dr. Agnes von Wyl und Laura Bohleber  
Hochschule für Wirtschaft FHNW, Institut für Wirtschaftsinformatik, Prof. Dr. Oliver Bendel und Prof. Dr. Rainer Telesko  
Pilotbetriebe: Schweizerische Post Region Mitte, Kompetenzzentrum Arbeit Bern

### Companion Web & Kurse

Büro a&o Bern, Peter Roos  
Wülser Inversini Organisationsberatung, Marc Wülser  
Hochschule für Soziale Arbeit FHNW, Roger Kirchhofer und Enrico Cavedon  
Pilotbetrieb: Verwaltung der Stadt Bern

© Gesundheitsförderung Schweiz, August 2015

### Auskünfte/Informationen

Gesundheitsförderung Schweiz  
Dufourstrasse 30, Postfach 311, CH-3000 Bern 6  
Tel. +41 31 350 04 04, Fax +41 31 368 17 00  
office.bern@promotionsante.ch  
www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen