

## Weiterbildungsanlass

### ***Psychische Gesundheit der Generation Z und Alpha – Die Herausforderungen bei der Zusammenarbeit zwischen den Generationen***

**Frau Ronja Schiftan MSc Angewandte Psychologie | Ernährungspsychologin ZEP**

*Laut einer Unicef-Studie von 2021 sind mehr als ein Drittel aller Schweizer Jugendlichen von psychischen Problemen betroffen. Der Druck und die psychische Belastung in der Generation Z und Alpha sind enorm, denn es sind nicht nur die Leistungsanforderungen in der Schule und die schwierige Zeit des Erwachsenwerdens. Sie haben Angstzustände, sind ausgelaugt und fühlen sich dem Druck in Schule und Ausbildung nicht mehr gewachsen. Die Folge sind zunehmende Ausbildungsabbrüche, was schlussendlich wirtschaftliche Folgen für uns alle hat. Fachkräftemangel ist schon jetzt allgegenwärtig. Eine neue Generation mit frischen Werten und Erfahrungen trifft im Arbeitsleben auf andere Generationen mit anderen Prägungen und Glaubenssätzen. Ein Spannungsfeld voller interessanter Herausforderungen und inspirierender Chancen. Soziale Netzwerke bieten eine Plattform für Influencer, die als neue Autoritäten im Bereich der Ernährung auftreten. Durch ihre Posts und Storys beeinflussen sie nicht nur die Essgewohnheiten ihrer Follower, sondern setzen auch Trends, die weltweit Nachahmer finden. Gleichzeitig wird die Bedeutung eines positiven Körperbildes betont, das durch realistische Darstellungen und gesunde Lebensstile gefördert wird. Das Netz ist voll von „wie sie sein sollten“. Das löst grossen Stress aus. Dieser Vortrag von Ronia Schiftan zeigt, was die Generation Z und Alpha bewegt und was ihre Bedürfnisse sind. Sie beleuchtet Risiken, Chancen aber auch Trends und mögliche Entwicklungen der Jugendlichen.*

Ronia Schiftan, MSc Angewandte Psychologie und Ernährungspsychologin ZEP, ist freischaffende Psychologin und Mitinhaberin der Externas GmbH. Mit ihrem Hintergrund der Arbeits-, Organisations-, Medien- und Ernährungspsychologie arbeitet sie für verschiedene Kunden aus der Gesundheitsförderung und Privatwirtschaft. Freischaffend ist sie als Dozentin für BGM, Ernährungs- und Medienpsychologie an verschiedenen Hochschulen tätig. Ihre aktuellen Arbeitsschwerpunkte sind der Einfluss der sozialen Medien auf das Gesundheitsverhalten, die Zusammenhänge zwischen den Arbeitsbedingungen und dem Essverhalten sowie der psychischen Gesundheit in der Zeit rund um das neue Coronavirus. In ihrer Praxis berät sie Klient\*innen zu gesundheitspsychologischen Fragestellungen.

**Datum:** Donnerstag 20.02.2025

**Ort:** Per Zoom

**Zeit:** 19:00 – 21.00 Uhr

---

Anmeldetalon

***Psychische Gesundheit der Generation Z und Alpha - Wie die Generationen eine neue Zusammenarbeit prägen***

***Frau Ronja Schiftan MSc Angewandte Psychologie | Ernährungspsychologin ZEP***

***Donnerstag, 20.02.2025 19-21.00 Uhr***

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_ Wohnort: \_\_\_\_\_

Tel. P: \_\_\_\_\_ Tel. G: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_ Sektion!: \_\_\_\_\_

Anmeldung bis **7.02.2025** an: Sibylle Echle, Gstaadmattstrasse 11, 4452 Itingen,  
[sibylle.echle@sunrise.ch](mailto:sibylle.echle@sunrise.ch)