



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Prävention und Gesundheitsförderung

Zürcher Forum P&G – Jugendliche stärken

MindMatters Erfahrungsbericht und weitere Angebote

Zürich, 13. Juni 2022

Kantonale Angebote zur Stärkung der psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

Lucas Gross, Leitung Programm Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen, Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

MindMatters-Erfahrungsbericht

Joel Curtet, Schulleiter, Schuleinheit Hirzel

Nadja Dougan, Klassenlehrperson und Kontaktperson «Gesundheitsfördernde Schule», Schuleinheit Hirzel

Programm Psychische Gesundheit K&J

Alle Angebote unter:
gesundheitsfoerderung-zh.ch/pgkj

- Alle Projekte
- Frühe Kindheit
- Schule
- Freizeitbereich
- Gemeinden
- Fachleute



MindMovie
 Sensibilisierung für psychische Erkrankungen



Herzprung für Berufsvorbereitungsjahr
 Beziehungskompetenzen stärken



feel-ok.ch
 Weniger Stress, mehr Selbstvertrauen



Kita-Mitarbeitende
 Weiterbildungen



Femmes-Tische
 Über psychische Gesundheit sprechen



Frühe Förderung
 Fortbildungen für Fachpersonen



Vorschubereich
 Elternbildung



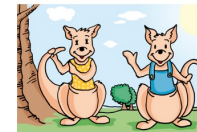
MoMento
 Achtsame Schulen



Papperla PEP
 Körper und Gefühle im Dialog



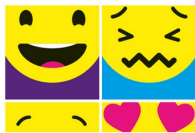
Gorilla
 Workshops für Sekundarstufe I



Tina und Toni
 Geschichten für Kinder



Paarife
 Training zur Beziehungspflege und Stressbewältigung



Freizeitbereich
 Angebote für Jugendarbeit



LGBTQ+
 Sexuelle Vielfalt und Geschlechtsidentität



BodyTalk Workshop
 Körperzufriedenheit und Selbstwertgefühl



Projektunterstützung
 Gesundheit von Lehrpersonen fördern



ZüMPG: Migrationskontext
 Eltern sensibilisieren



Information und Beratung
 Psychisch belastete Eltern



SMS-Coaching
 Lebenskompetenzen bei Jugendlichen



Individuelle Trainings
 Stärkung der Lebenskompetenzen



Denk-Wege
 Förderung personaler und sozialer Kompetenzen



Mindmatters
 Lebenskompetenzen und Resilienz stärken



roundabout
 Stark durch Streetdance



Lebenskompetenzen trainieren
 Spielzeugfreier Kindergarten



Sekundarstufen
 Unterrichtsmaterialien



Sekundarstufen
 App



Sekundarstufen
 Material bestellen



UNICEF Label
 Kinderfreundliche Gemeinde

Angebote für Volksschulen

- Lehrplanbasierte Gesundheitsförderung und Prävention
- Planungshilfen <https://phzh.ch/plh-ges>
- Zusammenarbeit mit den Regionalen Suchtpräventionsstellen RSPS



The screenshot displays a grid of project offerings under the 'Schule' tab. The offerings include:

- Achtsame Schulen** (Mindfulness in schools)
- Weniger Stress, mehr Selbstvertrauen** (Less stress, more self-confidence)
- Körperzufriedenheit und Selbstwertgefühl** (Body satisfaction and self-esteem)
- Workshops für Sekundarstufe I** (Workshops for lower secondary)
- Lebenskompetenzen stärken Spielzeugfreier Kindergarten** (Strengthening life skills in toy-free kindergarten)
- Sensibilisierung für psychische Erkrankungen** (Sensitization for mental health issues)
- Beziehungskompetenzen stärken** (Strengthening relationship skills)
- Lebenskompetenzen und Resilienz stärken** (Strengthening life skills and resilience)
- Körper und Gefühle im Dialog** (Body and feelings in dialogue)
- Geschichten für Kinder** (Stories for children)
- Sexuelle Vielfalt und Geschlechtsidentität** (Sexual diversity and gender identity)
- Lebenskompetenzen bei Jugendlichen** (Life skills for adolescents)
- Stärkung der Lebenskompetenzen** (Strengthening life skills)
- Förderung personaler und sozialer Kompetenzen** (Promoting personal and social competencies)
- Unterrichtsmaterialien** (Teaching materials)
- Sekundarstufe App** (Secondary school app)

Unterrichtsmaterialien Wie geht's dir?

Praxisnahe Unterrichtsmaterialien

- Modul 1: «Was tut mir gut?»
- Modul 2: «Umgang mit Stress»
- Modul 3: «Lass uns reden!»
- Modul 4: «Hilfe in Anspruch nehmen»
- Modul 5: «Hochs und Tiefs: Eigene Befindlichkeit kennen»
- Modul 6: «Vorurteile über psychische Erkrankungen»

Download: gesundheitsfoerderung-zh.ch/pgkj



Material Wie geht's dir?

Download App und Bestellung Plakate unter gesundheitsfoerderung-zh.ch/wgd-material



Programm Suizidprävention

- **Leitfaden für Schulen**
Suizidalität erkennen & reagieren. Handeln nach Suizidversuch und Suizid.
- **Karte mit Notfallnummern für Schüler:innen**
- **Fortbildungen für Lehrpersonen/SSA oder einzelne Schulen/Schulgemeinden**

Mehr unter:

www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/schule-und-suizid

Für Menschen in der Krise und ihr Umfeld:

www.suizidpraevention-zh.ch



Früherkennung und Frühintervention

Information, Beratung, Projektbegleitung

- Schulleitungen
- Lehrpersonen
- SSA und weitere schulische Fachpersonen

www.suchtpraevention-zh.ch

>Suchtprävention für >Schulen >Volkschule



Früherkennung & Frühintervention

Verhaltensauffälligkeiten, Regelverstöße, Krisen und anderes mehr sind mögliche Warnzeichen für ungünstige Entwicklungen. Wenn diese Zeichen früh wahrgenommen und reflektiert werden, können Kinder und Jugendliche sowie ihre Bezugspersonen rechtzeitig angemessen unterstützt werden.

Eine gemeinsame Haltung und verbindliche Vorgehensweisen der Schule ermöglichen eine wirkungsvolle Früherkennung und Frühintervention.

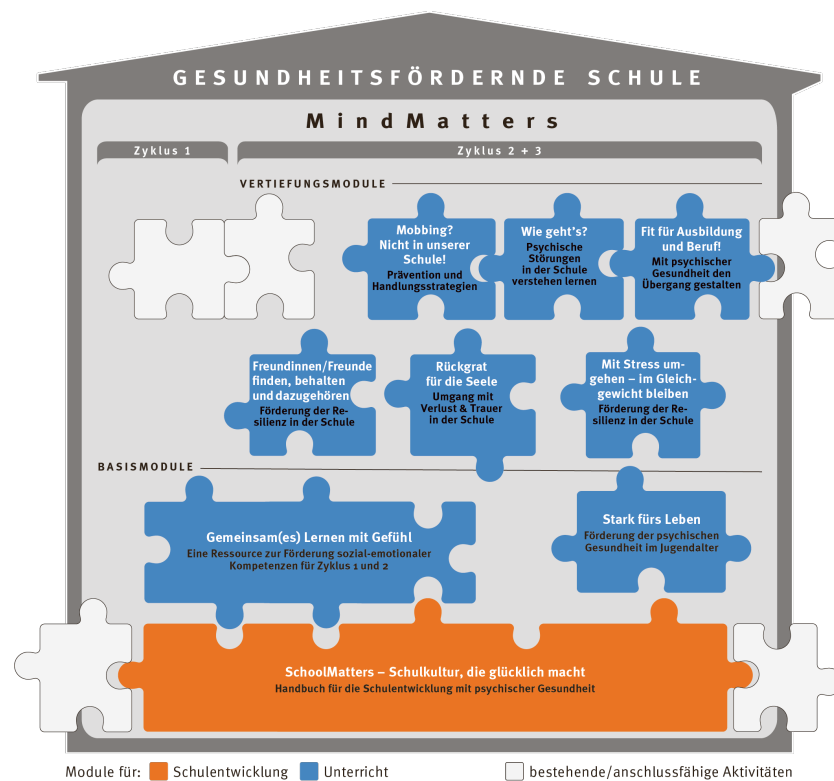
Mehr erfahren [↓](#)

Die Stellen für **Suchtprävention**
im **Kanton Zürich**

MindMatters – Ziel

- Entwicklung einer Schulkultur, mit der sich alle Schulmitglieder sicher, wertgeschätzt und eingebunden fühlen.
- Verbesserung der Arbeitsbedingungen und Gesundheit von Lehrpersonen (z. B. durch Beziehungsqualität innerhalb der Schule und in den Klassen). MindMatters liefert einen Beitrag zu mehr Respekt, Toleranz und Achtsamkeit.
- Verbesserung der Lernbedingungen und Gesundheit von Schüler:innen. Mithilfe der Unterrichtseinheiten zum Umgang mit Gefühlen und psychischen Störungen, zur Resilienzförderung, zum Stresserleben, zu Mobbing und weiteren Themen können die Widerstandskraft und das Wohlbefinden gestärkt und Wissen sowie Kompetenzen erweitert werden.

MindMatters – Struktur



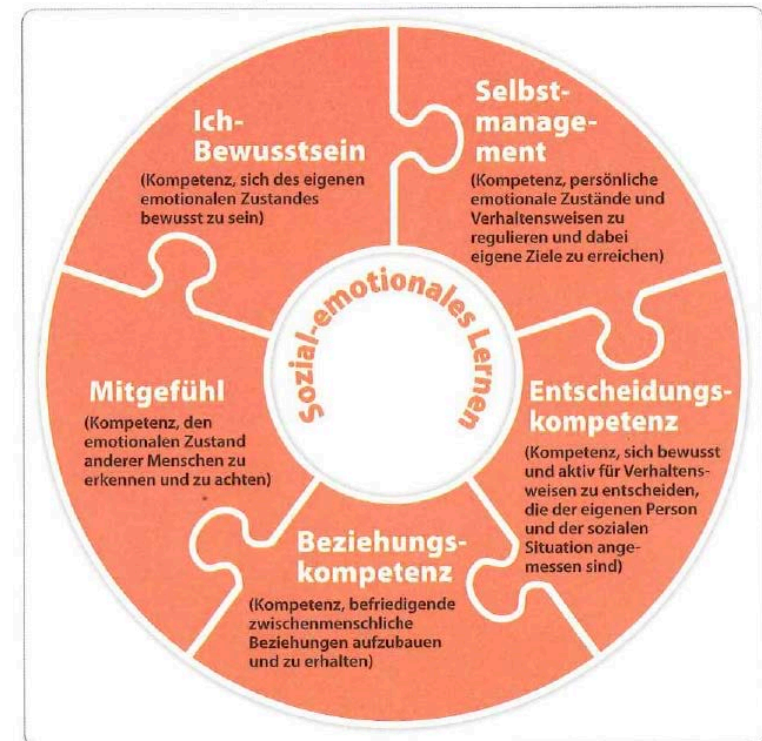
MindMatters ist ein evaluiertes und in der Praxis erprobtes Angebot

- Schüler:innen Lernen mit Konflikten umzugehen, eindeutige Verhaltensregeln, geringeres Mass Schulstress und psychische Belastung durch die Schule und negative Gefühle
- Lehrpersonen: bessere Schulqualität, besseres Verhältnis zur Schulleitung, gemeinsame Vorstellungen, verbesserte kommunikative Kompetenz, gesunkener Grad an Leistungsmangel (Teilaspekt von Burnout)

MindMatters – Inhalt



Kernkompetenzen für die Übungen in »Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl«



MindMatters im Kanton Zürich

- Teil des kantonalen Programms «Ernährung, Bewegung u. psychische Gesundheit bei K&J»
- Coaching für regionale Projektleitung durch Radix (train-the-trainer Konzept)
- Begleitung der Schulen durch eine ausgebildete regionale Projektleitung einer RSPS. Einführungsphase ca. 1.5 Jahre.

Kontakte für Schulen Kanton Zürich unter:

gesundheitsfoerderung-zh.ch/pgkj

Informationen zu MindMatters:

mindmatters.ch

Erfahrungsbericht

MindMatters

Joel Curtet, Schulleiter, Schuleinheit Hirzel

Nadja Dougan, Klassenlehrperson und
Kontaktperson «Gesundheitsfördernde
Schule», Schuleinheit Hirzel

MindMatters Erfahrungsbericht



Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl

– Eine Ressource zur Förderung sozial-emotionaler
Kompetenzen für Zyklus I und II