



«Das positive Lebensgefühl ist ansteckend»

Foto: Nadine Barth

**Annina Brühwiler** ist Projektleiterin und Skate Coach bei GORILLA und erzählt, wieso die Workshops bei den Jugendlichen so gut ankommen.

Interview: Maja Sidler

#### Welches Ziel verfolgt GORILLA?

Dass die Jugendlichen sich wohlfühlen, gesund sind und Verantwortung für sich und ihre Umwelt übernehmen. An unseren Workshops entdecken sie morgens eine Freestyle-Sportart, lernen beim Znüni und Zmittag mehr über gesunde, nachhaltige Ernährung und stärken nachmittags ihre psychische Gesundheit. Damit bringen wir verschiedene Themen zusammen, die für ihre Gesundheit zentral sind.

#### Was macht euer Angebot besonders?

Wenn ein cooler Skater erzählt, wieso er keine Energy Drinks mehr konsumiert, ist das anders, als wenn das von einer Lehrperson kommt. Unsere Coaches leben einen gesunden, bewegten Lebensstil vor und stecken die Jugendlichen mit ihrer Leidenschaft an. Und Freestyle steht für Kreativität, Horizont erweitern, sich selbst und den eigenen Körper spüren. Weg vom Konkurrenzdenken hin zu gegenseitigem Inspirieren und Motivieren. Genau das erleben sie hautnah morgens beim Freestyle-Sport.

#### Wie stärkt GORILLA die psychische Gesundheit?

Freestyle-Sport fördert Kompetenzen wie kreatives Denken und die Selbstwahrnehmung und macht die Selbstwirksamkeit erlebbar. Die Jugendlichen lernen Sport als Stressregulation kennen und merken:

«Heute morgen habe ich innert kurzer Zeit gelernt und mich getraut mit dem Skateboard eine Rampe runterzufahren. Wenn ich das kann, kann ich noch viel mehr.» Am Nachmittag machen wir spielerische Aufgaben zu Teamwork oder Achtsamkeitsübungen.

#### Die Workshops werden von Schulen gebucht. Was sind die Rückmeldungen?

Viele schätzen, dass an den Workshops 100 Jugendliche gleichzeitig teilnehmen und in eine breite Palette an Themen eintauchen können. Das ist einzigartig. Zusätzlich bieten wir Lehrpersonen kostenlos fixfertige Unterrichtslektionen an, um die Themen später zu vertiefen. Nachdem die Jugendlichen GORILLA mit positiven Erfahrungen verknüpfen, sind sie auch offen für unsere Lektionen. Und die Evaluationen zeigen, dass GORILLA Früchte trägt: Drei Monate nach dem Workshop entspannen sich über 60 Prozent der Jugendlichen bewusster als vorher und 40 Prozent trinken weniger Süssgetränke.

An den eintägigen GORILLA-Workshops besuchen Freestyle-Sportler/-innen und Ernährungsprofis Klassen der Sek I und Gymnasien. Sie vermitteln Tipps zu Ernährung, Bewegung, Nachhaltigkeit und psychische Gesundheit. Wir unterstützen das Angebot im Rahmen des kantonalen Programms Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit für Kinder und Jugendliche.

→ [gorilla.ch](http://gorilla.ch)  
→ [gorilla-schulprogramm.ch](http://gorilla-schulprogramm.ch)



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

▀ **Prävention und Gesundheitsförderung**

#### → Möchten Sie das Magazin P&G abonnieren?

Senden Sie eine E-Mail mit Ihrer Anschrift an [info@gesundheitsfoerderung-zh.ch](mailto:info@gesundheitsfoerderung-zh.ch) und Sie erhalten das Magazin P&G regelmässig kostenlos zugeschickt. Adressänderungen können Sie ebenfalls per E-Mail melden.