

Kantonales Programm psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

Angebotsübersicht Mittel- und Berufsschulen 2021–2024



Die Angebote werden von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich koordiniert. Die Anmeldung erfolgt über das Mittelschul- und Berufsbildungsamt.

BodyTalk – Körperzufriedenheit und Selbstwertgefühl

Der zweistündige Workshop BodyTalk regt zum kritischen und selbstbewussten Umgang mit Schönheitsnormen, körperorientierten Leistungsidealen und Medien an. BodyTalk möchte damit die Körperzufriedenheit und das Selbstwertgefühl von Jugendlichen fördern. Der Workshop orientiert sich an Lebensthemen von Jugendlichen. Wir übernehmen bis zu 80% der Kurskosten von Fr. 1'000.–.

MindMatters – Stärkung der Lebenskompetenzen und Resilienz (nur BVJ-Schulen)

MindMatters ist ein Programm zur Förderung der Lebenskompetenzen. Es wird in gesamten Schulen umgesetzt und umfasst Weiterbildungen für die Lehrpersonen, Lernmedien für den Unterricht und eine Begleitung der Schule vor Ort. Die Umsetzung ist für Schulen kostenlos.

Feel-ok – Stress, Selbstvertrauen und Selbstwert

Die Onlineplattform feel-ok.ch bietet zu den Themen «Stress» und «Selbstvertrauen/Selbstwert» Clips, Selbsttests und Informationen zur selbstständigen Bearbeitung durch die Jugendlichen an. Daneben stehen auch Arbeitsblätter und Unterrichtsvorschläge für Lehrpersonen zur Verfügung. Diese werden im Rahmen dieses Angebotes an den Schulen vorgestellt.

Ready4life – Stärkung der Lebenskompetenzen

Mobiltelefonbasiertes Lebenskompetenz-Coaching zur Stärkung der Selbst- und Sozialkompetenz von Jugendlichen. Jugendliche werden mit SMS gecoacht, die auf ihre Lebenssituation zugeschnitten sind.

MindMovie – Sensibilisierung und Entstigmatisierung

Psychische Erkrankungen bei Jugendlichen werden durch die Produktion von Filmclips thematisiert. Die Jugendlichen lernen Handlungsalternativen und Hilfsangebote in persönlichen Krisensituationen kennen. Wir unterstützen die Umsetzung finanziell.

Herzsprung – Stärkung von Beziehungskompetenzen (nur BVJ-Schulen)

«Herzsprung – Freundschaft, Liebe, Sexualität ohne Gewalt» fördert respektvolles und wertschätzendes Verhalten in (Liebes-)beziehungen. Das Programm umfasst fünf Module à drei Lektionen, welche von externen Fachpersonen moderiert werden. Die Teilnehmenden entwickeln Kompetenzen, um Konflikte in Beziehungen frühzeitig zu erkennen und gewaltfrei zu lösen. Wir beteiligen uns an den Programmkosten.

Sexuelle Vielfalt und Geschlechtsidentität (LGBTQ+)

Das Angebot umfasst kostenlose Weiterbildungen für Lehrpersonen und peer-to-peer Beratungen für Jugendliche durch die LGBTQ+-Organisationen «Du-bist-Du» und «Milchjugend».

Lehrpersonengesundheit und Schulklima – Beratung von Schulteams

Lehrpersonen und schulische Mitarbeitende sind mit vielfältigen Herausforderungen und Belastungen konfrontiert, die sich negativ auf ihre Gesundheit auswirken können. Wir bieten Schulen, die sich aktiv mit dem Thema Lehrpersonengesundheit auseinandersetzen, finanzielle Unterstützung (bis Fr. 5'000.–).

Mehr Informationen zu den einzelnen Angeboten unter:

www.gesundheitsfoerderung-zh.ch >Themen >Psychische Gesundheit >Kinder und Jugendliche

Kontakt:

Das Mittelschul- und Berufsbildungsamt (MBA) berät Sie gerne:

Dagmar Müller
Leiterin Prävention und Sicherheit
Tel. 043 259 78 60
dagmar.mueller@mba.zh.ch

www.mba-zh.ch > Dienstleistungen & Kommunikation > Prävention und Sicherheit an Schulen

Koordiniert durch:



Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Kanton Zürich
Bildungsdirektion