

## Angebotsübersicht 2025-2028

Das Programm hat die nachhaltige Stärkung der psychischen Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen zum Ziel. Unterstützt wird eine breite Palette von Angeboten zur Ressourcenförderung, welche sich insbesondere an den Vorschulbereich, an Schulen und Gemeinden richten.



### Vorschulbereich

- Elternveranstaltungen und Weiterbildungen für Mitarbeitende in Kitas, Spielgruppen, u.a.
- Angebote für benachteiligte Familien (Mamamundo, Parlife, u.a.)
- Fortbildungen für Fachpersonen im Frühbereich (Hebammen, MVB u.a.)
- Femmes-Tische – Gesprächsrunden von Migrantinnen für Migrantinnen
- Informationen zu psychischer Gesundheit für die Zürcher Migrationsbevölkerung
- Fit for Family – Begleiteter Übergang in den Kindergarten



### Schulen

#### Volksschule

- Elternveranstaltungen
- Förderung psychosozialer Kompetenzen bei Kindern (Tina und Toni)
- Spielzeugfreier Kindergarten
- Fortbildungen zur Stärkung der psychischen Gesundheit
- Paperlapep – Körper und Gefühle im Dialog
- BodyTalk – Körperzufriedenheit und Selbstwertgefühl
- Limita – Stärkung der Selbstwahrnehmung und -bestimmung
- «Wie geht's Dir?» – Einführung in die Schullektionen
- MindMatters – Stärkung der Lebenskompetenzen und Resilienz
- Denk-Wege – Förderung von personaler und sozialer Kompetenzen
- Achtsame Schulen – Achtsamkeitsprogramm MoMento
- Feel-ok – Stress, Selbstvertrauen und Selbstwert
- smartCoach / ready4life – Stärkung der Lebenskompetenzen
- Lebenskompetenztrainings für vulnerable Jugendliche
- Lehrpersonengesundheit und Schulklima

#### Mittel- und Berufsschule

- BodyTalk – Körperzufriedenheit und Selbstwertgefühl
- Sexuelle Vielfalt und Geschlechtsidentität (peer-to-peer Beratung und Workshops)
- Fortbildungen psychische Gesundheit
- Lehrpersonengesundheit und Schulklima



### Freizeitbereich und Gemeinden

- Workshops und Materialien für Jugendarbeitende und Jugendliche (undduso.ch)
- Sexuelle Vielfalt und Geschlechtsidentität (peer-to-peer Beratung und Workshops)
- Roundabout – Streetdance für Mädchen und junge Frauen
- Kinderfreundliche Gemeinde (Label)
- Austauschtreffen für Young Carers
- Gesundheitsförderung bei jungen Erwachsenen

**Mehr Informationen zu den einzelnen Angeboten unter:**

[www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/pgkj](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/pgkj)

### Kontakt

Lucas Gross, Programmleitung, [lucas.gross@uzh.ch](mailto:lucas.gross@uzh.ch), Telefon 044 634 46 80

Koordiniert durch:



Mit Unterstützung von:

