

# Kantonales Programm psychische Gesundheit bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen

## Angebotsübersicht Volksschule 2025-2028

Die Angebote werden durch die regionalen Suchtpräventionsstellen oder anderen Angebotsanbietern in der Umsetzung begleitet. Alle Angebote sind lehrplanbasiert und für Lehrpersonen gut in den Unterricht integrierbar. Die Planungshilfen Prävention und Gesundheitsförderung geben dazu eine Hilfestellung <https://phzh.ch/plh-ges>. Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich koordiniert alle Angebote. Informationen zu den einzelnen Angeboten unter: [www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/angebote-fuer/schulen](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/angebote-fuer/schulen)



---

### Elternveranstaltungen

Die regionalen Suchtpräventionsstellen bieten kostenlos massgeschneiderte Elternveranstaltungen an. Mögliche Themen sind: Stärkung von Schutzfaktoren, Ressourcen und Lebenskompetenzen wie Konfliktlösekompetenz, Sozialkompetenz, Selbstwirksamkeit oder Selbstwert, Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung, Umgang mit Stress von Kindern und Jugendlichen.

---

### Förderung psychosozialer Kompetenzen bei Kindern (Tina und Toni)

Tina und Toni ist ein umfassendes und kostenloses Präventionsprogramm für Einrichtungen, die Kinder zwischen 4 und 6 Jahren betreuen, z.B. für Tagesstrukturen wie Mittagstische, Kinderbetreuungsstätten, Freizeiteinrichtungen, Quartierhäuser oder andere Strukturen, die Kinder dieser Altersgruppe aufnehmen. Anhand von Hörspielgeschichten und spielerischen Aktivitäten werden psychosoziale Kompetenzen der Kinder gefördert. Das komplette Angebot ist kostenlos auf der Website [www.tinatoni.ch](http://www.tinatoni.ch) zugänglich. Jährlich werden Einführungswebinare angeboten.

---

### Spielzeugfreier Kindergarten

Für 8 bis 12 Wochen werden die Spielsachen aus dem Kindergartenalltag entfernt. Der entstehende Freiraum wird von den Kindern eigeninitiativ ausgefüllt. Dadurch können wichtige Lebenskompetenzen gestärkt werden. Kindergartenlehrpersonen werden kostenlos ins Projekt eingeführt und während der Umsetzung begleitet.

---

### Papperla PEP – Körper und Gefühle im Dialog

Papperla PEP ist eine Weiterbildung für Lehrpersonen des ersten Zyklus sowie für die Betreuenden der schulergänzenden Tagesstrukturen. Vermittelt wird didaktisches Know-how, um Kindern in der Wahrnehmung ihrer Gefühle und ihres Körpers zu stärken. Weitere Inhalte sind die Stärkung von sozialen und emotionalen Kompetenzen sowie des Selbstwertgefühls durch spielerische Angebote.

---

### BodyTalk – Körperzufriedenheit und Selbstwertgefühl

Der zweistündige BodyTalk Workshop regt Schüler/innen des dritten Zyklus zum kritischen und selbstbewussten Umgang mit Schönheitsnormen, körperorientierten Leistungsidealen und Medien an. Dadurch sollen die Körperzufriedenheit und das Selbstwertgefühl gefördert werden.

---

### MindMatters – Stärkung der Lebenskompetenzen und Resilienz

MindMatters ist ein Programm zur Förderung der Lebenskompetenzen. Es wird in der gesamten Schule umgesetzt und umfasst Weiterbildungen für die Lehrpersonen, Lernmedien für den Unterricht und eine Begleitung der Schule vor Ort. Das Angebot ist für Schulen kostenlos und die Schulen werden bis zu 2 Jahre lang begleitet.

---

## Denk-Wege – Förderung von personalen und sozialen Kompetenzen

Mit regelmässig durchgeführten Denk-Wege-Lektionen im Kindergarten und auf der Primarstufe werden systematisch sozial-emotionale, kognitive und sprachliche Kompetenzen der Kinder gefördert. Die Lehrmittel und Konzepte von Denk-Wege ermöglichen den kumulativen Aufbau der überfachlichen Kompetenzen des Lehrplans und unterstützen die Lehrpersonen in ihrer Arbeit bei der Gestaltung der Beziehungen zu den Schüler/innen und im Classroom-Management.

---

## Achtsame Schulen – Achtsamkeitsprogramm MoMento

MoMento fördert gezielt die im Lehrplan 21 verankerten überfachlichen Kompetenzen wie Selbstreflexion, Selbststeuerung, Dialog- und Kooperationsfähigkeit, konstruktive Konfliktlösung sowie den respektvollen Umgang mit Vielfalt. MoMento ist ein umfassendes Achtsamkeitsprogramm mit Lehrpersonentrainings sowie flexiblen Lehrmitteln und Materialien für sozio-emotionales Lernen.

---

## Limita – Stärkung der Selbstwahrnehmung und -bestimmung

Der Kinderparcours «Mein Körper gehört mir!» sensibilisiert die Kinder (und ihr Umfeld), enttabuisiert und fördert ihre Resilienz. Der Parcours beinhaltet auch begleitende Informationsveranstaltungen für Eltern/Erziehungsberechtigte und pädagogische Fachpersonen. Über den Kinderparcours hinaus bietet die Fachstelle Limita Beratung der Schulen (Teams und Leitungspersonen) an, wenn sie das Thema in Form eines Schutzkonzeptes implementieren möchten.

---

## SmartCoach / ready4life – Stärkung der Lebenskompetenzen

Für die Stärkung der Lebenskompetenzen bei Jugendlichen werden die mobiltelefonbasierte Angebote SmartCoach und ready4life unterstützt. Jugendliche werden dabei individuell gecoacht, die auf ihre Lebenssituationen zugeschnitten sind. Die Angebote stärken die Selbst- und Sozialkompetenz und thematisieren soziale Einflüsse.

---

## Lebenskompetenztrainings für vulnerable Jugendliche

Wir unterstützen spezifische Lebenskompetenztrainings für Jugendliche, welche wiederholt Grenzen überschritten haben. Die individuellen Trainings unterscheiden sich je nach Suchtpräventionsstelle (TiL - Training in Lebenskompetenz, Limit - Kompetenzen fördern, SoKo - Sozialkompetenz fördern, me & we - Werkstatt: Training in personalen und sozialen Kompetenzen).

---

## «Wie geht's Dir?» Unterrichtsmaterialien

Die Psyche kann – genau wie der Körper – gestärkt und gepflegt werden. Die Kampagne «Wie geht's dir?» sensibilisiert dafür, vermittelt ganz konkrete Tipps und bietet verschiedene Materialien, wie zum Beispiel die kompakten Unterrichtsmodule für Sekundarschulen. Ein zweistündiges, kostenloses und praxisnahes Webinar führt in die Module ein.

---

## 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.

---

### Beratung:

Die Suchtpräventionsstelle Ihrer Region berät Sie gerne. Adressen unter [www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch)

---

Koordiniert durch:



Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Kanton Zürich  
Bildungsdirektion



Kanton Zürich  
Direktion der Justiz und des Innern  
Koordinationsstelle Teilhabe