

Kantonales Programm psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

Angebotsübersicht Volksschule 2021-2024

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich koordiniert alle Angebote. Falls nicht anders bemerkt, werden die Angebote durch die regionalen Suchtpräventionsstellen in der Umsetzung begleitet und sind für die Schulen kostenlos. Alle Angebote sind lehrplanbasiert und für Lehrpersonen gut in den Unterricht integrierbar. Die Planungshilfen Prävention und Gesundheitsförderung geben dazu eine Hilfestellung, siehe www.phzh.ch/plh-ges



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 zugänglich.

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 Kindergartens und des ersten Zyklus sowie für die Betreuer:innen 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. Die Teilnehmenden bezahlen lediglich Fr. 40.- für das Kursmaterial. Die Weiterbildung wird durch die Fachstelle PEP durchgeführt: www.pepinfo.ch

BodyTalk – Körperzufriedenheit und Selbstwertgefühl

Der zweistündige BodyTalk Workshop regt Schüler:innen des dritten Zyklus zum kritischen und selbstbewussten Umgang mit Schönheitsnormen, körperorientierten Leistungsidealien und Medien an. Dadurch sollen die Körperzufriedenheit und das Selbstwertgefühl gefördert werden. Bis zu 80% der Kurskosten von Fr. 1'000.- werden subventioniert. Der Workshop wird durch die Fachstelle PEP durchgeführt: www.pepinfo.ch

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. Weitere Informationen unter www.gewaltpraevention-an-schulen.ch

Achtsame Schulen – Achtsamkeitsprogramm MoMento

MoMento ist ein umfassendes Achtsamkeitsprogramm mit Lehrpersonentrainings und flexiblen Lehrmitteln und Materialien für sozio-emotionales Lernen in Kindergärten, Primar- und Sekundarschulen. MoMento fördert die psychische Gesundheit der Lehrpersonen und Kinder, unterstützt ein positives Klassen- und Lernklima und stärkt tragfähige Beziehungen. Das Programm fördert verschiedene Lebenskompetenzen wie die Selbstwahrnehmung und Selbstregulation und orientiert sich an den Grundabsichten des Lehrplans. Die Schulen werden mit bis zu Fr. 2'000.– bei der Umsetzung des Programms MoMento unterstützt. Weitere Informationen unter www.achtsameschulen.ch

Feel-ok – Stress, Selbstvertrauen und Selbstwert

Die Onlineplattform www.feel-ok.ch bietet u. a. zu den Themen «Stress» und «Selbstvertrauen/Selbstwert» kostenlos Clips, Selbsttests und Informationen zur selbstständigen Bearbeitung durch die Kinder und Jugendlichen an. Zusätzlich stehen Arbeitsblätter und Unterrichtsvorschläge für Lehrpersonen zur Verfügung.

SmartCoach – Stärkung der Lebenskompetenzen

SmartCoach ist ein mobiltelefonbasiertes Lebenskompetenz-Programm, welches zwischenmenschliche Kompetenzen vermittelt und soziale Einflüsse thematisiert. Jugendliche werden mittels SMS gecoacht, die auf ihre Lebenssituation zugeschnitten sind.

Lebenskompetenztrainings für vulnerable Jugendliche

Wir unterstützen spezifische Lebenskompetenztrainings (z.B. TiL, SoKo.) 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, SaLsa – Schüler:innen am Limit stehen auf!).

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.–). Förderkriterien und Gesuchformular unter www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Mehr Informationen zu den einzelnen Angeboten unter:

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

Kontakt:

Die Suchtpräventionsstelle Ihrer Region berät Sie gerne. Adressen unter:

www.suchtpraevention-zh.ch >Über uns >Kontakte & Infos >Regionale Suchtpräventionsstellen

Koordiniert durch:



Mit Unterstützung von:



Kanton Zürich
Bildungsdirektion