

# UND DU SO?

Sprich darüber und lass es dir gut gehen.



## Factsheet: UND DU SO?

### Darum geht's

Die Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung des Kantons Zürich hat die okaj zürich 2017 damit beauftragt, den Bedarf an Massnahmen im Bereich psychischer Gesundheit bei Jugendlichen im ausserschulischen Bereich abzuklären. Im schulischen Kontext bestehen bereits einige Präventionsmassnahmen zur Förderung psychischer Gesundheit. Der ausserschulische Bereich – und somit die Aktivitäten der Offenen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, der kirchlichen Jugendarbeit, der Jugendverbände und verschiedenen Jugendorganisationen – bietet hierfür einen wichtigen weiteren Kontext, in welchem Prävention und Förderung zum Thema psychische Gesundheit stattfinden.

Ausgehend von dieser Bedarfserhebung wurden nun **drei Massnahmen** entwickelt, welche ab Anfang 2019 umgesetzt werden:

### Workshops für Jugendarbeitende

Die okaj zürich führt in den neun regionalen Jugendarbeitsnetzwerken halbtägige Workshops unter der Leitung einer externen Fachperson aus dem Bereich Gesundheitsförderung und Prävention durch. Es ist ein Workshop, in dem Bezugspersonen von Jugendlichen im ausserschulischen Bereich (wieder) durch spezifisches Wissen praxisnah inspiriert werden und entdecken, was ihnen zur Stärkung der psychischen Gesundheit der Jugendlichen bereits gelingt und wo sie diese in herausfordernden Situationen unterstützen können. Dazu eignen sie sich neues und ergänzendes Wissen an.

### Methoden-Pool für Jugendarbeitende

Mit dem Ziel, dass Jugendarbeitende situativ und flexibel Themen im Bereich der psychischen Gesundheit ansprechen und mit Jugendlichen behandeln können, wurde ein Methoden-Pool erstellt. Auf der Website [www.undduso.ch](http://www.undduso.ch) finden Jugendarbeitende Methoden und Übungen, welche sie in der Praxis schnell und mit unterschiedlichen Jugendlichen einsetzen können.

### Sensibilisierung von Jugendlichen

Um bei Jugendlichen auf das Thema psychische Gesundheit aufmerksam zu machen wurden verschiedene Massnahmen erarbeitet. Im Zentrum steht dabei die Website [www.undduso.ch](http://www.undduso.ch), auf der die Jugendlichen Informationen und Links abrufen können und erfahren, bei welchen Stellen sie Unterstützung holen können. Damit sie sich direkt mit dem Thema auseinandersetzen, können die Jugendlichen über ein Formular jemandem eine Karte schreiben und so einer Person mitteilen, wie es einem grad geht oder dieser Person sagen, dass man an sie denkt und man sich z.B. mit ihr freut oder Sorgen macht. Die Jugendlichen können aus vier Postkarten mit verschiedenen Emojis auswählen, jede\*r Absender\*in einer Postkarte nimmt zudem an einem Wettbewerb teil, an dem verschiedene Preise gewonnen werden können. Damit Jugendliche überhaupt vom Thema erfahren werden Instagram-Beiträge beworben, als Anreiz dient der Wettbewerb. Darüber hinaus wird allen Jugendarbeitsstellen im Kanton Zürich [Plakate zum Aushang und Flyer zur Abgabe an Jugendliche](#) zur Verfügung gestellt. Auch die Plakate dienen als Türöffner für Gespräche zwischen Jugendarbeitenden und Jugendlichen: Dort können Jugendliche die Frage „Und du so?“ direkt beantworten und aufschreiben, wie es ihnen gerade geht und was sie beschäftigt.

Vielen Dank für die Unterstützung im Bereich der psychischen Gesundheit. Bei Fragen und Unklarheiten stehen wir gerne zur Verfügung.

Christoph Vecko  
Projektleiter  
okaj zürich  
Kantonale Kinder- und Jugendförderung  
044 366 50 19, [christoph.vecko@okaj.ch](mailto:christoph.vecko@okaj.ch)