



**Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion  
Amt für Gesundheit**

# **Kinder und Jugendliche stärken**

Zürcher Präventionstag 2024, Erwachsenen werden

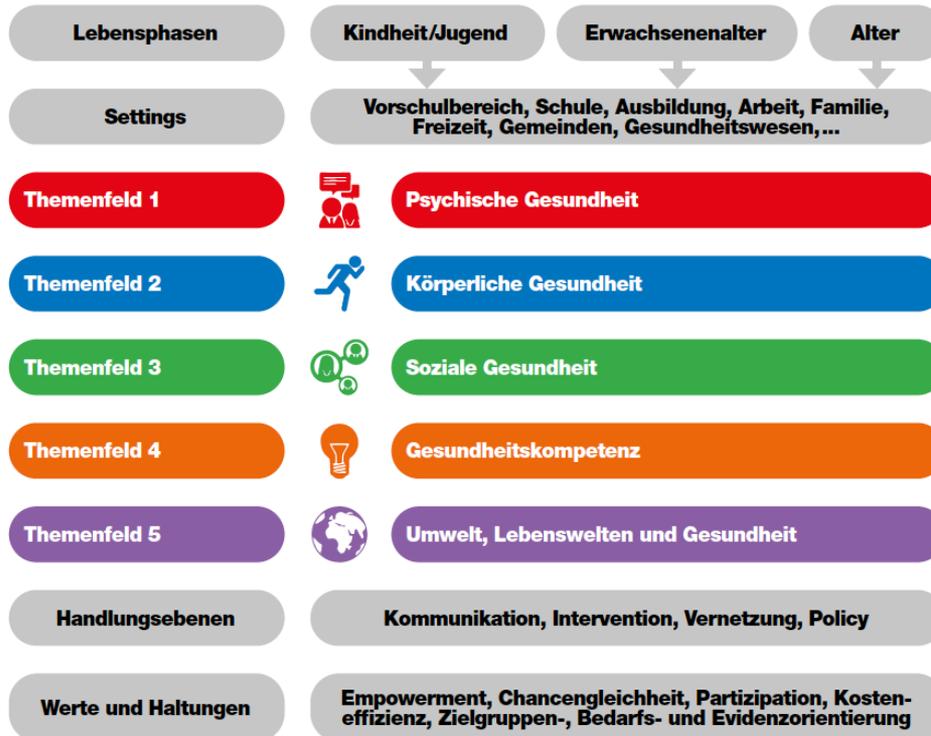
**Dr. med. Christiane Meier, Kantonsärztin**

# Präventionskonzept



**Die Menschen im Kanton Zürich leben in einer gesunden Umgebung und haben niederschweligen Zugang zu attraktiven präventiven und gesundheitsfördernden Angeboten in allen Altersklassen. Sie sind befähigt, ihre Gesundheit selbstbestimmt und aktiv zu fördern.**

# Strategische Leitlinien



# Leistungsauftrag



## Die Programme

**Suchtprävention**

**Kinder &  
Jugendliche**

**Suizidprävention**

**Tabakprävention**

**Ältere Menschen**

**Arbeit**

# Kantonales Aktionsprogramm (KAP) Kinder und Jugendliche

– **Settings:**

Vorschulbereich



Schule



Freizeit und Gemeinden



– **Zielgruppen:** Kinder und Jugendliche werden erreicht über Angebote für :

- Eltern
- Mitarbeitende von Kitas, Spielgruppen
- Mitarbeitende von Schulen aller Stufen
- Jugendarbeitende
- Lehrlingsausbildende
- Gemeindebehörden
- Vereinsleitende

# Kantonales Aktionsprogramm (KAP)

## – Angebote:

Alle Projekte Frühe Kindheit Volksschule Berufs- und Mittelschule Freizeitbereich Gemeinden Fachleute



**Fokus-Topic**  
Über psychische Gesundheit sprechen



**Frühe Weiterbildung**  
Fortbildungen für Fachpersonen



**Freizeitbereich**  
Elternbildung



**Schulen**  
Achtsame Schulen



**Kia-Mitarbeiter:innen**  
Weiterbildungen



**Paprika PEP**  
Körper und Gefühle im Dialog



**Gorilla**  
Workshops für Sekundarstufe I



**Tina und Toni**  
Geschichten für Kinder



**Freizeitbereich**  
Angebote für Jugendarbeit



**LGBTIQ+**  
Sexuelle Vielfalt und Geschlechtsidentität



**BodyTalk Workshop**  
Körperzufriedenheit und Selbstwertgefühl



**Projektunterstützung**  
Gesundheit von Lehrpersonen fördern



**Parent**  
Training zur Beziehungspflege und Stressbewältigung



**7000%**  
Eltern sensibilisieren



**Information und Beratung**  
Psychisch belastete Eltern



**Self-Coaching**  
Lebenskompetenzen bei Jugendlichen



**Gesundheitsfördernde Schulen**  
Schulnetz 21



**Dark-Wage**  
Förderung personaler und sozialer Kompetenzen



**Mindfulness**  
Lebenskompetenzen und Resilienz stärken



**Soundabout**  
Stark dank Streetdance



**Individuelle Trainings**  
Stärkung der Lebenskompetenzen



**Sekundarstufe**  
Unterrichtsmaterialien



**Sekundarstufe**  
App



**Sekundarstufe**  
Material bestellen



**Lebenskompetenzen trainieren**  
Spielzeugfreier Kindergarten



**Mindfulness**  
Sensibilisierung für psychische Erkrankungen



**Horizontale für Beziehungsvermittler:innen**  
Beziehungskompetenzen stärken



**Self-akch**  
Weniger Stress, mehr Selbstvertrauen



**UNICEF Labs**  
Kinderfreundliche Gemeinde

# Kampagne Wie geht's dir



**Material kostenlos bestellen:**  
[gesundheitsfoerderung-zh.ch/wgd](http://gesundheitsfoerderung-zh.ch/wgd)

# Suchtprävention

- **Angebote:**
  - **Elternbildung zu digitalen Medien**
  - **Begleitung von Schulen und Gemeinden**
  - **Früherkennung und Frühintervention**



**Hinschauen,  
handeln, Problemen  
vorbeugen**

Angebote zu Früherkennung  
und Frühintervention

Die Stellen für **Suchtprävention**  
im **Kanton Zürich**



**TV, Tablet und  
Handy**

Bildschirmmedien:  
Abhängigkeit vermeiden

Tipps für Eltern von  
Kindern bis 10 Jahren

Die Stellen für **Suchtprävention**  
im **Kanton Zürich**



**Internet und  
neue Medien**

Abhängigkeit vermeiden

Tipps für Eltern von  
11- bis 16-Jährigen

Die Stellen für **Suchtprävention**  
im **Kanton Zürich**

# Selbsttest Onlinekonsum



Bildschirmzeit gefragt – und dabei gemerkt, dass einige... mehr  
Originalton - wiegehtsdir\_ch

46 2 2 <> 7 WhatsApp Facebook Twitter

[https://www.tiktok.com/@wiegehtsdir\\_ch/video/72...](https://www.tiktok.com/@wiegehtsdir_ch/video/72...) Link kopieren

Kommentare (2) Creator\*innen-Videos

**wiegehtsdir\_ch** · Creator\*in  
Wie geht's dir?  
Hier geht's zum Online-Konsum-Selbsttest: suchtest.ch  
vor 1 Min. Antworten 0

**Lifi**  
Ich Han nur scho uf neflix 29h  
2023-1... Antworten 1



# Kampagne Suizidprävention

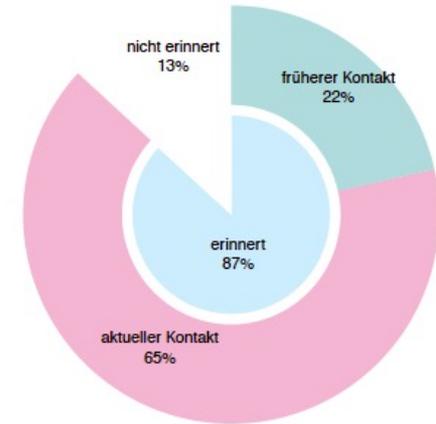


Abbildung 4.1: Reichweite der Kampagne (n = 608)

# Suizidpräventionsprogramm



[gesundheitsfoerderung-zh.ch/schule-und-suizid](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/schule-und-suizid)

# Ausblick



# Unterstützung für Einzelprojekte

- Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen
- Gesundheitskompetenz der Gesamtbevölkerung

[gesundheitsfoerderung-zh.ch/uep](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/uep)

