



**Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion  
Amt für Gesundheit**

# **Kinder und Jugendliche stärken**

Zürcher Präventionstag 2024, Erwachsenen werden

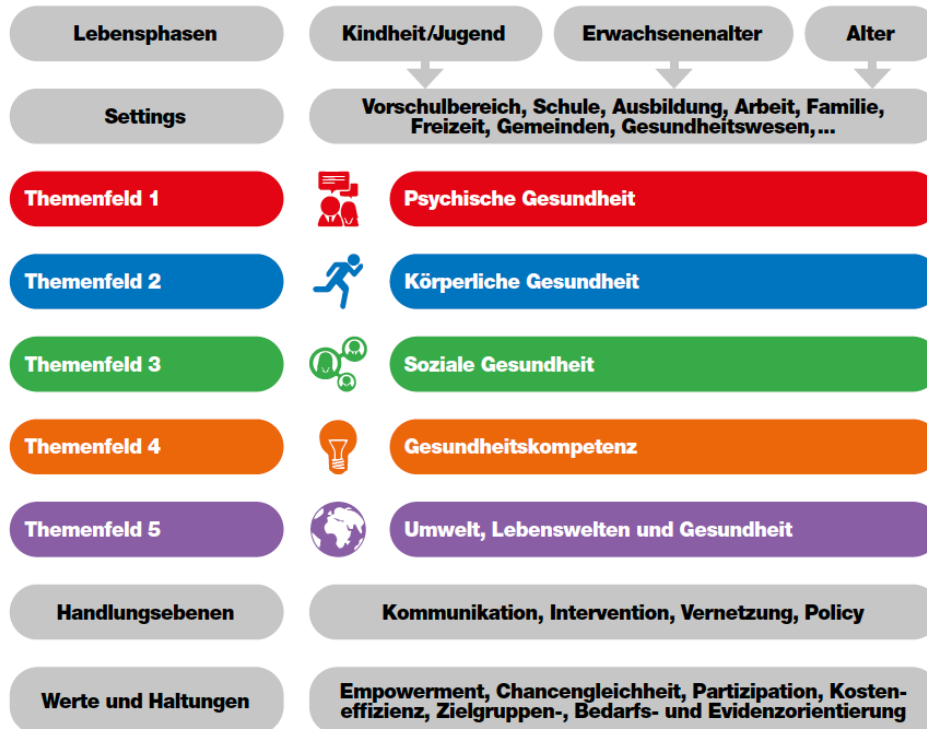
**Dr. med. Christiane Meier, Kantonsärztin**

# 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



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

**Prävention und  
Gesundheitsförderung**

## 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



**2020/21: Milieuorientiert**  
Eltern sensibilisieren



**Information und Beratung**  
Psychisch belastete Eltern



**Self-Coaching**  
Lebenskompetenzen bei Jugendlichen



**Gesundheitsfördernde Schulen**  
Schulnetz 21



**Dark-Wage**  
Förderung personeller 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**





# Selbsttest Onlinekonsum



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

46 2 2

[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

Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

## Selbsttest - Übersicht

Mit den Selbsttests kann das eigene Konsumverhalten eingeschätzt werden. Und man erfährt, was bei riskantem Konsum hilft.

Selbsttest auswählen

- Alkohol Selbsttest
- Tabak Selbsttest
- Cannabis Selbsttest
- Kokain Selbsttest
- Online Konsum Selbsttest
- Glücksspiel Selbsttest

# Kampagne Suizidprävention

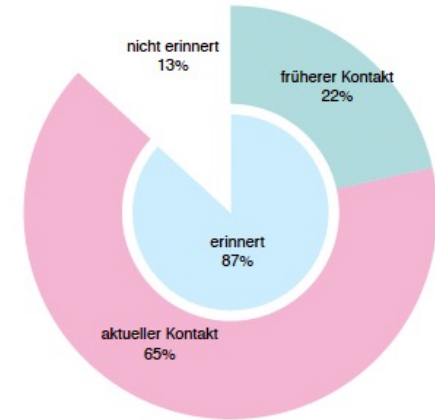


Abbildung 4.1: Reichweite der Kampagne (n = 608)

# 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)

