

# Kantonales Programm psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

## Angebotsübersicht 2021–2024

Das Programm hat die nachhaltige Stärkung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zum Ziel. Unterstützt wird eine breite Palette von Angeboten zur Ressourcenförderung, welche sich insbesondere an den Vorschulbereich, an Schulen und Gemeinden richten.



### Vorschulbereich

- Training zur Beziehungspflege und Stressbewältigung für Eltern (Paarlife)
- Elternveranstaltungen und Weiterbildungen für Mitarbeitende in Kitas u. Spielgruppen
- Fortbildungen für Fachpersonen im Frühbereich (Hebammen, MVB u.a.)
- Veranstaltungen für Fachpersonen zum Thema «Kinder psychisch belasteter Eltern»
- Femmes-Tische – Gesprächsrunden von Migrantinnen für Migrantinnen
- Informationen zu psychischer Gesundheit für die Zürcher Migrationsbevölkerung



### Schulen

#### Volksschule

- Elternveranstaltungen
- Förderung psychosozialer Kompetenzen bei Kindern (Tina und Toni)
- Spielzeugfreier Kindergarten
- Papperlapap – Körper und Gefühle im Dialog
- BodyTalk – Körperzufriedenheit und Selbstwertgefühl
- MindMatters – Stärkung der Lebenskompetenzen und Resilienz
- Denk-Wege – Förderung von personaler und sozialer Kompetenzen
- Achtsame Schulen – Achtsamkeitsprogramm MoMento
- Feel-ok – Stress, Selbstvertrauen und Selbstwert
- smartCoach – Stärkung der Lebenskompetenzen
- Lebenskompetenztrainings für vulnerable Jugendliche
- Lehrpersonengesundheit und Schulklima

#### Mittel- und Berufsschule

- BodyTalk – Körperzufriedenheit und Selbstwertgefühl
- MindMatters – Stärkung der Lebenskompetenzen und Resilienz (nur BVJ-Schulen)
- Ready4life – Stärkung der Lebenskompetenzen
- Herzsprung – Stärkung von Beziehungskompetenzen (nur BVJ-Schulen)
- MindMovie – Sensibilisierung und Entstigmatisierung
- Sexuelle Vielfalt und Geschlechtsidentität (peer-to-peer Beratung und Workshops)
- Lehrpersonengesundheit und Schulklima



### Freizeitbereich und Gemeinden

- Workshops und Materialien für Jugendarbeitende und Jugendliche (undduso.ch)
- Sexuelle Vielfalt und Geschlechtsidentität (peer-to-peer Beratung und Workshops)
- Roundabout – Streetdance für Mädchen und junge Frauen

## Mehr Informationen zu den einzelnen Angeboten unter:

[www.gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch) >Themen >Psychische Gesundheit >Kinder und Jugendliche

### Kontakt

Lucas Gross, Programmleitung, Tel. 044 634 46 80

Koordiniert durch:



Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Kanton Zürich  
Bildungsdirektion