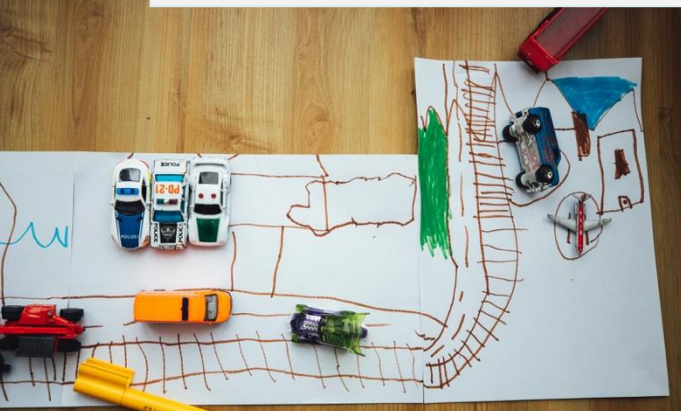




Wie kann die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen gestärkt werden?

Simone Rössler
Psychologisches Institut ZHAW
simone.roessler@zhaw.ch

Punkto Fachtagung: Lebensraum unter Druck
Donnerstag, 19. September 2024



WIE GEHT ES DEN KINDERN UND JUGENDLICHEN?

Pro Juventute

- Multikrise: sich überlappende Krisen
- Einfluss sozialer Medien
- Überlastung Versorgungssystem

Im Vergleich zu 2019 haben die **Beratungen** zu **psychischen Belastungen** und **Krisen** stark **zugenommen**:

SUIZIDGEDANKEN: **+82%**

ANGST: **+23%**

DEPRESSIONEN: **+61%**

SELBSTVERLETZENDES VERHALTEN: **+88%**

ESSSTÖRUNGEN: **+151%**

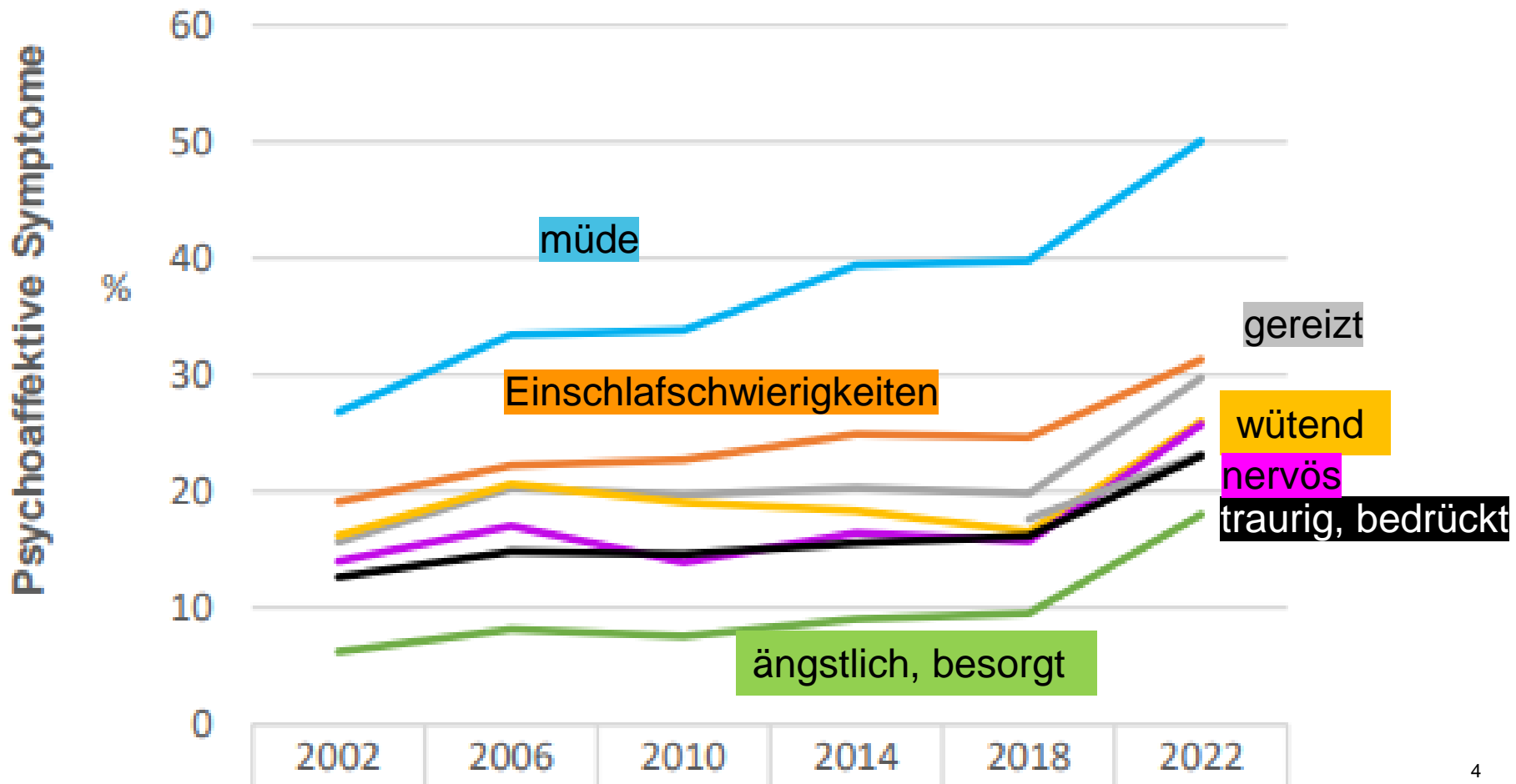


2023 meldeten sich im Durchschnitt jeden Tag:

9 KINDER UND JUGENDLICHE ZUM THEMA SUIZIDGEDANKEN.



HBSC – Situation in der Schweiz 2022 bei 11- bis 15-Jährigen (N=9'345)



WAS IST GEMEINT MIT «PSYCHISCHER GESUNDHEIT»?

Gesundheit als Balance von Belastungen und Ressourcen

Belastungs-Ressourcenwaage

Beispiele von Belastungen:

- Prüfungen in der Schule
- viele Hausaufgaben
- Streit mit Freund:in
- wenig Erholung

Beispiele für Ressourcen:

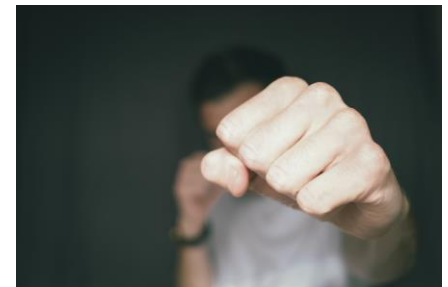
- Selbstwirksamkeit
- Familie, Freunde
- Hobby
- genügend Schlaf

WIE ERKENNE ICH, DASS EINE PERSON PSYCHISCH BELASTET IST?

Anzeichen oft unspezifisch und schwer abgrenzbar

- Internale Symptome
- Externale Symptome
- psychosomatische Beschwerden
- Schulverweigerung, Leistungsabfall

Allg.: plötzliche Veränderungen,
Leidensdruck



Besonders kritisch: Ritzen, Suizidgedanken

Auszug: Lehrpersonenkommentar Take Care in der Schule



Anzeichen für psychische Erkrankungen: Anzeichen, die auf eine psychische Erkrankung bei einer jugendlichen Person hindeuten können, sind oft unspezifisch und schwer abgrenzbar von Verhaltens- und Denkweisen, die im Rahmen von «normalen pubertären Krisen» auftreten können. Zahlreiche Symptome sind möglich wie beispielsweise:

- *Rückzug, grübeln, sich sorgen (internalisierende Symptome: siehe unten)*
- *Regelbrechendes Verhalten, körperliche Unruhe und Spannung (externalisierende Symptome: siehe unten)*
- *Psychosomatische Beschwerden: Bauchschmerzen, Übelkeit, Kopfschmerzen*
- *Schlafstörungen, starke Gewichtsveränderungen*
- *Leistungsabfall, Schulverweigerung, Schulangst*

ZHAW-Broschüre: Wie viel anders ist noch normal?



Gratisdownload:

https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/psychotherapie/p-raevention/AP_Flyer_Psychische-St%C3%B6rungen.pdf



Ängste



Ängste sollen uns eigentlich vor gefährlichen Situationen warnen und dafür sorgen, dass wir diese Situationen in Zukunft meiden. Gerät dieser Mechanismus aus dem Gleichgewicht, kann uns Angst jedoch auch stark an einem selbstbestimmten Leben hindern. Typische körperliche Symptome bei Angst sind Kopf- und Bauchschmerzen, Übelkeit, Schwindel, Herzrasen, Zittern, Schwitzen, Atembeschwerden oder Schwindelgefühle.

Verlässt du nur ungern dein gewohntes Umfeld, da du befürchtest, einer dir wichtigen Person (wie den Eltern) könnte während dieser Zeit etwas zustossen?

Dies könnte ein Hinweis auf Trennungsängste sein.

Treten die oben beschriebenen Angstsymptome nur in bestimmten Situationen auf?

Selbst-Check von Wie geht's dir?

← Startseite



Darüber Reden

Selbst-Check



Selbst-Check

Mit dem Selbst-Check kannst du herausfinden, wie es um deine psychische Gesundheit steht. Beantworte fünf Fragen zu deiner Stimmung und erfahre, wie du im Moment deine eigene Gesundheit stärken kannst, oder wie du andere hilfreich unterstützt.



<https://www.wie-gehts-dir.ch/selbst-check>

**WAS KANN ICH TUN, WENN ICH DEN
EINDRUCK HABE, DASS ES
JEMANDEM NICHT GUT GEHT?**

Belastete Personen ansprechen

1. Zeitpunkt

2. Beobachtungen & Besorgnis schildern:

„Ich habe beobachtet/bemerkt, dass ...“

„Ich mache mir Sorgen um dich.“

3. Zuhören, Nachfragen & Verständnis zeigen:

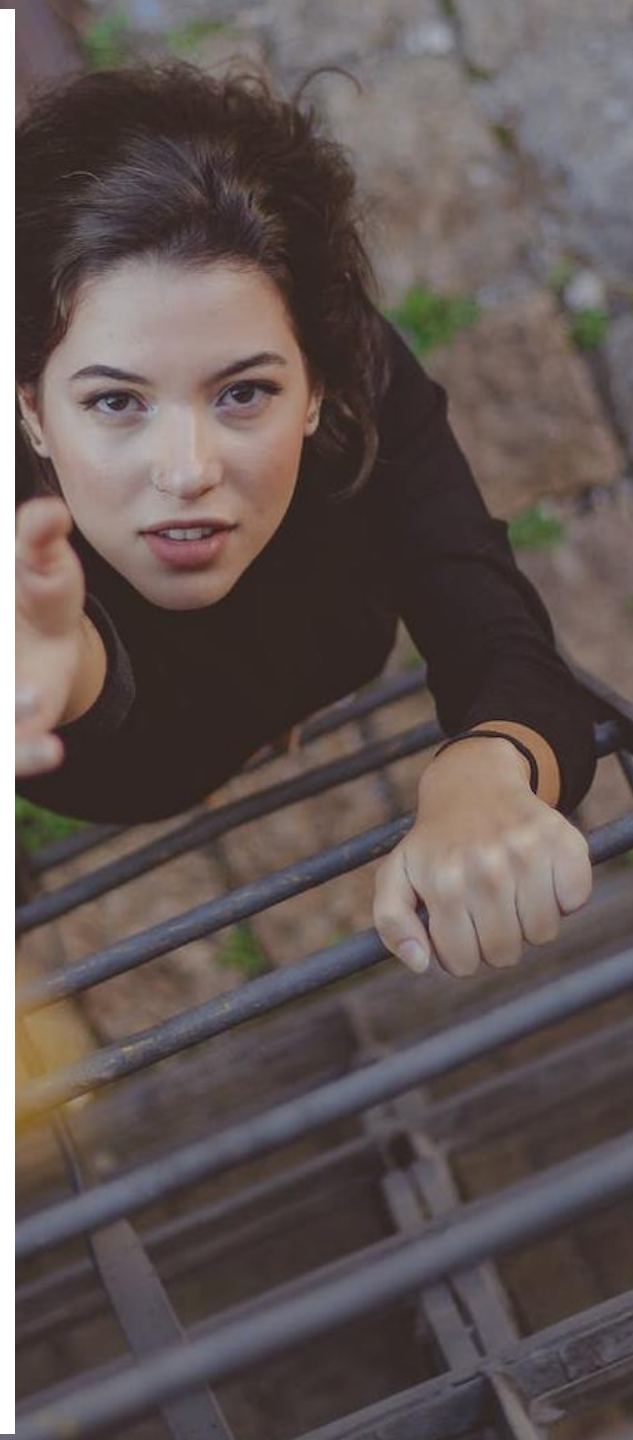
„Was an der Situation belastet dich am meisten?“

„Danke, dass du so ehrlich bist mit mir.“

„Das muss schwierig sein für dich.“

4. Suche nach Lösungen/Entlastung:

„Hast du eine Idee, was dir jetzt helfen könnte?“



Ansprechen konkret: Wichtige Gesprächs- und Zuhöreregeln beim Ansprechen psychisch belasteter Freund:innen



Dos	Don'ts
<p>Ich-Botschaften:</p> <ul style="list-style-type: none"> – «Ich habe den Eindruck, dass es dir nicht gut geht.» – «Ich habe beobachtet, dass du oft weinst.» – «Ich habe bemerkt, dass du oft traurig bist.» – «Mir ist aufgefallen, dass du stark an Gewicht verloren hast.» – «Ich mache mir Sorgen um dich.» – «Ich bin für dich da.» 	<p>Du-Botschaften:</p> <p>Wirken oft vorwurfsvoll und verurteilend</p> <ul style="list-style-type: none"> – «Du bist krank.» – «Du siehst aber schlecht aus.» – «Du hast eine Depression.» – «Du bist immer so wütend.» – «Du hast bestimmt eine Essstörung.» – «Du bist anstrengend.» – «Du gibst dir zu wenig Mühe.»
<p>Halte Augenkontakt und wende deinen Körper in Richtung der Gesprächspartner:in:</p> <p>Das vermittelt deinem Gegenüber, dass du zuhörst und dich für sie/ihn interessierst.</p>	<p>Negative nonverbale Botschaften:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Auf den Boden/aus dem Fenster schauen – Gelangweilt schauen – Aufs Smartphone schauen – Die Augen verdrehen – Die Nase rümpfen
<p>Bestätige und ermutige dein Gegenüber:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Kopfnicken – Laute wie «Mhm», «Ah», «Ach», «Oh», ... <p>Aussagen wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> – «Du bist mir wichtig.» – «Ich bin für dich da.» – «Wir stehen das zusammen durch.» – «Das muss schwierig sein für dich.» – «Gibt es etwas, das dir jetzt helfen würde?» 	<p>Vorwürfe, Belehren und vorschnelle Ratschläge:</p> <ul style="list-style-type: none"> – «Du gibst dir zu wenig Mühe. Streng dich doch einfach mehr an.» – «Mach mehr Sport, dann verlierst du automatisch an Gewicht.» – «Lerne doch einfach mehr, dann hast du auch bessere Noten.» – «Du bist krank.» – «Reiss dich doch mehr zusammen.»
<p>Fasse das Gehörte in eigenen Worten zusammen:</p> <ul style="list-style-type: none"> – «Habe ich das richtig verstanden, dass ...?» – «Ich versuche zusammenzufassen, was ich gehört habe: (...) Stimmt das so?» 	<p>Desinteresse zeigen, sich ablenken lassen:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Auf die Uhr schauen – Nicht auf das Gesagte eingehen
<p>Lass die Person immer aussprechen und halte Pausen im Gespräch aus:</p> <p>Manchmal sind Pausen nötig, damit das Gegenüber Zeit hat zum Überlegen und die eigenen Gefühle wahrzunehmen.</p>	<p>Die Person unterbrechen, wenn sie spricht:</p> <ul style="list-style-type: none"> – «Ja, aber ...» – «Moment, ...» – «Bist du sicher ...?»



Bei Unsicherheit / wenn keine Besserung eintritt

- Austausch mit anderen schulischen Bezugspersonen, SSA und SL
- Dokumentation
- Einbezug Eltern
- Einbezug Fachpersonen
 - SPD anonyme Schilderung möglich
 - akute Krisen: KJPD



KONKRETE MÖGLICHKEITEN ZUR STÄRKUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT VON KINDERN UND JUGENDLICHEN

Take Care



Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen stärken – Unterrichtsmaterial, Broschüren und Vorträge

Broschüre für Eltern

Broschüre für Jugendliche

Broschüren für Haus- und Kinderärztinnen und -ärzte

Fachinformationen Kinder

Fachinformationen Jugend

Unterrichtsmaterial für die Primarschule und Sekundarstufe I

Unterrichtsmaterial Primarstufe

Unterrichtsmaterial Sekundarstufe I

<https://takecare.ch/>

Take Care



Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen stärken – Unterrichtsmaterial, Broschüren und Vorträge

Broschüre für Eltern

Broschüre für Jugendliche

Broschüren für Haus- und Kinderärztinnen und -ärzte

Fachinformationen Kinder

Fachinformationen Jugend

Unterrichtsmaterial für die Primarschule und Sekundarstufe I

Unterrichtsmaterial Primarstufe

Unterrichtsmaterial Sekundarstufe I

<https://takecare.ch/>



Für Eltern von
6- bis 12-jährigen
Kindern.

Wie stärke ich die psychische Gesundheit meines Kindes?

Ein Gemeinschaftsprojekt der Departemente Gesundheit und
Angewandte Psychologie, finanziert durch das BAG



Gratis Download:
www.zhaw.ch/takecare

In 15 Sprachen erhältlich

Schutzfaktoren für Kinder (gelten auch für Jugendliche)

Gratis Download:
www.zhaw.ch/takecare



Selbstwert



**Selbst-
wirksamkeit**



**Problemlöse-
fähigkeiten**



**Emotions-
regulation**



Erholung



Optimismus



Familienklima



Natur



**Offline
Beschäftigung**



**Soziale
Unterstützung**

Mein Kind hat ein positives Bild von sich selbst



Selbstwert

- **Stärken** erkennen:
 - «*Ich finde es toll, dass du ...*»
 - «*Du kannst besonders gut ...*»
- **Fehler** sind Lernchancen
- Fortschritte feiern
- Zeigen Sie Ihrem Kind:
 - «*Wir haben dich lieb, so wie du bist.*»
 - «*Du musst nicht besser sein als andere, um ein wertvoller Mensch zu sein.*»

Mein Kind kann Probleme selbst lösen



Problemlöse-
fähigkeiten

- Probleme **alleine** lösen lassen
- **Hilfe** nur wo nötig:
z.B. zusammen kleine machbare
Handlungsschritte planen
- **Misserfolge** als Lernzuwachs
→ nicht vorschnell aufgeben

Mein Kind kann mit seinen Gefühlen umgehen



Emotions-
regulation

- **Gefühle** wahrnehmen und **benennen**:
«Kann es sein, dass du traurig/wütend/enttäuscht bist?»
- Gemeinsam **Emotionsregulationsstrategien** überlegen:
«Wenn ich traurig bin, kann ich mit meinen Eltern oder dem Kuscheltier kuscheln ...Treppe hoch rennen, in ein Kissen boxen, Situation verlassen, sich auf etwas Positives konzentrieren, Tanzen,...»
- **Vorbildrolle**: offen mit eigenen Gefühlen umgehen

Tipp: Umgang mit Emotionen üben:
z.B. Spiele spielen → Reaktionen besprechen, neue Strategien üben

Selbstkontrolle und Deeskalation

- ruhig bleiben (innerlich auf 10 zählen)
- schweigen, verzögern, verschieben
*z.B.: «Ich akzeptiere dein Verhalten nicht.
Ich überlege mir weitere Schritte
und komme später darauf zurück.»*
- Ich-Botschaften
- Atemübung:
 - Langsam einatmen (bis 5 zählen)
 - kurze Pause
 - langsam ausatmen (bis 8 zählen)



Haltung ist zentral

Mein Kind sieht die positiven Dinge im Leben



Optimismus

- Sich gemeinsam über den Tag austauschen:
Was lief gut? Was weniger?
- Abendritual als positiven Tagesabschluss

Mein Kind hat regelmässig freie Zeit



Erholung

- Bei welcher Tätigkeit kann sich Ihr Kind gut entspannen? z.B. Lesen, Musikhören, ...
- tägliche & regelmässige Entspannung
- Nichtstun

Mein Kind verbringt regelmässig Zeit draussen



Natur

- Gehen Sie mit Ihrem Kind in die Natur: Wald, Fluss, ...
- Die Natur wirkt beruhigend und reduziert Stress

Take Care



Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen stärken – Unterrichtsmaterial, Broschüren und Vorträge

Broschüre für Eltern

Broschüre für Jugendliche

Broschüren für Haus- und Kinderärztinnen und -ärzte

Fachinformationen Kinder

Fachinformationen Jugend

Unterrichtsmaterial für die Primarschule und Sekundarstufe I

Unterrichtsmaterial Primarstufe

Unterrichtsmaterial Sekundarstufe I

<https://takecare.ch/>

Take Care in der Schule

Unterrichtsmaterialien für die Primarstufe

Übungen zu zehn Schutzfaktoren
und Hintergrundinformationen



Unterrichtsmaterial Primarstufe



- Hilfe bei der Regulation von Emotionen
- Ventil für Wut → z.B. über Wut reden, aufschreiben, Ablenken der Aufmerksamkeit, Atemübungen

Wut-Papiere

Im Schulzimmer Papiere bereitstellen, welche die Schüler:innen nehmen können, wenn sie wütend sind und spontan aufschreiben können, warum sie sich verletzt fühlen oder was der Grund für ihre Wut ist. Danach werden die Papiere gegen die Wand geschmissen. Nach einer gewissen Zeit können sie verbrannt oder weggeworfen werden. Zur Entsorgung kann eine Wutkiste oder sonstiges bereitgestellt werden. Wichtig ist, dass die anderen Schüler:innen das «wütende Kind» nicht beachten oder hänseln.

- Alter: Ab 2. Klasse
 - Optional: ab 1. Klasse die Wut malen anstatt schreiben
- Aufwand: 5 Minuten
- Ziel: Grund für Wut reflektieren und die Wut loslassen.
- Reflexion: Die Lehrperson sollte nach dem Werfen mit dem betreffenden Kind über die Wut sprechen und nach möglichen Lösungen fragen. Wichtig ist es, dass die Wut zuerst losgelassen und dann darüber gesprochen wird.

Unterrichtsmaterial Primarstufe



Emotions- regulation

Wut-weg-Tanz

Freies Tanzen und bewegen bis Musik stoppt und dann erstarren und dann wieder weiter. Optional: Überlegen, in welcher Situation man das letzte Mal wütend gewesen ist und die Wut abschütteln.

- Alter: 1. – 4. Klasse
- Aufwand: Ein paar Minuten pro Tag
- Ziel: überschüssige Energie abzubauen, positive Emotionen zu erhalten, miteinander lachen, sich nicht so ernst nehmen
- Material: Lautsprecher für Musik, YouTube, Spotify oder CD-Player (Musik kann dem Alter angepasst werden)

Take Care



Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen stärken – Unterrichtsmaterial, Broschüren und Vorträge

Broschüre für Eltern

Broschüre für Jugendliche

Broschüren für Haus- und Kinderärztinnen und -ärzte

Fachinformationen Kinder

Fachinformationen Jugend

Unterrichtsmaterial für die Primarschule und Sekundarstufe I

Unterrichtsmaterial Primarstufe

Unterrichtsmaterial Sekundarstufe I

<https://takecare.ch/>

Take Care in der Schule

5 Unterrichtseinheiten für die Sekundarstufe I

- 1. Psychische Störungen:**
Ab wann sollte ich mir Sorgen machen?
- 2. Ansprechen hilft:**
Kolleg:innen unterstützen
- 3. Stress und Entspannung, sowie Selbstwert**
- 4. Einsamkeit**
- 5. Glück**



Gesamtübersicht Bausteine und Teilbausteine

Unterrichtseinheit 1:

Psychische Störungen: Ab wann sollte ich mir Sorgen machen?

Baustein	Teilbaustein	Seiten
A: Einstieg ins Thema psychische Störungen > Fallbeispiel Lena	–	S. 2–3
B: Einführung ins Thema psychische Störungen	B1 > Lehrpersoneninformation zu Präsentation psychische Störungen und Erklärvideos	S. 4–7
	B2 > Präsentation psychische Störungen und Erklärvideos	S. 8–15
C: Vertiefung psychische Störungsbilder	C1 > Flipchart-Ausstellung psychische Störungsbilder	S. 16–18
	C2 > Texte zu 11 psychischen Störungsbildern und 2 Begleitsymptomen	S. 19–35
	C3 > Selbstständige Recherche: Webseiten & Videos zu 11 psychischen Störungsbildern und 2 Begleitsymptomen	S. 36–41
	C4 > Fragensammlung und Kreuzworträtsel zu den 11 Störungsbildern und 2 Begleitsymptomen (Zusatzmaterial**)	S. 42–50
D: Wo kriege ich Informationen und Beratung zum Thema psychische Gesundheit und Krankheit > Internetquiz	–	S. 51–55



i Information für Lehrperson

Übersicht Baustein A (Seiten 2–3): Fallbeispiel Lena

Inhalt/Methode:

Interesse fürs Thema psychische Störungen wecken anhand eines Fallbeispiels.

Richtzeit: 15 Minuten

Material:

Lesetext: *Fallbeispiel Lena (15 Jahre)* inklusive Fragen und *Erklärungstext zum Fallbeispiel*

Vorgehen:

Richtzeit	Tätigkeit	Sozialform
10	Lesen und Besprechen von <i>Fallbeispiel Lena</i> im Plenum oder zu zweit und Diskussion der Fragen zum Text.	PL/PA
5	Lesen und Besprechen von <i>Erklärungstext zum Fallbeispiel</i> . <i>Hinweis der Lehrperson an die Schüler:innen: Psychische Störungen können sich auf unterschiedlichen Ebenen zeigen (Gefühle, Verhalten, Körper) und von den Betroffenen selbst unterschiedlich erlebt werden.</i>	PL

Arbeitsauftrag: Flipchart-Ausstellung psychische Störungsbilder

Zu zweit lernt ihr ein psychisches Störungsbild vertieft kennen und präsentiert es dann im Rahmen einer Flipchart-Ausstellung der Klasse.

Schritt	Erklärung	Erledigt
1	<p>Lesetext: Informationen sammeln und verstehen</p> <p>Lest den Text zu eurem Störungsbild (z.B. Text 1. Zwänge). Auf einer separaten Liste: <i>Selbstständige Recherche: geeignete Webseiten und Videos zu 11 psychischen Störungsbildern und 2 Begleitsymptomen</i> findet ihr zusätzlich Links mit weiteren Informationen zu den einzelnen Störungsbildern.</p>	
2	<p>Fragen beantworten: Informationen bewerten und ordnen</p> <p>Versucht, das Wichtigste aus dem Text (und eventuell von den Webseiten) auf den Punkt zu bringen:</p> <ol style="list-style-type: none"> Was sind typische Symptome (Anzeichen, Hinweise) für euer Störungsbild? Überlegt euch, wie der Alltag einer betroffenen Person aussehen könnte. Wie könnte sie denken, fühlen und handeln? Findet ihr konkrete Beispiele? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? <p>Notiert eure Ergebnisse stichwortartig oder in Form einer Mindmap auf einem Notizblatt.</p>	
3	<p>Flipchart-Gestaltung: Informationen darstellen</p> <ol style="list-style-type: none"> Macht zuerst einen Entwurf für euer Flipchart-Blatt. Beachtet dabei nachfolgende Punkte: <ul style="list-style-type: none"> Die Informationen sollen möglichst kompakt zusammengefasst werden (nicht zu viel Text). Überlegt euch, was ihr auf das Flipchart-Blatt schreibt und was ihr mündlich ergänzt. Macht euch Gedanken, wie ihr das Flipchart-Blatt ansprechend gestalten und strukturieren könnt (z.B. Überschriften, Zeichnungen, Farben, Symbole). Erstellt das Flipchart-Blatt. 	

Zusatzaufgabe**: Bildgestaltung

Arbeite alleine:

Male ein Bild des dir zugeteilten Störungsbildes. Versuche die Gefühle, die du mit diesem Störungsbild in Verbindung bringst, kreativ darzustellen.

Gib dem Bild einen Titel. Als Beispiel: Das Bild rechts trägt den Titel: *Borderline – ein Weg der Gegensätze*

Material:

- Lesetext des zugeteilten psychischen Störungsbildes
- Arbeitsblatt: *Selbstständige Recherche: geeignete Webseiten und Videos zu 11 psychischen Störungsbildern und 2 Begleitsymptomen*



Gesamtübersicht Bausteine und Teilbausteine

Unterrichtseinheit 3: Stress und Entspannung sowie Selbstwert

<i>Baustein</i>	<i>Teilbaustein</i>	<i>Seiten</i>
A Stress und Entspannung – Grundlagenwissen	A1 > Was ist Stress und wozu ist Entspannung gut? Informationstext mit Fragen und Lösungen	S. 2–7
	A2 > Lernzielüberprüfung Teil Stress und Entspannung: Fragen und Lösungen	S. 8–12
B Stress und Entspannung – meine persönlichen Erfahrungen	B1 > Stressprotokoll: Was stresst?	S. 13–16
	B2 > Was hilft?	S. 17–20
C Entspannung erleben!	C1 > Drei Entspannungsmethoden im Klassenverbund ausprobieren	S. 21–24
	C2 > Entspannungsmethoden selbstständig ausprobieren und anwenden	S. 25–28
D Selbstwert	D1 > Taylor Swift und Co.: Berühmte Personen und ihre guten Eigenschaften	S. 29–32
	D2 > Adjektivlisten gute Eigenschaften	S. 33–35
	D3 > Meine guten Eigenschaften und Stärken: Gedankenreise und grafische Darstellung	S. 36–38



Name: _____

Informationstext: Was ist Stress und wozu ist Entspannung gut?

Lösungen zu den Fragen

1. Wieso entsteht Stress?

Stress soll eine Person vor einer potenziellen Gefahr schützen. Er versetzt den Körper in eine Art *Alarmzustand*.

2. Wie reagieren Körper und Psyche auf Stress? Nenne mindestens fünf Aspekte.

Stress kann zu zahlreichen Veränderungen im Körper und der Psyche führen, zum Beispiel: schnellerer Herzschlag, höhere Körperspannung, flachere und schnellere Atmung, Verstopfung, Durchfall, Kopfschmerzen, Schwindel, Reizbarkeit, Nervosität, Selbstzweifel, Angst etc.

3. Das Stresshormon Cortisol beeinflusst vor allem zwei Bereiche im Gehirn. Welche sind es?

Gefühle und Stimmungen: Man kann sich z.B. ängstlich, niedergeschlagen und traurig fühlen.

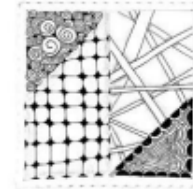
4. Was kann passieren, wenn man dauernd gestresst ist?

Wenn man ständig gestresst ist, ist das so, als würde der Körper ständig «Vollgas» geben, was auf Dauer krank machen kann. Dauerstress kann zum Beispiel zu Ängsten, Traurigkeit, innerer Unruhe oder Depressionen führen.

5. Wieso ist Entspannung wichtig?

Was ist Zentangle?

Zentangle ist eine meditative Zeichentechnik, die spielend leicht zu erlernen ist. Bestimmt hast du auch schon einmal einfach so Muster auf ein Blatt gekritzelt, zum Beispiel beim Telefonieren oder vielleicht auch, wenn dir langweilig war. Zentangle funktioniert so ähnlich. Beim «Tangeln» werden frei gewählte Muster gezeichnet und zu ganzen Bildern zusammengesetzt. Das Zeichnen der sich wiederholenden Muster wirkt beruhigend auf die Psyche, baut Stress ab und hilft, sich besser konzentrieren zu können. Beim Zentangle geht es nicht darum, perfekt oder möglichst schön zu zeichnen, sondern absichtslos. Das heisst, man zeichnet einfach das, was einem gerade in den Sinn kommt, ohne ein bestimmtes Ziel im Kopf zu haben. Die Zentangle-Methode folgt klaren Vorgaben und besteht aus acht Schritten. Wir stellen das Vorgehen hier vereinfacht vor.



Benötigtes Material

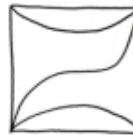
Bleistift, Fineliner, Farbstifte (falls du die Muster ausmalen möchtest) und Papier

Wie funktioniert meditatives Zeichnen?

1. Nimm ein Blatt Papier
2. Achte auf eine entspannte Körperhaltung (Schultern, Hände und Gesicht sind möglichst locker)
3. Wähle eine Form, in die du deine Muster malen wirst. Am besten wählst du zu Beginn ein Quadrat (ca. 9 cm auf 9 cm). Setze einfach vier Punkte und verbinde diese von Hand zu einem Quadrat. Du brauchst kein Lineal, denn die Striche müssen nicht gerade sein.



4. Jetzt kannst du das Quadrat mithilfe von selbst gewählten Strichen in verschiedene Sektoren unterteilen.



5. Zeichne in jeden Sektor ein anderes Muster. Das können auch eher einfache Muster sein, wie Punkte, Sterne, Dreiecke, ...





Taylor Swift und Co.: Berühmte Personen und ihre guten Eigenschaften

Aufgabe 1: Berühmte Personen

Nachfolgend findest du Bilder von berühmten Personen. Alle von ihnen haben gute Eigenschaften, die ihnen geholfen haben, Besonderes zu leisten.

Arbeite zu zweit oder einzeln:

1. Kennt ihr die fehlenden Namen der abgebildeten Personen?
2. Welche Erfolge haben diese Personen erzielt? Wofür sind sie bekannt? Informiert euch im Internet über diese Personen. Verwendet dazu nur die angegebenen Webseiten.
3. Welche guten Eigenschaften haben die Personen dazu benötigt? Was denkt ihr? Notiert Adjektive: *Die Person ist schlau, sportlich, ...* Ihr könnt auch die Adjektivliste zu Hilfe nehmen.

Bild	Name	Erfolge/wofür bekannt?	gute Eigenschaften, Fähigkeiten?	Webseiten
			<i>sportlich, flink</i>	–
				–
	Anne Frank			https://www.geo.de/geolino/menschen/3119-rtkl-weltveraenderer-anne-frank
	Nelson Mandela			https://www.geo.de/geolino/menschen/2685-rtkl-weltveraenderer-nelson-mandela
	Marie Curie			https://www.geo.de/geolino/menschen/3420-rtkl-weltveraenderer-marie-curie

Take Care



Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen stärken – Unterrichtsmaterial, Broschüren und Vorträge

Broschüre für Eltern

Broschüre für Jugendliche

Broschüren für Haus- und Kinderärztinnen und -ärzte

Fachinformationen Kinder

Fachinformationen Jugend

Unterrichtsmaterial für die Primarschule und Sekundarstufe I

Unterrichtsmaterial Primarstufe

Unterrichtsmaterial Sekundarstufe I

<https://takecare.ch/>

Broschüre / Werkzeugkasten für Jugendliche

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

zhaw

Gratis Download:
www.zhaw.ch/takecare



Heb der Sorg!

Ein Werkzeugkasten für Jugendliche, die aktiv mit Herausforderungen umgehen wollen

Ein Gemeinschaftsprojekt der Departemente Angewandte Psychologie und Gesundheit, finanziert durch das BAG



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

Inhalt

Mythen und Fakten zur psychischen Gesundheit (S. 4)

Stressknacker (S. 6)

Fünf Schritte zur Verringerung von Stress (S. 8)

Liebeskummer (S. 9)

Liebe sollte nicht wehtun (S. 10)

Mit Tod und Verlust umgehen (S. 12)

Mit Trennung und Scheidung umgehen (S. 14)

Onlinesucht: Kurztest für Jugendliche (S. 16)

Sucht und Abhängigkeit (S. 18)

Anderen helfen (S. 20)

Facts zur Vertraulichkeit (Schweigepflicht) bei Jugendlichen (S. 21)

Deine Rechte und Pflichten im Gesundheitssystem (S. 22)

Nützliche Webseiten (S. 23)

Wenn Beziehungen auseinander gehen, tut das weh. Dabei ist es egal, ob du selbst die Beziehung beendest oder verlassen wirst – es ist nie schön. Ein Wundermittel, das den Liebeskummer sofort verschwinden lässt, gibt es nicht. Aber es gibt Dinge, die du tun kannst!

Lass Gefühle zu!

Es ist normal, dass du traurig bist, vielleicht auch wütend, enttäuscht, verletzt. Unterdrücke diese Emotionen nicht – sondern lass sie raus. Du kannst weinen, schreien oder in ein Kissen boxen. Wichtig ist, dass du deine Emotionen akzeptierst. Wenn du sie an geeigneten Orten rauslassen kannst, dann werden diese Emotionen langsam weniger und du kannst sie irgendwann hinter dir lassen. Verzichte darauf, dich zu rächen. Fokussiere dich auf dich selbst!

Reden hilft!

Vertrau dich Menschen an, die du magst und denen du vertraust. Erzähl ihnen, wie es dir geht. Sie können dich unterstützen und dir Halt geben. Du wirst sehen, dass Reden dir helfen kann. Du kannst dich auch bei Fachstellen melden. Auf www.147.ch kannst du zum Beispiel anonym chatten oder telefonieren. Du kannst auch auf www.ciao.ch gehen und deine Fragen dort stellen oder anonym diskutieren.

Tu etwas!

Das Gefühl, sich verkriechen zu wollen, gehört zu schlimmem Liebeskummer dazu. Es ist auch in Ordnung, wenn du das machst. Achte darauf, dass du dann aber auch wieder in die Bewegung kommst. Singe, tanze, geh spazieren oder mache Sport. Bewegung kann dich von deinem Liebeskummer ablenken. Ausserdem macht Bewegung Spass und glücklich.

Tipps und Tricks

Schreib ein Gefühlstagebuch, indem du notierst, wie es dir geht. Schreiben kann dir helfen, mit deinen Gefühlen umzugehen. Tu dir etwas Gutes, sei nett mit dir. Du hast es verdient. Vertraue darauf, dass es wieder besser werden wird. Das kannst du am Anfang vielleicht nicht glauben – aber es wird ganz sicher wieder besser!



Liebe sollte nicht wehtun

Seite 10

Mit jemandem in einer **Liebesbeziehung** zu sein, kann toll und aufregend sein. **Leider** kommt es vor, dass wir von Menschen, die wir lieben, verletzt werden. **Gewalt** in einer **Beziehung** zu erkennen, kann schwierig sein. **Gewalt** hat viele **Gesichter** – nicht immer bedeutet sie, dass wir körperlich verletzt werden.

Prüfe, ob du in einer ungesunden Beziehung bist:

- Hast du Angst vor deinem Freund oder deiner Freundin oder davor, was er oder sie tun wird, wenn du die Beziehung beendest?
- Beschimpft dein Freund oder deine Freundin dich, stellt dich als dumm hin oder sagt dir, dass du nichts richtig machst?
- Ist dein Freund oder deine Freundin extrem eifersüchtig?
- Versucht dein Freund oder deine Freundin dich darin einzuschränken, wohin du gehst oder mit wem du sprichst?
- Fühlst du dich wegen deines Freundes oder deiner Freundin von Kollegen und Familie isoliert?

Ja Nein

Ja Nein

Ja Nein

Ja Nein

Ja Nein

WEITERE KONKRETE MÖGLICHKEITEN ZUR STÄRKUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT VON KINDERN UND JUGENDLICHEN

Gefühle ansprechen & zulassen – Emotionen ABC

Ausgebrannt



Nachdenklich



Verliebt



Sicher



Zufrieden



Einsam



Dankbar



www.wie-gehts-dir.ch – Lehrpersonen, Schüler:innen, Erwachsene

Wie
geht's
dir?

Material

Unterrichtsmaterial

Unterrichtsmaterial

Mit den kompakten Unterrichtsmodulen möchte die Kampagne «Wie geht's dir?» Lehrpersonen der Sekundarstufe I und II darin unterstützen, die psychische Gesundheit in ihrem Unterricht vermehrt zum Thema zu machen.

www.feel-ok.ch: Lehrpersonen, Schüler:innen, Eltern

feel-ok.ch

ÜBER FEEL-OK.CH

NEWSLETTER

AT

DE

In Artikeln suchen

JUGENDLICHE

LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN

ELTERN

feel-ok.ch/sv-uebungen

ONLINESCHULUNG

ÜBERSICHT

FREIZEIT, JOB

KONSUM, SUCHT

RECHTE, KRISE

KÖRPER, PSYCHE



Um was es geht

Hilfsangebote

Didaktik

Zu einer kantonalen Version
wechseln?



Ja

Nein

Minimieren

SELBSTVERTRAUEN AUFPEPPEN

Gnomio verstehen

Monika und Roger

Gnomio, der nörgelnde Gast

Mangelndes Selbstvertrauen

Die 10 Tricks von Gnomio

Gnomio entwaffnen

7 Tipps gegen Gnomio

ÜBUNGEN FÜR MEHR SELBSTWERT



Hier erfährst Du nützliche Übungen, die
Deinem Selbstwertgefühl gut tun
können. Sie können Dir helfen, Gnomio,
Deinen unfreundlichen Gast und innere
Stimme in einen ehrlichen Freund zu
verwandeln.



Hilfsangebote, gute Websites, coole
Ideen für dich

www.jugendundmedien.ch



Empfehlungen

Kinder kommen früh mit Computern und Smartphones in Kontakt. Sie sind neugierig und wollen ausprobieren. Und bald stehen sie vor der Wahl: Soll ich diese neue Spiele-App ausprobieren? Schulkinder sammeln erste Erfahrungen mit digitalen Medien. Die meisten Kinder sind aber noch nicht in der Lage, die Risiken zu erkennen. Wie können wir sie unterstützen?

Empfehlungen ▾

Themen ▾

Übersicht

Empfehlungen 0-7 Jahre

Empfehlungen 6-13 Jahre

Empfehlungen 12-18 Jahre

Empfehlungen Kinder mit Behinderung

Empfehlungen in Leichter Sprache ▶



Empfehlungen zu digitalen Medien in 15 Sprachen



Gut zu wissen



**Potenziale für Unterricht und
Schulentwicklung**



Tipps für den Alltag



Gut zu wissen

Wie Medienpädagogik in der Schule gelingt

Neue Aufgaben und Bildungsziele für den schulischen Alltag

Anforderungen an die Lehrpersonen

147.ch: Beratung Kinder, Jugendliche und Eltern

Home DE · FR · IT

Suchen

Familie Freundschaft Sexualität Schule Persönliche Digitales Future Skills
& Liebe & Beruf Probleme Leben



Was beschäftigt Dich?

Mobbing, Depression, Stress

Dein
Kontakt
zu uns



Elternberatung 24/7

Wir sind rund um die Uhr für Sie da und besprechen mit Ihnen Erziehungsfragen und beraten in akuten Problemsituationen.

So erreichen Sie uns



[Spenden](#)

[Shop ↗](#)

[Angebote](#)

[Beratung](#)



Da für Familien

Helfen Sie mit

Über Pro Juventute



Telefon

Wir sind unter 058 261 61 61
jederzeit erreichbar.

[Anrufen →](#)



WhatsApp

Wir antworten
schnellstmöglich,
normalerweise innerhalb
von 2 bis 24 Stunden.

[Nachricht senden →](#)



Beratung per E-Mail

Unsere Antwort erhalten
Sie in der Regel innert 48
Stunden.

[E-Mail senden →](#)

Zentraler Schutzfaktor für die psychische Gesundheit

*„... ist eine **stabile, wertschätzende, emotional warme Beziehung zu einer (erwachsenen) Bezugsperson.**“*

(Quelle: Fröhlich-Gildhoff & Rönna-Böse, 2022)



WIE GEHT ES MIR ALS BEZUGS- ODER BEGLEITPERSON? WAS TUT MIR GUT?

Selbstfürsorge auch für Bezugspersonen

- Wo liegen meine Grenzen (professionelle Rolle)? Was kann und muss ich nicht leisten?
- Was tut mir gut?
- Was gibt mir Kraft?
- Welche Menschen tun mir gut?
- Wann habe ich mich das letzte Mal lebendig gefühlt?



Bezugspersonen: 1 Minute mit grosser Wirkung

Im Alltag immer wieder eine Minute für sich nehmen

- Körper strecken bis in Zehenspitzen, dehnen, gähnen
- 1 Minute in Ferne, aus Fenster oder in Himmel blicken



Vergessen Sie nicht, auch einfach mal nichts zu tun

Beratungsstellen für Eltern



Wenn Hilfe benötigt wird!

Pro Juventute

Telefonberatung, E-Mailberatung, Chat-Beratung

Tel. 058 261 61 61

elternberatung@projuventute.ch

<https://www.projuventute.ch/de/elternberatung>

Pro Mente Sana

www.promentesana.ch

Elternnotruf

Telefonberatung, E-Mailberatung, Face-to-Face, Bildung

Tel. 0848 35 45 55

<https://www.elternnotruf.ch/angebot>

feel-ok.ch

www.feel-ok.ch/de_CH/eltern/eltern-themen.cfm

Beratungsstellen für Teenager



Wenn Hilfe benötigt wird!

Pro Juventute

Telefon-, SMS-, Chat- und
Email-Beratung

Tel. 147

www.147.ch

feel-ok.ch

Informations- und
Austauschplattform zu
verschiedene Themen

www.feel-ok.ch

Safezone

Online-Beratung Thema Sucht

www.safezone.ch

Tschau

Online-Beratung

www.tschau.ch

Wie-gehts-dir.ch

Informationsplattform

<https://www.wie-gehts-dir.ch>

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Gratis Download:
www.zhaw.ch/takecare



Projektteam:

ZHAW Gesundheit &
Angewandte Psychologie
agnes.vonwyl@zhaw.ch
frank.wieber@zhaw.ch



Agnes von Wyl



Frank Wieber



Annina Zysset



Simone Rössler



Anthony Klein

Quellen Bilder

- www.pexels.com
- www.usplash.com
- www.pixabay.com