



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



# Projekte zur Psychischen Gesundheit an Schulen

Schulpsychologiekongress 12. November 2021 in Biel



## Inhalt

- Gesundheitsförderung Schweiz
- Psychische Gesundheit: Definition und Zahlen
- Förderung der Psychischen Gesundheit
- Allgemeine Empfehlungen
- Psychische Gesundheit an Schulen
- Projekte zur Psychischen Gesundheit an Schulen

# Gesundheitsförderung Schweiz



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



- **Privatrechtliche Stiftung mit gesetzlichem Auftrag**
- **Massnahmen zur Förderung der Gesundheit und zur Verhütung von Krankheiten**
- **Langfristiges Ziel: gesündere Schweiz**



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

# Weshalb ist Gesundheitsförderung wichtig?

Was uns gesund macht

Was wir für unsere Gesundheit ausgeben



# Interventionsbereiche GFCH



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

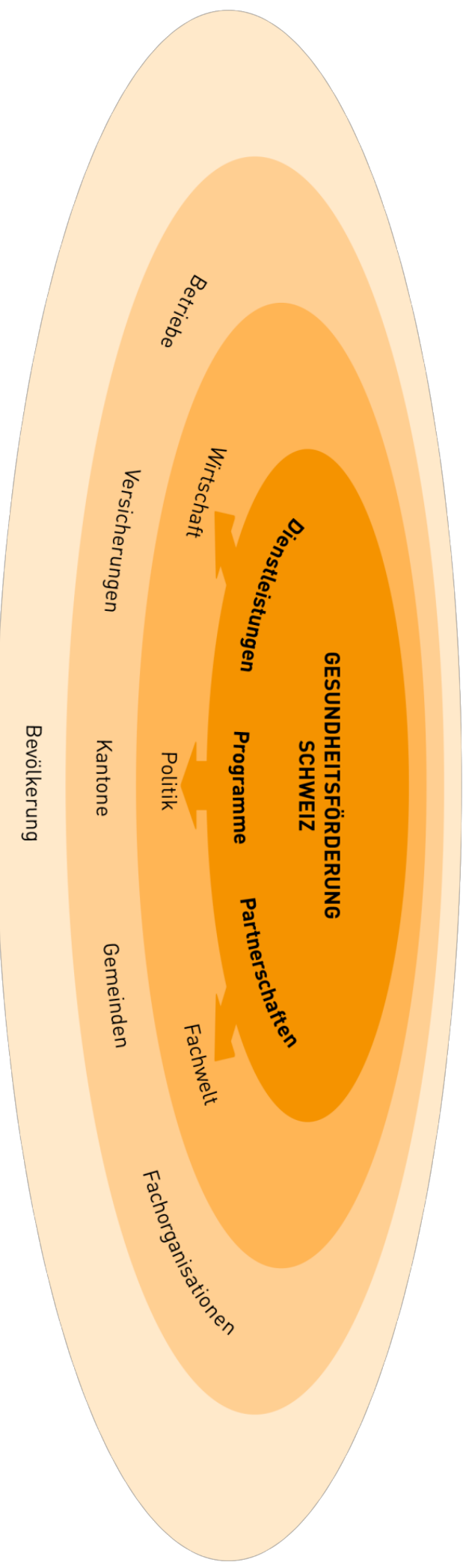
	<b>Ernährung und Bewegung</b>	<b>Psychische Gesundheit</b>	<b>Nichtübertragbare Krankheiten (NCDs), Psychische Krankheit, Sucht</b>
<b>Kinder und Jugendliche</b>	<b>KAP</b> Kantonale Aktionsprogramme		
<b>Erwerbstätige</b>		<b>BGM</b> Betriebliches Gesundheitsmanagement	
<b>Ältere Menschen</b>	<b>KAP</b> Kantonale Aktionsprogramme		<b>PGV</b> Prävention in der Gesundheitsversorgung



# Wie wir arbeiten: Multiplikatorenansatz

**Gesundheit wird in Kantonen und Gemeinden, Schulen und Familien, am Arbeitsplatz und in der Freizeit erschaffen**

- Wir suchen die Zusammenarbeit mit Partner\*innen aus Politik, Wirtschaft und Fachwelt.
- Unsere Angebote unterstützen Partner\*innen vor Ort beim Umsetzen von Massnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention.



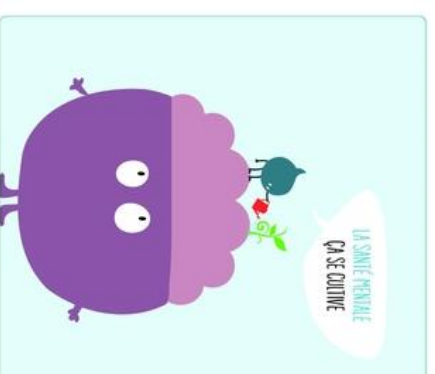
# Kampagnen: Förderung der psychischen Gesundheit



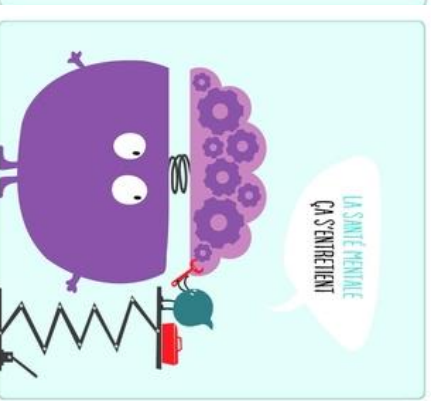
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**Wir setzen uns mit Bund und Kantonen für die Förderung der psychischen Gesundheit in der Schweiz ein.**

- **Kampagne «Wie geht's dir?»** in der Deutschschweiz  
Träger: Pro Mente Sana und die Deutschschweizer Kantone
- **Kampagne SantéPsych/SalutePsi.ch** in der lateinischen Schweiz  
Träger: Coraasp und die Kantone der lateinischen Schweiz
- **Leitziel:** «Die Menschen in der Schweiz sind in ihren Ressourcen gestärkt, so dass sie kritische Lebenssituationen besser bewältigen können.»



SANTÉ PSYCH  
MIND & BRAIN  
Prenez soin de vous au quotidien.  
Diamantessentials.ch/santepsych



SANTÉ PSYCH  
MIND & BRAIN  
Prenez soin de vous au quotidien.  
Diamantessentials.ch/santepsych



# Psychische Gesundheit: Definition I

- Keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit
- Psychische Gesundheit umfasst Aspekte wie:
  - Wohlbefinden
  - Optimismus
  - Ausgeglichenheit
  - Sinnhaftigkeit etc.





## Psychische Gesundheit: Definition II

Eine Person fühlt sich psychisch gesund, wenn es ihr möglich ist:

- ihre geistigen und emotionalen Fähigkeiten zu nutzen
- die alltäglichen Lebensbelastungen zu bewältigen
- produktiv zu arbeiten und
- in der Gemeinschaft einen Beitrag zu leisten (WHO, 2003).



# Psychisch gesunde Kinder und Jugendliche

- zeigen in der Regel Lebensfreude
- haben eine positive Grundhaltung gegenüber ihrer Umgebung
- fühlen sich zugehörig und sicher (in der Klasse als auch ausserhalb)
- haben eine starke Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- können mit Frustrationen und Belastungen umgehen



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

# Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

**Der grösste Teil der Kinder verfügt über eine gute  
psychische Gesundheit!**

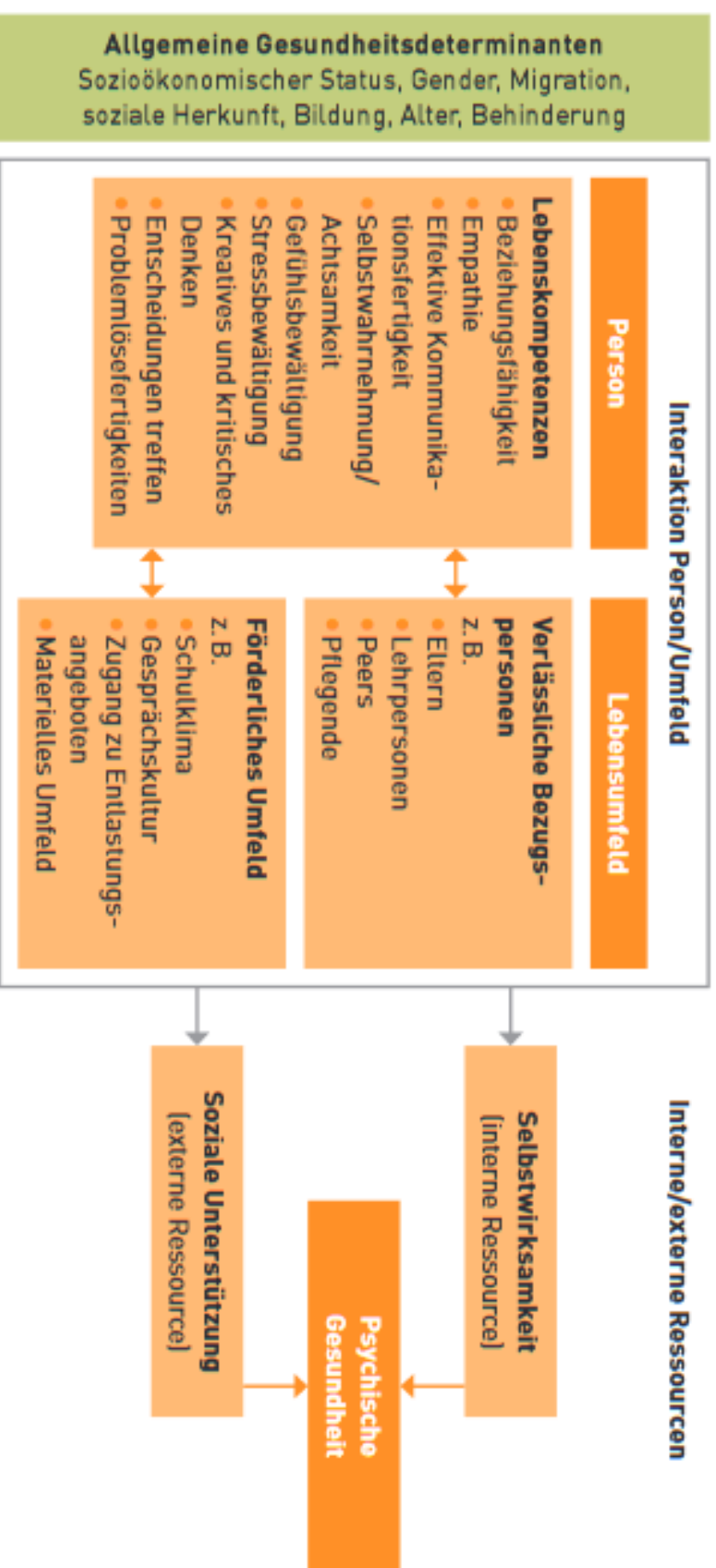
**Aber:**

- 10 - 20% psychische Störungen
- 30% wöchentlich auftretende Kopfschmerzen
- 20% psychische Erkrankung
- Stress bei der Altersgruppe von Jungen am  
höchsten



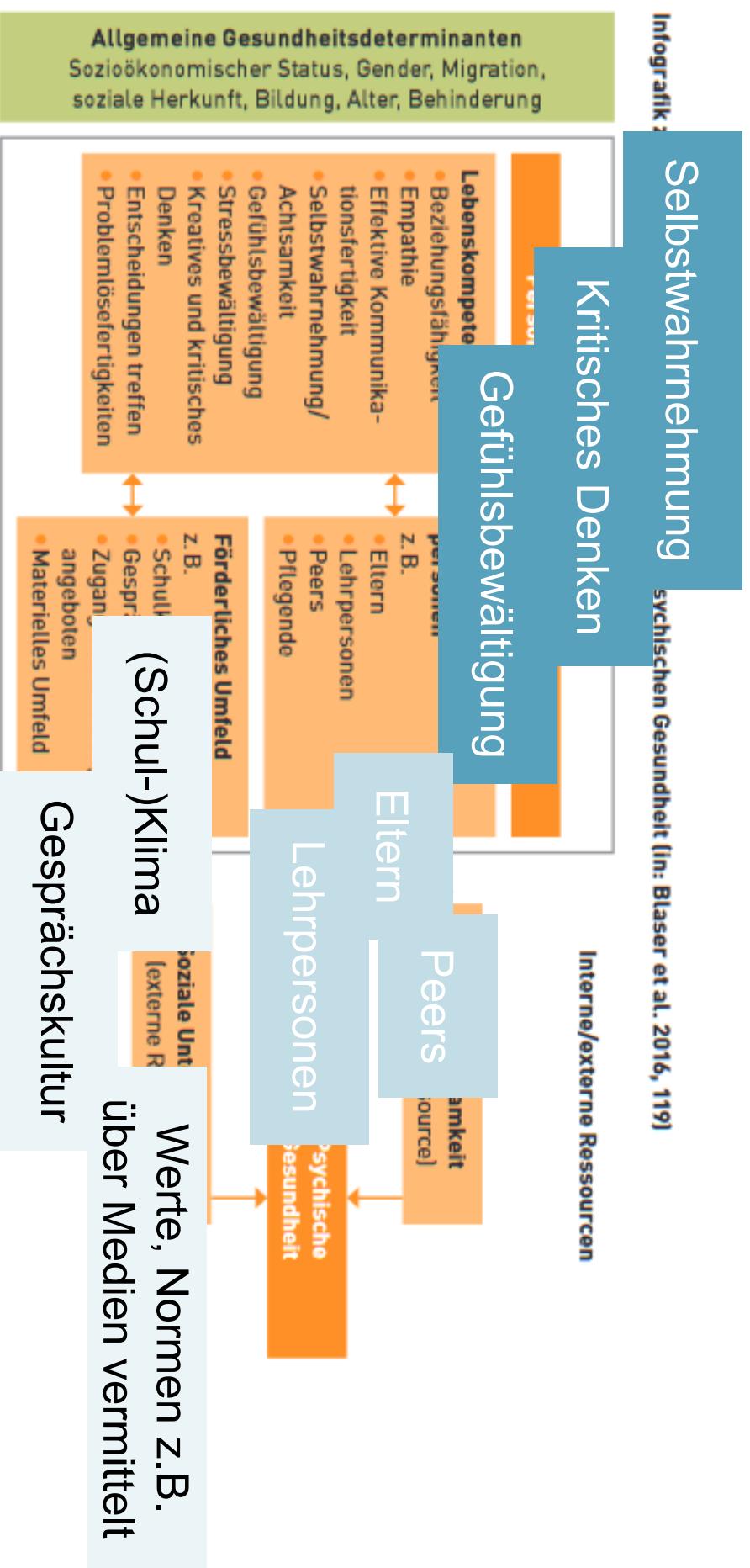
# Förderung der Psychischen Gesundheit

Infografik zu den Empfehlungen zur Förderung der psychischen Gesundheit (In: Blaser et al. 2016, 119)





# Einflussfaktoren auf Psychische Gesundheit





# Empfehlungen - Psychische Gesundheit

- Empfehlung 1: Die **Person** in ihrem **Umfeld**  
berücksichtigen
- Empfehlung 2: Interne und externe Ressourcen  
stärken = **Selbstwirksamkeit und  
soziale Unterstützung**



## Empfehlungen - Selbstwirksamkeit stärken

Die Selbstwirksamkeit oder

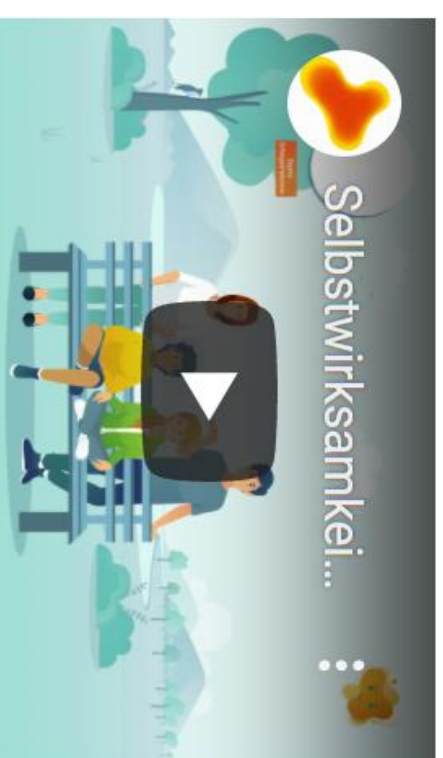
Selbstwirksamkeitserwartung beschreibt die subjektive Überzeugung, gewünschte Handlungen aufgrund eigener Kompetenzen erfolgreich bewältigen zu können» (Brinkmann 2014).

# Empfehlungen - Selbstwirksamkeit stärken

## Video Einführung Selbstwirksamkeit



## Video Selbstwirksamkeit bei Jugendlichen



- Videos:**
- 1 Einführungsvideo + 1 Video für die Zielgruppe Kinder oder Jugendliche





Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

# Empfehlungen: Broschüre Selbstwirksamkeit

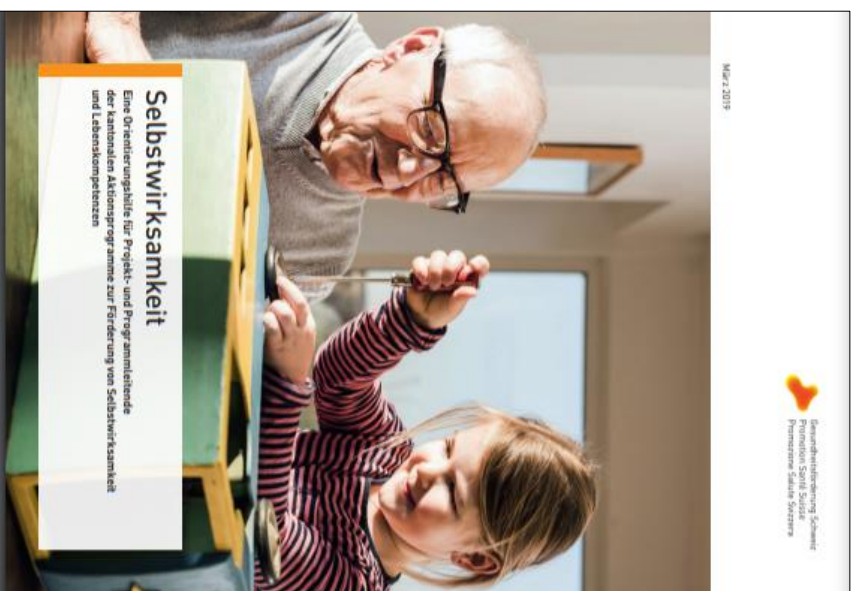
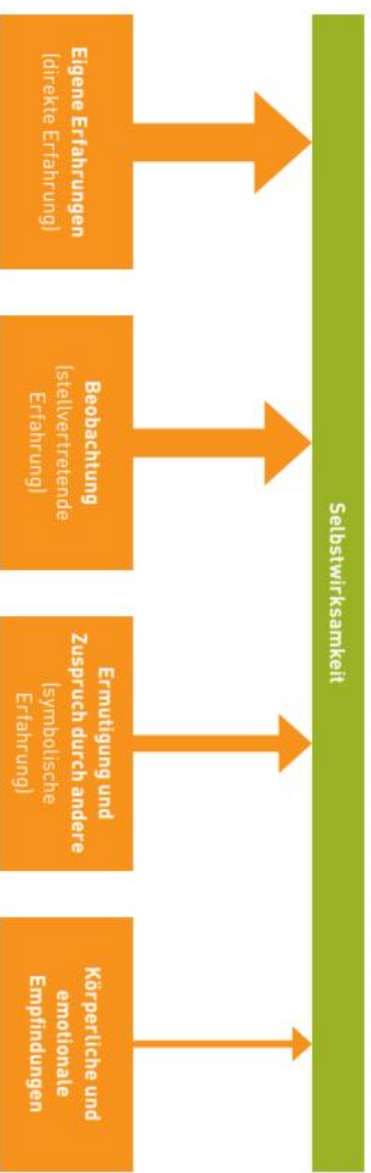


ABBILDUNG 3

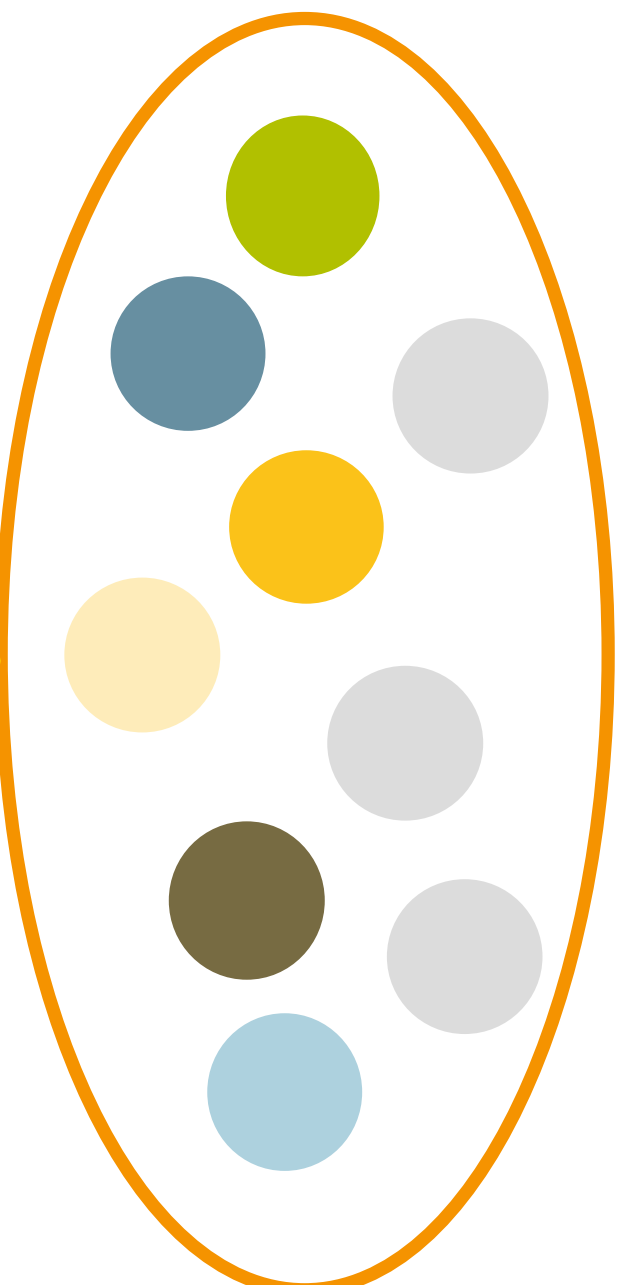
Faktoren, welche den Aufbau von Selbstwirksamkeitserwartungen beeinflussen – je stärker der Pfeil, desto grösser der Einfluss



Eigene Darstellung in Anlehnung an Brinkmann 2014, 81



# Psychische Gesundheit als ressourcenstärkender Anteil für diverse Themen



- Positives Körperbild
- Suizidprävention
- Suchtprävention
- Essen und Bewegen
- Gewaltprävention
- Frühe Förderung

Selbstwirksamkeit & soziale Unterstützung



# Diverse Themen als «Türöffner» für die Stärkung von Ressourcen



- Positives Körperbild
- Suizidprävention
- Suchtprävention
- Essen und Bewegen
- Gewaltprävention

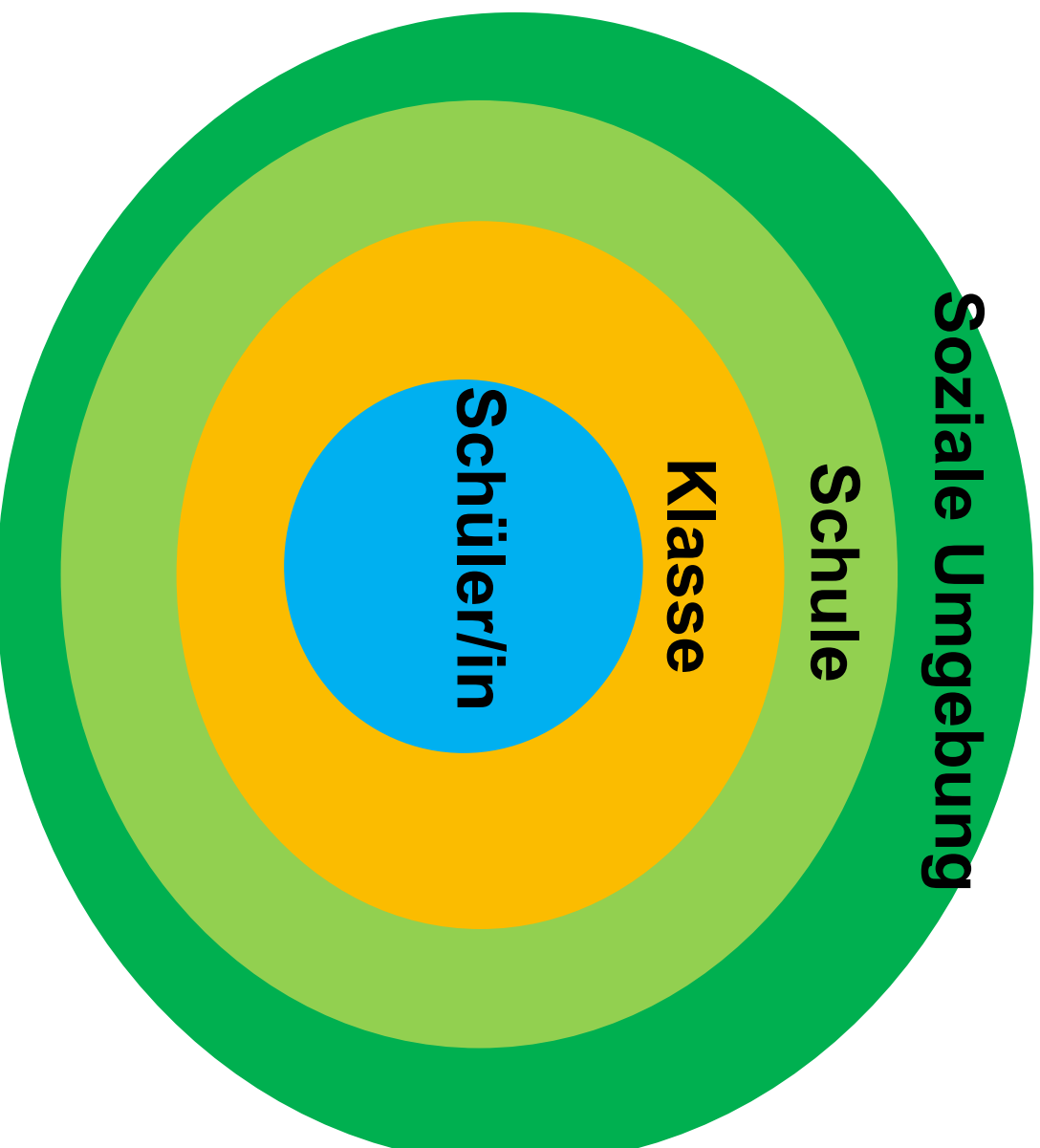
## Selbstwirksamkeit & soziale Unterstützung

Beispielsweise gestärkt durch Kritisches Denken, Selbstwahrnehmung & Klassenklima, Gesprächskultur

# Fördern der Psychischen Gesundheit an Schulen



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Quelle: Handreichung: Empfehlungen zur Förderung der Psychischen  
Gesundheit von Schülerinnen und Schülern, zhaw 2021

# Fördern der Psychischen Gesundheit an Schulen



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**Schüler/in:** Gute Beziehung zu Schüler/innen

**Klasse:** Anregender Unterricht

**Schule:**

- Schulleiter/innen:
- Schulklima und gemeinsame Haltung
- Gesunde Lehrpersonen
- Schulinterne Unterstützungsmöglichkeiten

**Soziale Umgebung und Eltern**

- Eltern
- Externe Fachstellen/Kantonale Verantwortliche für Gesundheitsförderung

# Ebene Schüler/innen



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

## Gute Beziehung zu Schüler/innen

- Verlässliche Beziehung aufbauen
- Ehrliches Interesse an Kindern zeigen
- Offenheit für ihre Anliegen
- Aufmerksamkeit bezüglich Befinden
- Klare Werte und Regeln
- Zeit für Gespräche mit Kindern



## Ebene Klasse

### Anregender Unterricht

- Hohe (aber nicht zu hohe) Erwartungen an alle Schüler\*innen,
- Ermutigung zum Handeln, Unterstützung beim Lernen, individuelle Förderung
- Lernumgebungen gewährleisten, welche die Schüler\*innen optimal fordern und wo Über- oder Unterforderung möglichst vermieden werden kann.



## Schulleiter/in:

- Vorbildcharakter: Wertschätzendes Verhalten, Offenheit gg. LP, S, E, etc.,
- Mitverantwortung für Wohlbefinden der MA an Schule
- Netzwerkpflege: MA, E, Fachstellen etc.
- Thematisieren: PsyGe zum Thema machen, WB und Gefässe



# Interne



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

## Unterstützungsangebote

### Schulsozialarbeiter/innen

- Unterstützung von schulinternen Gruppen bei Konfliktlösungen
- Beratung von Schüler\*innen bei psychosozialen Problemen
- Beratung der Schulleitung oder der Lehrpersonen bei der Einschätzung einzelner Kinder, zu Fragen der Schulhauskultur, der Klassendynamik oder bei anderen sozialen Fragen.
- Mitwirkung bei Krisengesprächen
- Einbezug der Eltern bei Problem- und Konfliktlösungen
- Durchführung von oder Beteiligung bei Klassenprojekten
- Vermittlung von schulexternen Unterstützungsangeboten

# Interne



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

## Unterstützungsangebote

### Schulpsycholog/innen

- Direkte Unterstützung und Beratung der Schüler\*innen und indirekte Unterstützung der Lehrpersonen
- Unterstützung von Eltern und Familien
- Psychologische Abklärung bezüglich Wohlbefinden und bezüglich Schwierigkeiten der Schüler\*innen
- Psychologische Abklärung von Kompetenzen der Kinder und Jugendlichen
- Prävention: Teilnahme an Projekten in der Schule (z.B. zum Thema Emotionsregulation),
- Teilnahme an schulinternen Reflexionsgruppen (z.B. bei Kriseninterventionen, Gewalt, Mobbing)



## Ebene Soziale Umgebung

### Eltern (Elternverbände)

- Engagement für den Elternrat der Schule
- Zusammenarbeit zwischen Schule und Elternhaus
- Eltern im Rahmen von verschiedenen Settings  
stärken: Elternbildung, Elterncafé, Workshops für  
Eltern, Weiterbildung für Elternräte

**Fachstellen EB, KJPD, KESB etc.) und kantonale  
Verantwortliche für Gesundheitsförderung**



# Beispiele Schulprojekte zur Psychischen Gesundheit

## 1. Fokus auf allgemeine Lebenskompetenzen

z.B. Spielzeugfreier Kindergarten, gouvernail, Start Now, Denkwege

## 2. Fokus auf bestimmte Themen

z.B. Bodytalk PEP, #MOICMOI, Ateliers prévention suicide jeunes,  
Herzsprung, Purzelbaum rundum stark, Peacemaker, win-win

## 3. Fokus auf verschiedene Ebenen einer Schule

z.B. MindMatters

## 4. Fokus auf bestimmte Zielgruppen

z.B. InSSel und TiL in Bezug auf Verhaltensauffälligkeiten oder LIFT  
in Bezug auf schwierige Ausgangssituationen für den Berufseinstieg

# Lebenskompetenzen

## Bsp.: Denkwege



### Programm (Lehrmittel) zur Förderung **personaler und sozialer Kompetenzen**

- Sozial-emotionales Lernen in der Schule: Überfachliche Kompetenzen
- Prävention von Verhaltensproblemen, Gewalt und Mobbing an Schulen
- Entwicklung eines gesunden Schulklimas

## Fokus auf Themen

### **Bsp.: Bodytalk PEP**



Bodytalk - PEP ist ein Angebot zur Förderung von psychischer Gesundheit bei Jugendlichen ( ab 12 Jahren ) und jungen Erwachsenen über die Stärkung eines positiven Selbstwert- und Körpergefühls. Es regt den Dialog über den Körper an und fördert Faktoren zur Selbstwirksamkeit.



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

## Fokus auf Themen

Bsp.: Herzsprung

# HERZSPRUNG

Präventionsprogramm für Freundschaft, Liebe, Sexualität  
ohne Gewalt



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

## Fokus auf Themen

# Bsp.: Purzelbaum rundum stark



Purzelbaum Schweiz

## Purzelbaum Kindergarten «rundum stark»

Purzelbaum Kindergarten «rundum stark» vertieft das Thema psychische Gesundheit. Das Modul fördert die gesundheitswirksamen Ressourcen im Kindergartenalltag und unterstützt Kinder in ihrer gesunden Entwicklung.



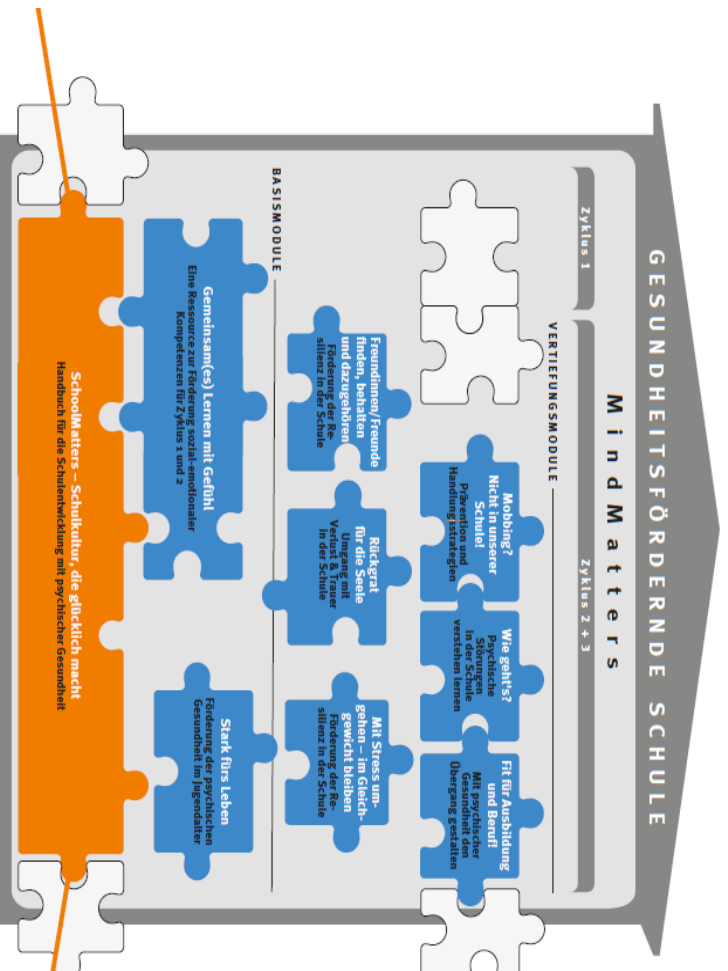
Purzelbaum Kindergarten «rundum stark» vertieft das Thema psychische Gesundheit. Das Modul fördert die gesundheitswirksamen Ressourcen im Kindergartenalltag und unterstützt Kinder in ihrer gesunden Entwicklung.





# Mehrebenenansatz

## Bsp.: MindMatters



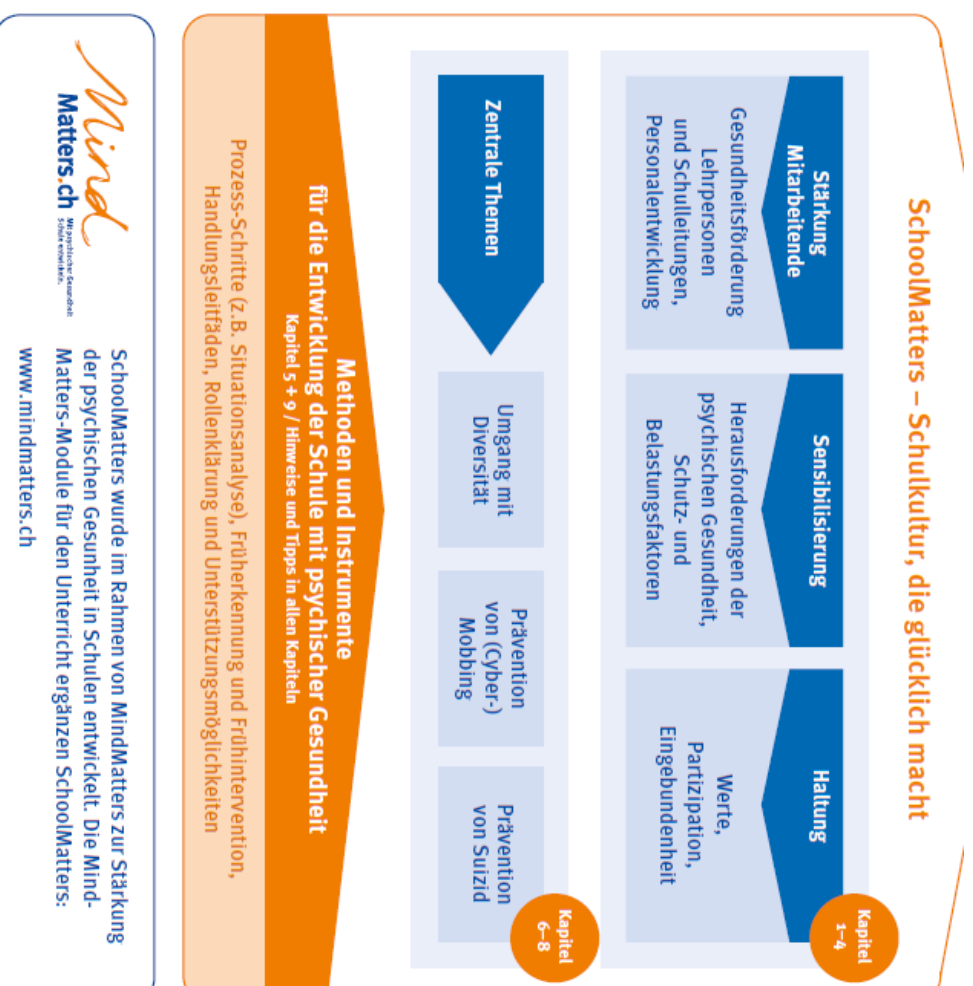
Programm zur Förderung  
der psychischen  
Gesundheit in den Zyklen  
I, II und III.

Es basiert auf dem  
Konzept der  
„Gesundheitsfördernden  
Schule“ und dem Setting-  
Ansatz.



# Mehrebenenansatz

## Bsp.: SchoolMatters





Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

# Fokus auf bestimmte Zielgruppen: Bsp. LIFT

CHAMPAGNE LIFT 2018  
LIFT – Eine Chance für Jugendliche:  
Schulen und Wirtschaft

Hier geht's  
weiter:  
aktuelle Infos  
LIFT.ch

Quelle: Website LIFT – Organisation 12-2013/1600 – 011 310 81 70 – [info@lifty.ch](mailto:info@lifty.ch)

LIFT ist ein Integrations- und Präventionsprogramm an der Nahtstelle zwischen der Volksschule (Sek I) und der Berufsbildung (Sek II) für Jugendliche ab der 7. Klasse mit erschwerter Ausgangslage bezüglich der späteren direkten Integration in die Arbeitswelt.



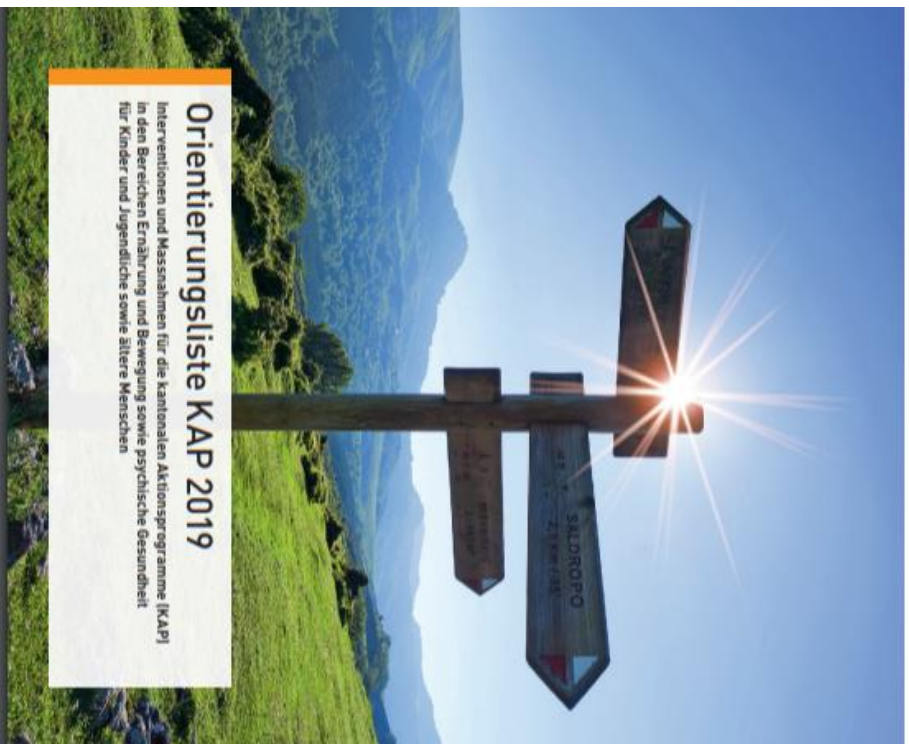
# Unterstützung vulnerabler Kinder und Jugendliche

## **Mentoringprogramme:**

Patinnen und Paten fördern in Mentoringprogrammen (auch ehrenamtlich) die Selbstwirksamkeit von Kindern durch Ermutigung. Als verlässliche Bezugspersonen verbringen sie Freizeit mit den Kindern, schaffen «Inseln» im Alltag, in denen die Kinder einfach «Kind sein» dürfen, und unterstützen sie, sich altersgerecht zu entwickeln und Herausforderungen des Alltags zu meistern.

# Orientierungsliste 2019

September 2019



## Ausgewählte Projekte zur Psychischen Gesundheit an Schulen (Kap. 2.3.5)



## Grundlagen psychische Gesundheit

- Bericht Psychische Gesundheit über die Lebensspanne
- Broschüre Soziale Ressourcen
- Broschüre Selbstwirksamkeit
- Faktenblatt 10 Schritte Psychischer Gesundheit
- Teenagerbrief von Pro Juventute ergänzt um HBI
- Handreichung: Empfehlungen zur Förderung der Psychischen Gesundheit von Schülerinnen und Schülern, zhaw 2021



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

# Ihre Ansprechpartnerin

**Anja Nowacki**

**Projektleiterin Psychische**

**Gesundheit Kinder und**

**Jugendliche**

Tel. +41 31 350 03 47

[anja.nowacki@promotionsante.ch](mailto:anja.nowacki@promotionsante.ch)

Gesundheitsförderung Schweiz

Wankdorfallee 5, CH-3014 Bern

Tel. +41 31 350 04 04

[office.bern@promotionsante.ch](mailto:office.bern@promotionsante.ch)