

---



## Kanton Zug

Wie man mit den 10 Schritten in einer Gruppe /  
Schulklasse arbeiten kann.

Mit Übungen verknüpfte Erfahrungen aus dem Zuger Jugendforschungsprojekt.

Michèle Omlin, Amt für Gesundheit

# Was macht die Kinder- und Jugendgesundheit?

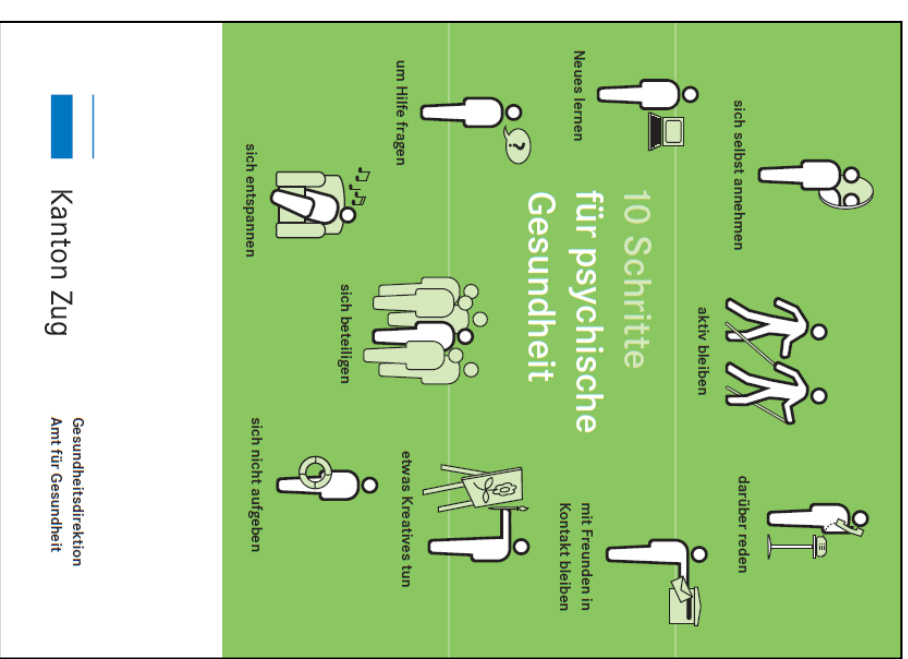
Lebensbereiche: **Schule**, Familie und Sozialraum (Freizeit)

Themen: Sucht, psychische und sexuelle Gesundheit, Ernährung, Bewegung und Schlaf, Mobbing, Gesundheitsschutz, Jugendschutz (Alkohol & Tabak), Schulnetz21, freelance Unterrichtseinheiten

Arbeitsweise: **Workshops für Schulklassen**, Fortbildungen für Lehrpersonen, **partizipative Jugendprojekte**, Elternbildung, Vorträge, Beratung, Information, Veranstaltungen, Vernetzung, Triage, etc.

# Ausgangslage

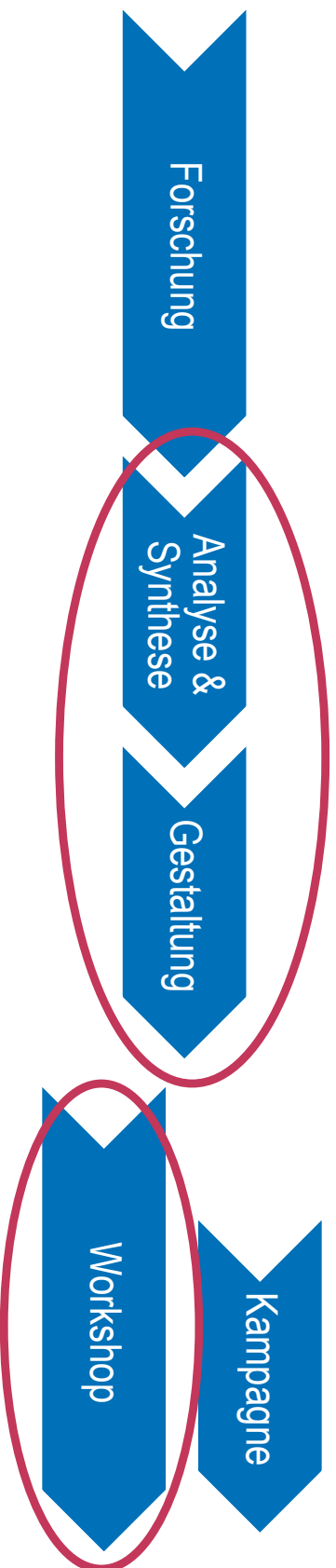
- 10 SPG für Erwachsene sind im Einsatz
- Wunsch die 10 SPG für Jugendliche anzupassen
- Finanzierung durch Stiftung
- Grundlagen überprüfen
- Text und Bildbotschaften anpassen
- Workshop für Schulen erarbeiten
- Kampagne



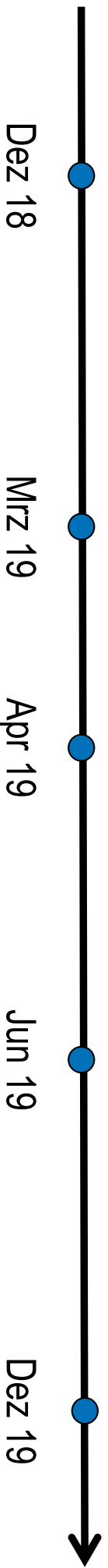
# Zeitplan

Projekt-Gesamtdauer: 21 Monate (April 2018 - Dezember 2019)

Lernende Agentur



Jugendforschende



# Analyse & Synthese



sich selbst annehmen



aktiv bleiben



darüber reden



Neues lernen



mit Freunden in  
Kontakt bleiben



um Hilfe fragen



etwas Kreatives tun



sich beteiligen

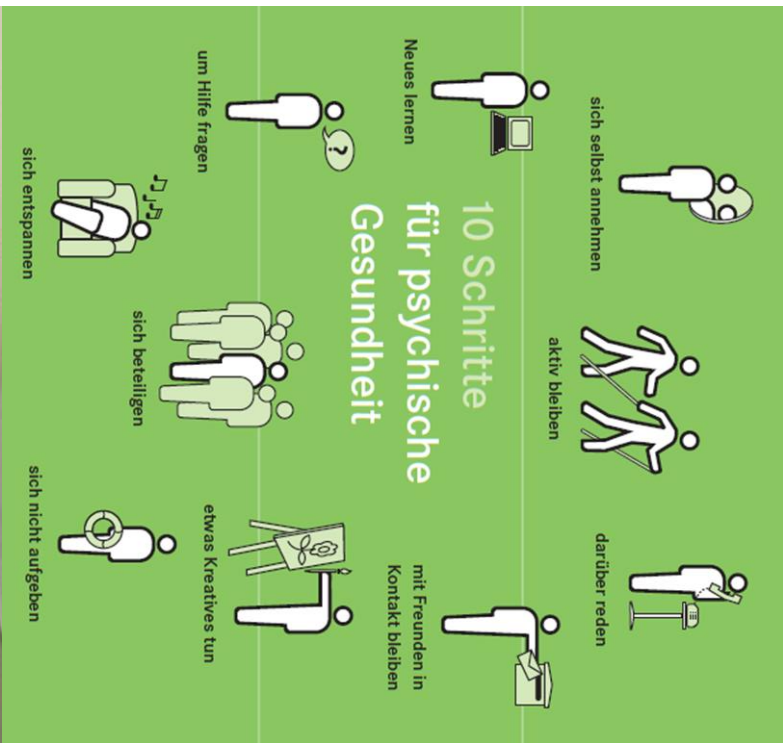


sich entspannen



sich nicht aufgeben

## 10 Schritte für psychische Gesundheit



## UM HILFE FRAGEN

darüber reden

Probleme ansprechen

## DARÜBER REDEN

um Hilfe fragen

- Probleme ansprechen
- Gespräch suchen

## SICH BETEILIGEN

... sich beteiligen, sich anderen zu gute mit einem unterstützen  
 ... sich selbst & andere unterstützen

## KREATIVES TUN

... mal was machen  
 ... mal malen  
 ... malen, kochen  
 ... etwas schreiben  
 ... malen, schreiben

## AKTIV BLEIBEN

... mal was machen  
 ... mal malen  
 ... malen, kochen  
 ... etwas schreiben  
 ... malen, schreiben

## MIT FREUNDEN IN KONTAKT BLEIBEN

... mal was machen  
 ... mal malen  
 ... malen, kochen  
 ... etwas schreiben  
 ... malen, schreiben

## NEUES LERNEN

... mal was machen  
 ... mal malen  
 ... malen, kochen  
 ... etwas schreiben  
 ... malen, schreiben

## SICH ENTSPANNEN

... mal was machen  
 ... mal malen  
 ... malen, kochen  
 ... etwas schreiben  
 ... malen, schreiben

## SICH SELBST ANNEHMEN

... mal was machen  
 ... mal malen  
 ... malen, kochen  
 ... etwas schreiben  
 ... malen, schreiben

sich selbst mögen  
 selbstbewusst sein

## SICH NICHT AUFGEBEN

- an sich glauben
- sicheres sein bei dem was man macht
- bei Fehler sich neu motivieren
- ein Ziel setzen
- an sich glauben

## 4 Tipps

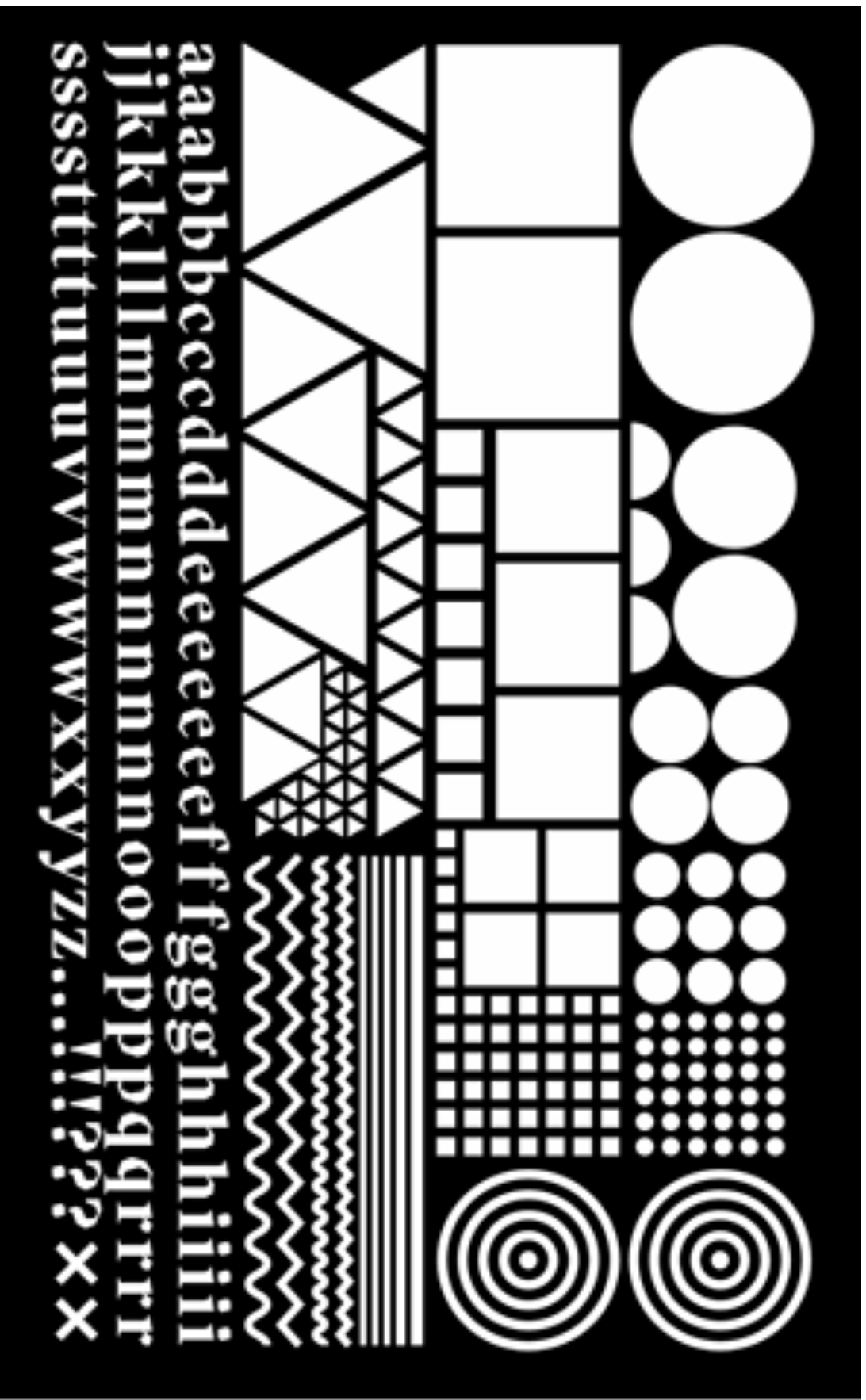
- Sprich Probleme an und rede darüber.
- Akzeptiere dich selbst und glaube an dich.
- Finde deinen Ausgleich zum Alltag.
- Nutze deine Zeit sinnvoll und lebe bewusst.

# Gestaltung





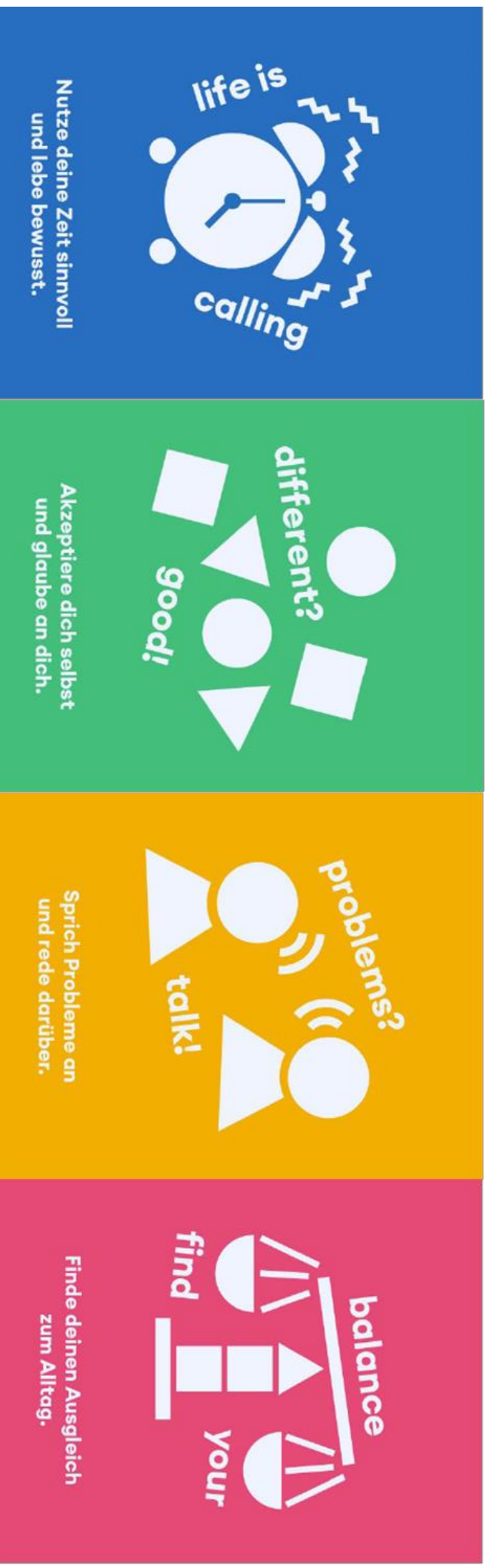
# Entwicklung der Bildbotschaften



# Ideenskizzen der Jugendlichen



## Umsetzung durch den Grafiker

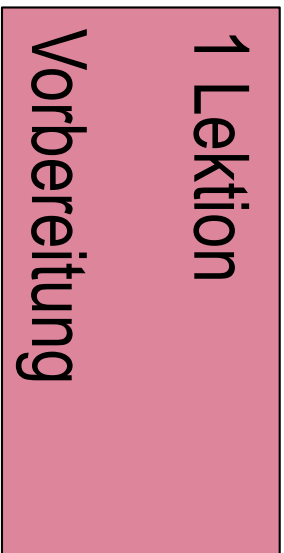


# Workshop

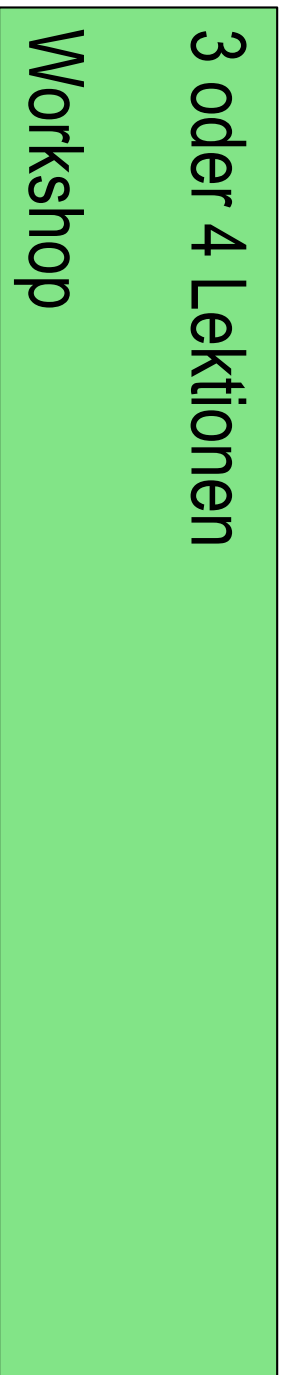




# Gesamt-Workshop



Lehrperson



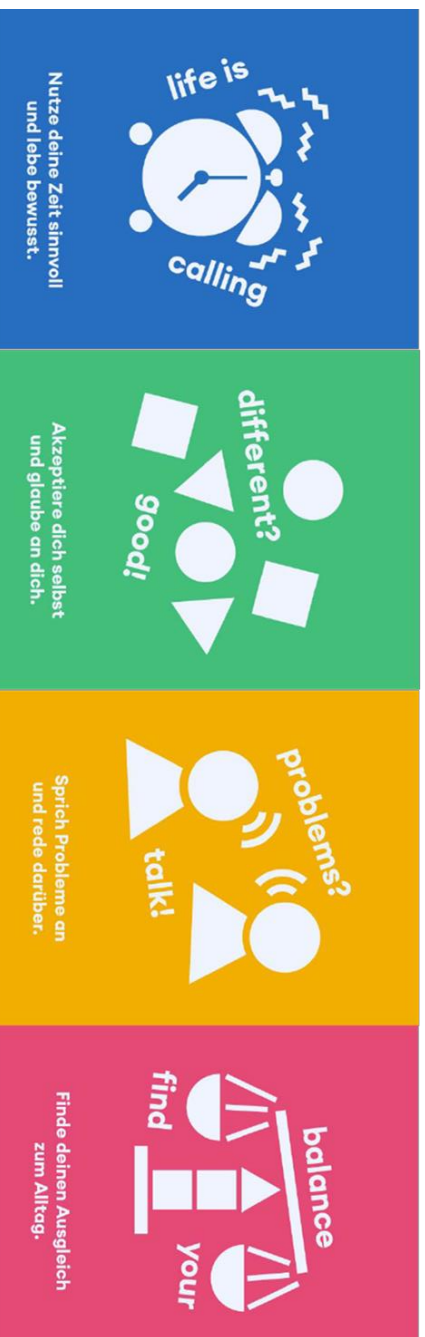
KJG-Fachperson  
& Peer Educator



Lehrperson

# Programmminihalt Workshop

- **Theorie** (Positive Psychologie, PERMA-Modell)
- **Diskussion, Reflexion**
- **Experimente**



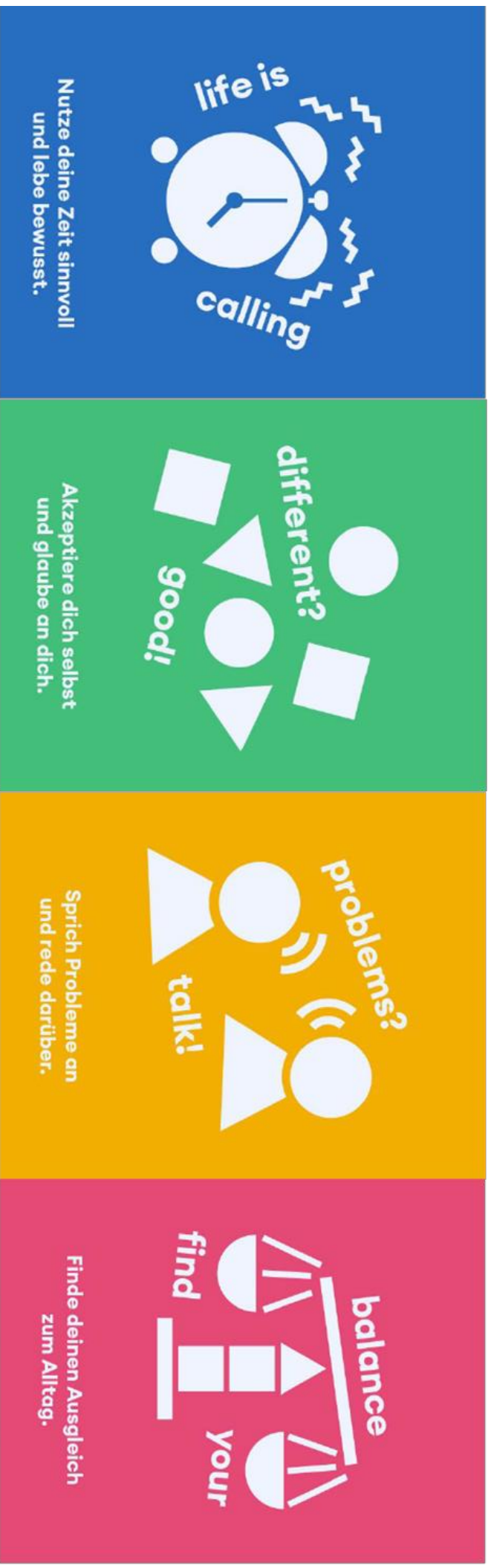
# Einbezug der Jugendforschenden

## Workshop für Schulen: Kriterienraster zur Beurteilung der Übungen

#	Übungsname	Passend für Zielgruppe? 2		Bezug zu Schritt	Spassfaktor 1 = sehr tief / 5 = sehr hoch	Durchführung Form	Methode	Anpassungs- / Variantenvorschläge
		Ja	Nein					
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Probleme ansprechen und darüber reden <input type="checkbox"/> sich selbst akzeptieren und an sich glauben <input type="checkbox"/> Ausgleich zum Alltag finden <input type="checkbox"/> Zeit sinnvoll nutzen		<input type="checkbox"/> durch Lehrperson angeleitet <input type="checkbox"/> während Workshop <input type="checkbox"/> Hausaufgabe	<input type="checkbox"/> Einzelarbeit <input type="checkbox"/> zu zweit <input type="checkbox"/> Gruppenarbeit	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Probleme ansprechen und darüber reden <input type="checkbox"/> sich selbst akzeptieren und an sich glauben <input type="checkbox"/> Ausgleich zum Alltag finden <input type="checkbox"/> Zeit sinnvoll nutzen		<input type="checkbox"/> durch Lehrperson angeleitet <input type="checkbox"/> während Workshop <input type="checkbox"/> Hausaufgabe	<input type="checkbox"/> Einzelarbeit <input type="checkbox"/> zu zweit <input type="checkbox"/> Gruppenarbeit	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Probleme ansprechen und darüber reden <input type="checkbox"/> sich selbst akzeptieren und an sich glauben <input type="checkbox"/> Ausgleich zum Alltag finden <input type="checkbox"/> Zeit sinnvoll nutzen		<input type="checkbox"/> durch Lehrperson angeleitet <input type="checkbox"/> während Workshop <input type="checkbox"/> Hausaufgabe	<input type="checkbox"/> Einzelarbeit <input type="checkbox"/> zu zweit <input type="checkbox"/> Gruppenarbeit	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Probleme ansprechen und darüber reden <input type="checkbox"/> sich selbst akzeptieren und an sich glauben <input type="checkbox"/> Ausgleich zum Alltag finden <input type="checkbox"/> Zeit sinnvoll nutzen		<input type="checkbox"/> durch Lehrperson angeleitet <input type="checkbox"/> während Workshop <input type="checkbox"/> Hausaufgabe	<input type="checkbox"/> Einzelarbeit <input type="checkbox"/> zu zweit <input type="checkbox"/> Gruppenarbeit	

# Experimente

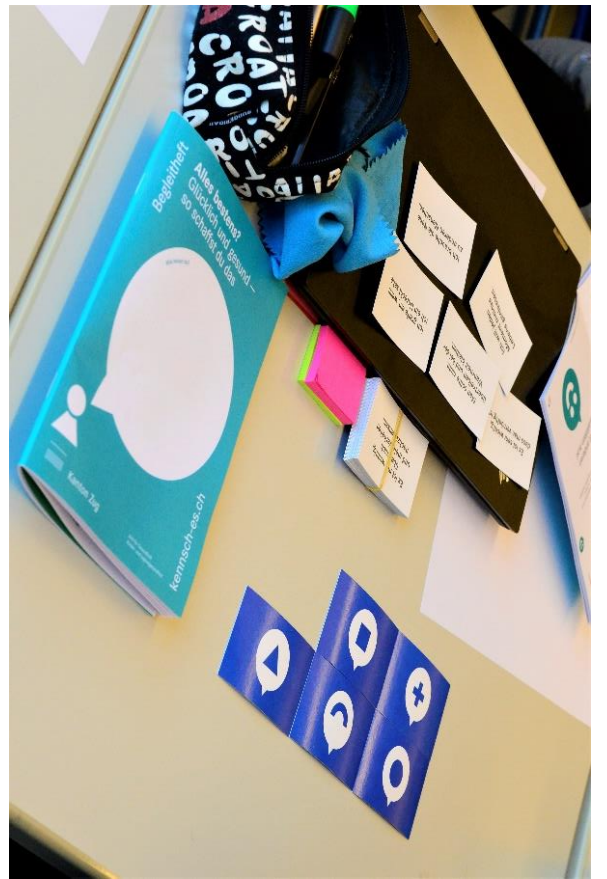
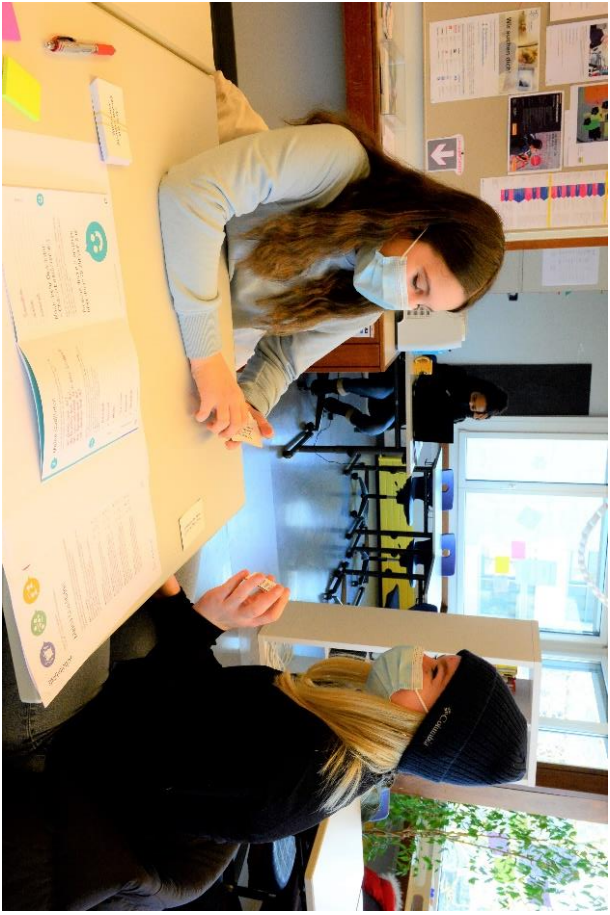
- Fragebogen "Meine Qualitäten"
- Glücks-ABC
- 3 gute Dinge



- Karten "Lebens-  
bedeutungen"
- Beziehungsnetz







## Kontakt und Informationen

Michèle Omlin

[michele.omlin@zg.ch](mailto:michele.omlin@zg.ch)

T 041 728 39 39

- [www.kennsch-es.ch](http://www.kennsch-es.ch)
- <https://www.zg.ch/behuerden/gesundheitsdirektion/amt-fuer-gesundheit/jugendforschungsprojekt-zur-psychischen-gesundheit-1>