



Prävention und Gesundheitsförderung

Info-Mail Juni 2018

Inhalt

1. Angebote Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen & Berufsbildung

Kontaktperson Suchtprävention und Gesundheitsförderung

- Zertifikatlehrgang 10 | 2017 - 2019
- Erfahrungsaustausch- und Impulstagungen

Aktuelle Angebote

- Programm Psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen 2017/2018
- ready4life – Projekt zur Stärkung der psychischen Gesundheit von Lernenden

2. Angebote zu Prävention und Gesundheitsförderung

Suchtprävention und Gesundheitsförderung allgemein

- Selbsttests zur Einschätzung des eigenen Konsumverhaltens
- Online-Unterstützungsangebote zur Veränderung des Konsumverhaltens
- feel-ok.ch – Beiträge von Jugendlichen
- Blaues Kreuz – Lehrmittel zu Suchtthemen

Alkoholprävention

- feel-ok.ch – Leiterspiel Alkohol

Gewaltprävention

- feel-ok.ch – Gewalt in jugendlichen Paarbeziehungen
- Flyer «Zwangsheirat für junge Frauen und Männer»

Psychische Gesundheit

- Flyer «10 Schritte für deine psychische Gesundheit»
- Trauerarbeit mit Jugendlichen

Elternbildung

- Verein S.E.S.J «Starke Eltern – Starke Jugend» – Elternangebote



3. Studien / Grundlagenberichte / Umfragen / Politik

Sucht allgemein

- Sucht Schweiz: Webseite «Zahlen und Fakten» in neuem Kleid

Alkohol

- Im Fokus «Alkohol»

Tabak

- Factsheet-Dossier «Nikotinprodukte»

Ernährung

- Auswirkungen von koffeinhaltigen Energy-Drinks bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Kanada
- Kampagne «Sicher geniessen: Bist Du für vieles zu haben?»

Gesundheit von Lehrpersonen

- Ergebnisse Schweizer Bildungstag 2017 «Gesunde Lehrpersonen – gute Schulen»

4. Veranstaltungen

- Weiterbildung «Starke Lehrkräfte
- SGE-Fachtagung «Ernährung am Arbeitsplatz: Mehr als ein Lunch!»



1. Angebote Fachstelle Suchtprävention

Kontaktlehrerperson Suchtprävention und Gesundheitsförderung (KLP)

Zertifikatlehrgang 10 | 2017 - 2019

Suchtprävention und Gesundheitsförderung

durch Projektmanagement: 5./6. September 2018

Inhalte:

- Grundlagen des Projektmanagements
- Strukturelle Verankerung, Information und Kommunikation von Projekten
- Projektabschluss, -dokumentation und -evaluation
- Anlaufstellen für fachliche und (finanzielle) Unterstützung von Projekten
- Lernen in Tandems und im Coaching

Die Ausschreibung und der Anmeldungslink werden im Juli 2018 auf der Webseite www.mba.zh.ch/suchtpraevention > Kontaktlehrpersonen Suchtprävention aufgeschaltet.

[Alle Kurse des Lehrgangs 10](#)

Erfahrungsaustausch- und Impulstagungen

[Alle Tagungsdaten 2017 – 2019](#)

Aktuelle Angebote

Programm «Psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen 2017/2018»: Angebote für Schulen der Sekundarstufe II

Zur nachhaltigen Stärkung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen fördert und finanziert der Kanton Zürich mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz entsprechende Projekte. Den Schulen der Sekundarstufe II im Kanton Zürich stehen verschiedene Angebote zur Verfügung, welche die Lebenskompetenzen fördern, die persönlichen Ressourcen stärken und/oder das Schulklima positiv beeinflussen sollen. Die Anmeldung erfolgt über den Bereich [Prävention und Sicherheit](#) im Mittelschul- und Berufsbildungsamt.

Zur Angebotsübersicht: www.mba.zh.ch/gesundheitsfoerderung

Weiterführende Informationen: www.gesundheitsfoerderung-zh.ch



ready4life – Ein interaktives Projekt zur Stärkung der psychischen Gesundheit von Lernenden

Das SMS-basierte Coachingprogramm zielt auf die Stärkung der Lebenskompetenzen von Lernenden in der Berufsausbildung ab und setzt folgende Themenschwerpunkte: Modul 1 «BE YOU» Selbstkompetenz und Stressmanagement, Modul 2 «BE SMART» Sozialkompetenz und Modul 3 «BE HEALTHY» Widerstandsfähigkeit gegenüber Substanzkonsum.

Nach einer Online-Eingangsbefragung per Smartphone oder Tablet in der Schulklasse erhalten die Teilnehmenden ein Kompetenz-Profil und anschliessend über einen Zeitraum von vier Monaten individualisierte SMS-Nachrichten zur Verbesserung des Kompetenzniveaus.

ready4life wurde im Schuljahr 2016/17 von den Lungenligen in verschiedenen Kantonen erfolgreich eingeführt und evaluiert. Ab Schuljahr 2018/2019 bietet die Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung in Zusammenarbeit mit der ZüFAM, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs das Projekt an den Berufsfachschulen im Kanton Zürich an. Die Anmeldung erfolgt über den Bereich [Prävention und Sicherheit](#) im Mittelschul- und Berufsbildungsamt.

> www.r4l.swiss

2. Angebote zu Prävention und Gesundheitsförderung

Suchtprävention und Gesundheitsförderung allgemein

Selbsttests zur Einschätzung des eigenen Konsumverhaltens

Auf der Webseite [Selbsttests](#) von Sucht Schweiz wird auf Onlinetests zur Einschätzung des eigenen Konsumverhaltens in Bezug auf Alkohol, Tabak, Cannabis, Internet und Glücksspiel verwiesen. Auch die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich bieten [Online-Befragungen](#) zum Konsum von verschiedenen Substanzen sowie Internet und Glücksspiel an.

Online-Unterstützungsangebote zur Veränderung des Konsumverhaltens

Jugendliche und Erwachsene, welche ihr Konsummuster verändern möchten, finden auf der Webseite «Was tun?» von Sucht Schweiz Tools, welche sie dabei unterstützen können.

> www.suchtschweiz.ch/rat-und-hilfe/was-tun

feel-ok.ch – Beiträge von Jugendlichen

Jugendliche haben das erste Mal die Möglichkeit erhalten, mit eigenen Beiträgen die fachlichen Inhalte von feel-ok.ch zu erweitern.

> www.feel-ok.ch/de_CH/jugendbeitraege.cfm



Blaues Kreuz – Lehrmittel zu Suchtthemen

Mit den praxiserprobten Unterrichtseinheiten erhalten Lehrpersonen ein Instrument, um interaktiv mit Jugendlichen über Themen wie Alkohol, Tabak, E-Zigarette, Cannabis, Medienkonsum sowie übergreifende Suchtthemen zu sprechen. Praktisch alle Unterrichtseinheiten sind mit prägnanten Kurzfilmen ausgestattet und können über das [Videoportal YouTube](#) abgerufen werden.

> [Zu den Unterrichtsmaterialien](#)

Alkoholprävention

feel-ok.ch – Leiterspiel Alkohol

Mit dem interaktiven Leiterspiel können Lehrpersonen auf spielerische Weise alkoholpräventive Anliegen mit Jugendlichen vertiefen. Das Leiterspiel wurde gemeinsam mit Jugendlichen entwickelt.

> www.feel-ok.ch/alkohol-leiterspiel

Gewaltprävention

feel-ok.ch – Gewalt in jugendlichen Paarbeziehungen

Darf man Nein sagen, sich mit Kollegen/Kolleginnen treffen oder aus Eifersucht den Freund/die Freundin kontrollieren, wenn man in einer Beziehung ist? Die Fachstelle für Gleichstellung der Stadt Zürich und Jugendliche geben zu diesen und weiteren Fragen auf feel-ok.ch ihre Antwort. Mit zwei Arbeitsblättern kann das Thema «Wenn die Liebe weh tut...» mit Schulklassen bearbeitet werden.

Für Jugendliche: www.feel-ok.ch/gjp-eifersucht

Arbeitsblätter 7 & 8 für den Unterricht: www.feel-ok.ch/+sex

Flyer «Zwangsheirat für junge Frauen und Männer»

Die Fachstelle für Gleichstellung Stadt Zürich hat den Flyer aktualisiert. Er richtet sich an junge Frauen und Männer, die gefährdet sind, zwangsverheiratet zu werden oder im Umfeld Menschen kennen, die gefährdet sind. Der Flyer macht Mut, sich gegen eine (drohende) Zwangsheirat zu wehren und sich Hilfe zu holen.

> [Weitere Informationen](#)

Psychische Gesundheit

Flyer «10 Schritte für deine psychische Gesundheit»

Das Faltblatt gibt einfach in den Alltag zu integrierende Tipps, mit welchen das Gesundbleiben unterstützt und somit eine psychische Erkrankung vorgebeugt werden kann.

> [Zum Faltblatt](#)



Trauerarbeit mit Jugendlichen

Das Buch von Beate Alefeld-Gerges und Stephan Sigg vermittelt die wichtigsten Fakten zur Trauerarbeit. Es thematisiert die Bedeutung von Ritualen, die Grundhaltung gegenüber Trauernden und die Rechte trauernder Jugendlicher. Weiter enthält es Unterrichtsideen zum Umgang mit Trauer in der Schule sowie Anregungen zur Arbeit mit Musikvideoclips und anderen neuen Medien. Zusatzmaterialien können über einen Download-Code heruntergeladen werden.

> www.donbosco-medien.de/trauerarbeit-mit-jugendlichen/t-1/3117

Elternbildung

Verein S.E.S.J «Starke Eltern – Starke Jugend» – Elternangebote

Der Übergang von der Schule zum Beruf ist für Jugendliche und junge Erwachsene eine grosse Herausforderung. Eltern sind die wichtigsten Ansprechpersonen für Jugendliche in dieser Phase, doch auch für sie ist längst nicht immer alles klar. Der Verein S.E.S.J. «Starke Eltern – Starke Jugend» unterstützt Eltern, die sich mit dem Übergang ihrer Kinder von der Schule zum Beruf auseinandersetzen. Das Angebot beinhaltet Beratung, Informationen und Veranstaltungen.

> www.sesj.ch

3. Studien / Grundlagenberichte / Umfragen / Politik

Sucht allgemein

Sucht Schweiz: Webseite «Zahlen und Fakten» in neuem Kleid

Die Webseite [Zahlen und Fakten](#) wurde überarbeitet und aktualisiert. Neu visualisieren Infografiken zentrale Kennzahlen im Suchtbereich. Statistische Daten, um die aktuelle Situation in der Schweiz sowie Entwicklungen darzustellen, werden in übersichtlichen Abbildungen präsentiert. Sämtliche Grafiken stehen zum Download bereit. Wer sich rasch einen Überblick über neuste Konsumtrends verschaffen will oder ein Thema vertieft recherchiert, findet hier fundierte Fakten und aktuelle Zahlen.

Alkohol

Im Fokus «Alkohol»

Das Faltblatt wurde aktualisiert und beantwortet Fragen zum Alkoholkonsum sowie zu dessen Wirkungen und Nebenwirkungen.

> [Im Fokus «Alkohol»](#)



Tabak

Factsheet-Dossier «Nikotinprodukte»

Das Dossier thematisiert nebst der klassischen Zigarette andere nikotinhaltige Produkte wie z. B. die Wasserpfeife (Shisha), die nikotinhaltige E-Zigarette, Schnupftabak und Snus (Mundtabak). Es klärt zu Inhalten, Verwendung und Gesundheitsfragen jeder Produktkategorie auf und gibt Orientierung im Produktedschungel.

> [Zur Medienmitteilung](#)

Ernährung

Auswirkungen von koffeinhaltigen Energy-Drinks bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Kanada

In der Studie der University of Waterloo in Ontario, Kanada, wurden mehr als 2000 Personen im Alter von 12 bis 24 Jahren befragt. Mehr als die Hälfte der Befragten gaben an, gesundheitliche Auswirkungen wie Herzrasen, Übelkeit, Erbrechen und in seltenen Fällen Krämpfe erfahren zu haben. Nach Angaben der Studienautoren sind diese Auswirkungen zum einen auf die verschiedenen Inhaltsstoffe zurückzuführen, zum anderen auf die Art und Weise, wie häufig die Getränke konsumiert werden.

> [Deutsche Zusammenfassung der Studie](#)

Kampagne «Sicher geniessen: Bist Du für vieles zu haben?»

Campylobacteriose ist eine der häufigsten Durchfallerkrankungen in der Schweiz, welche über Lebensmittel übertragen wird. Betroffen sind besonders Männer zwischen 18 und 30 Jahren. Die Kampagne «Sicher geniessen» will auf die vier Grundregeln in der Küchenhygiene «richtig trennen», «richtig erhitzen», «richtig kühlen» und «richtig waschen», mit welchen Lebensmittelinfektionen wie die Campylobacteriose verhindert werden können, aufmerksam machen.

> [Weitere Informationen](#)

Gesundheit von Lehrpersonen

Ergebnisse Schweizer Bildungstag 2017 «Gesunde Lehrpersonen – gute Schulen»

Individuelle Anstrengungen reichen nicht aus, damit Lehrpersonen im Beruf langfristig gesund und motiviert bleiben – es braucht systemische Verbesserungen. Am Schweizer Bildungstag präsentierten die Lehrerdachverbände LCH und SER Massnahmen, die zu einem verbesserten Gesundheitsschutz von Lehrpersonen beitragen sollen. Gleichzeitig wurde ein umfangreiches Dossier zum Thema Gesundheit der Lehrpersonen zur Verfügung gestellt. In diesem sind neben dem Leitfaden alle Studien abrufbar, die im Auftrag des LCH zum Thema verfasst wurden.

> [Weitere Informationen](#)



4. Veranstaltungen

Weiterbildung «Starke Lehrkräfte»

Das Programm «Starke Lehrkräfte» wurde 2008 von Lukas Hohler (CH) und Joe Goodbread (USA) in direkter Zusammenarbeit mit Lehrpersonen entwickelt. Im Zentrum des Programms steht die Stärkung der Führungsqualitäten und der Persönlichkeit von Lehrkräften. Die nächste Weiterbildung startet am **26. September 2018**.

> [Weitere Informationen](#)

Fachtagung «Ernährung am Arbeitsplatz: Mehr als ein Lunch!»

An der nationalen Fachtagung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) am **11. September 2018** zeigen Referentinnen und Referenten aus Forschung und Praxis auf, wie Arbeitnehmende und Unternehmen ihren Beitrag zu einer gesunden Ausser-Haus-Verpflegung leisten können.

> [Weitere Informationen](#)

Herzlichen Dank für Ihr Interesse.

Auf unserer Webseite www.mba.zh.ch/praevention sind weitere aktuelle Informationen und Angebote im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung zu finden.

Mit freundlichen Grüssen
Vigeli Venzin
Leiter Prävention und Sicherheit