



# Prävention und Gesundheitsförderung

## Info-Mail April 2018

### Inhalt

#### 1. Angebote Fachstelle Suchtprävention

##### Kontaktlehrperson Suchtprävention und Gesundheitsförderung

- Zertifikatlehrgang 10 | 2017 - 2019
- Erfahrungsaustausch- und Impulstagungen
- Abschlussarbeiten Zertifikatlehrgang 9

##### Aktuelle Angebote für Schulen

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

#### 2. Angebote zu Prävention und Gesundheitsförderung

##### Suchtprävention und Gesundheitsförderung allgemein

- feel-ok.ch: Alles auf einen Blick
- feel-ok.ch: Freizeitangebote
- feel-ok.ch: Berufseignungstest & Sportartenkompass
- feel-ok.ch: SPRINT Version 1.1 ist online

##### Prävention von Verhaltenssüchten

- Safer Gambling: Selbsthilfetool für Menschen mit Spielsuchtpotenzial

##### Gewaltprävention

- Gewalt is unfly: Förderung von Jugendprojekten gegen Gewalt

##### Schuldenprävention

- Schuldenprävention: Grundlagen, Beratung & Angebote

##### Lärmprävention

- Theater «Noise Attack» & Schulvortrag «Dein Ohr schläft nie»



## 1. Angebote Fachstelle Suchtprävention

### Kontaktlehrerperson Suchtprävention und Gesundheitsförderung (KLP)

#### Zertifikatlehrgang 10 | 2017 - 2019

**Gesundheitsförderung:** 22. Juni 2018

Die Informationen zum Kursinhalt sind in der Ausschreibung zu finden.

[Zur Ausschreibung](#) | [Zur Anmeldung](#)

#### **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](http://www.mba.zh.ch/suchtpraevention) > Kontaktlehrpersonen Suchtprävention aufgeschaltet.

#### **Alle Kurse des Lehrgangs 10**

#### **Erfahrungsaustausch- und Impulstagungen**

#### **Good (Best) Practice in der Suchtprävention und Gesundheitsförderung vom 22. März 2018**

Nach einer Einführung in die «Good Practice-Kriterien in der Prävention» stellten verschiedene Mittel- und Berufsfachschulen ihre suchtpreventiven und gesundheitsfördernden Projekte vor. Informiert wurde auch über die Projekte, die im Rahmen des kantonalen Programms «Psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen 2017/2018» für die Mittel- und Berufsfachschulen sowie für Schulen mit Berufsvorbereitungsjahren (BVJ) angeboten und mitfinanziert werden. Die Tagungsunterlagen stehen auf folgender Webseite zum Download bereit:

[www.mba.zh.ch/erfaunterlagen](http://www.mba.zh.ch/erfaunterlagen)

#### **Alle Tagungsdaten 2017 – 2019**

#### **Abschlussarbeiten Zertifikatlehrgang 9**

Eine Übersicht der Abschlussarbeiten der Teilnehmenden des KLP-Lehrgangs 9 ist auf folgender Webseite aufgeschaltet.

[www.mba.zh.ch/suchtpraevention](http://www.mba.zh.ch/suchtpraevention) > Kontaktlehrpersonen Suchtprävention



## Aktuelle Angebote für Schulen

### **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 folgende Angebote zur Verfügung, welche die Lebenskompetenzen fördern, die persönlichen Ressourcen stärken und/oder das Schulklima positiv beeinflussen sollen:

#### [BodyTalk für Mittel- und Berufsfachschulen](#)

Während eines zweistündigen Workshops, der sich an Lebensthemen von Jugendlichen orientiert, regt BodyTalk zum kritischeren und selbstbewussteren Umgang mit Schönheitsnormen, körperorientierten Leistungsidealen und Medien an. BodyTalk möchte damit die Körperzufriedenheit und das Selbstwertgefühl von Jugendlichen stärken.

#### [Beratung von Schulteams: Lehrpersonengesundheit für Mittel- und Berufsfachschulen](#)

Lehrpersonen sind mit vielfältigen Herausforderungen und Belastungen konfrontiert, die sich negativ auf ihre Gesundheit auswirken können. Das Angebot umfasst die finanzielle Unterstützung von Schulteams, die sich aktiv mit dem Thema Lehrpersonengesundheit auseinandersetzen, mit Fokus auf die Reduktion der Belastungen und auf den Aufbau von Ressourcen.

#### [feel-ok.ch für Mittel- und Berufsfachschulen](#)

Für die Stärkung der Ressourcen/Lebenskompetenzen bietet die Onlineplattform feel-ok.ch zu den Themen «Stress und «Selbstvertrauen/Selbstwert» Selbsttests, Clips und Informationen zur selbstständigen Bearbeitung durch die Jugendlichen an. Daneben stehen auch Arbeitsblätter und Unterrichtsvorschläge für Lehrpersonen zur Verfügung, die im Rahmen dieses Angebotes an den Schulen vorgestellt werden.

#### [MindMatters für Schulen mit Berufsvorbereitungsjahr und Untergymnasium](#)

MindMatters ist ein Programm zur gezielten Förderung der Lebenskompetenzen. Es wird in gesamten Schulen umgesetzt und umfasst Weiterbildungen für die Lehrpersonen, Lernmedien für den Unterricht und eine Begleitung der Schule vor Ort.

#### [Herzprung für Schulen mit Berufsvorbereitungsjahr](#)

«Herzprung – Freundschaft, Liebe, Sexualität ohne Gewalt» fördert respektvolles und wertschätzendes Verhalten in (Liebes-)beziehungen. Das Programm umfasst fünf Module à drei Lektionen, welche von externen Fachpersonen moderiert werden.



Die Teilnehmenden entwickeln Kompetenzen, um Konflikte in Beziehung frühzeitig zu erkennen und gewaltfrei zu lösen.

#### [MindMovie für Mittel- und Berufsfachschulen](#)

Psychische Erkrankungen bei Jugendlichen werden durch die Produktion von Filmclips thematisiert. Die Jugendlichen lernen Handlungsalternativen und Hilfsangebote für den Umgang mit persönlichen Krisensituationen kennen.

Beratung und Anmeldung erfolgen über den Bereich [Prävention und Sicherheit](#) im Mittelschul- und Berufsbildungsamt.

Zur Angebotsübersicht: [www.mba.zh.ch/gesundheitsfoerderung](http://www.mba.zh.ch/gesundheitsfoerderung)

Weiterführende Informationen: [www.gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch)

## **2. Angebote zu Prävention und Gesundheitsförderung**

### **Suchtprävention und Gesundheitsförderung allgemein**

#### **feel-ok.ch: Alles auf einen Blick**

[feel-ok.ch/alles](http://feel-ok.ch/alles) gibt ein Überblick über das gesamte Angebot der Plattform. Zu jedem Thema gibt es eine kurze Einführung. Der Leser bzw. die Leserin erfährt für welche Altersgruppe der inhaltliche Bereich geeignet ist, ob dazu Arbeitsblätter zur Verfügung stehen und ob die Inhalte auch mit Videos, Tests oder mit anderen interaktiven Elementen vertieft werden können. Um direkt auf das gewünschte Thema zu gelangen, wurden entsprechend kurze Webadressen (Short-Links) eingerichtet.

#### **feel-ok.ch: Freizeitangebote**

Musik machen, in der Politik aktiv sein, mit der Pfadi unterwegs sein, im Jugendzentrum Freunde treffen: Es gibt viele Möglichkeiten, seine Freizeit zu verbringen. Die neue Sektion «Freizeit» auf [feel-ok.ch](http://feel-ok.ch) gibt zahlreiche Anregungen dazu.

Für Jugendliche: [feel-ok.ch/freizeit](http://feel-ok.ch/freizeit)

Arbeitsblätter für den Unterricht: [feel-ok.ch/+freizeit](http://feel-ok.ch/+freizeit)

#### **feel-ok.ch: Berufseignungstest & Sportartenkompass**

Die zwei beliebten Tools auf [feel-ok.ch](http://feel-ok.ch) sind smartphone-tauglich geworden.

Der [Berufseignungstest](#) erlaubt Jugendlichen anhand ihrer Interessen herauszufinden, welche Arten von Tätigkeiten und Berufen ihnen entsprechen könnten.

Mit dem [Sportartenkompass](#) finden Nutzerinnen und Nutzer heraus, welche sportliche Aktivitäten zu ihnen passen.



### **feel-ok.ch: SPRINT Version 1.1 ist online**

Das Umfragetool SPRINT wurde einer Überarbeitung unterzogen: Neu werden die Antworten laufend gespeichert und nicht mehr erst am Ende der Datenerhebung. So können Datenverluste ausgeschlossen oder minimiert werden. Die Fehlermeldungen bei der Anwendung des Umfrage-Tools mit dem Browser Firefox konnten behoben werden. SPRINT kann nun auch getestet werden, ohne dass einen Account eröffnet werden muss.

[feel-ok.ch/sprint](http://feel-ok.ch/sprint)

## **Prävention von Verhaltenssüchten**

### **Safer Gambling – Selbsthilfetool für Menschen mit Spielsuchtpotenzial**

[www.safer-gambling.ch](http://www.safer-gambling.ch) richtet sich an Glücksspielspielende und bietet Fakten und Illusionen rund ums Geldspiel, kurze Clips mit Testimonials von Betroffenen und ein Spieltagebuch. Letzteres ist als eigenständige App (gratis: [App Store](#) / [Google Play](#)) konzipiert und hilft, das eigene Spielverhalten zu analysieren.

Safer Gambling wurde vom Zentrum für Spielsucht in Zusammenarbeit mit SOS-Spielsucht und dem Kanton Schaffhausen entwickelt und produziert. Die Promotion erfolgt während der Fussball-WM 2018, während welcher Sportwetten Hochkonjunktur haben werden.

## **Gewaltprävention**

### **Gewalt ist unfly: Förderung von Jugendprojekten gegen Gewalt**

«Gewalt ist unfly» ist das Motto des Jugendwettbewerbes des Club Konkret zur Förderung von Jugendprojekten gegen Gewalt. Das Angebot wird von der okaj zürich, Kantonale Kinder- und Jugendförderung, in Zusammenarbeit mit der Bildungsdirektion umgesetzt und dauert bis zum 4. Oktober 2018. Der Wettbewerb richtet sich an 12 bis 25-jährige Jugendliche, die als Einzelpersonen, in Gruppen oder Schulklassen ein Projekt zur Gewaltprävention realisieren möchten. Jugendliche oder deren Begleitpersonen, die eine Idee haben, wenden sich an den Club Konkret, um Unterstützung in Form von Know-how und Geld zu erhalten. Die Prämierung der Projekte findet an der Tagung «Prävention von Jugendgewalt» vom 3. November 2018 statt.

[Weitere Informationen](#)

## **Schuldenprävention**

### **Schuldenprävention – Grundlagen, Beratung & Angebote**

Schulnetz21, Schweizerisches Netzwerk gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen, hat Beiträge zur Umsetzung von Schuldenprävention auf ihrer Webseite aufbereitet.

[www.schulnetz21.ch/gesundheit/schuldenpraevention](http://www.schulnetz21.ch/gesundheit/schuldenpraevention)



## Lärmprävention

### **Theater «Noise Attack» & Schulvortrag «Dein Ohr schläft nie»**

Die beiden Angebote der Fachstelle Lärmschutz des Kantons Zürich richten sich an Klassen der Sekundarstufe I & II und sind für Schulen im Kanton Zürich kostenlos. Das multimediale Theater «Noise Attack» thematisiert die Verarbeitung von Schallwellen im Gehirn und die Auswirkungen von störendem Schall bzw. Lärm auf die Gesundheit. Der Vortrag «Dein Ohr schläft nie» eignet sich zur Vertiefung des Themas in der Einzelklasse. Die beiden Angebote sind auch in Kombination erhältlich und eignen sich bestens für Projektwochen und Präventionstage.

[www.laerm.zh.ch/schule](http://www.laerm.zh.ch/schule)

Herzlichen Dank für Ihr Interesse.

Auf unserer Webseite [www.mba.zh.ch/praevention](http://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