

Psychische Gesundheit: Bestehende Angebote zur Prävention, Gesundheitsförderung, Früherkennung und Frühintervention

Angebote, welche längerfristige Massnahmen darstellen, sind **gelb** markiert.

Angebot		Schwerpunkt Ausrichtung	Primäres Zielpublikum				Zeitressourcen	Kosten	Kontaktinformationen	Bemerkungen und zusätzliche Informationen			
Name	Anbietende		SuS = Schülerinnen und Schüler	LP = Lehrpersonen	SchuBe = Schulgänzende Betreuung	SL = Schulleitung					SSA = Schulsozialarbeit	FP = Fachpersonen	
Präventionskonzept & Handlungsplan	Prävention und Frühintervention DSO, Suchtpräventionsstelle Winterthur	Prävention Früherkennung Frühintervention	Zielstufe						https://stadt.winterthur.ch/themen/leben-in-winterthur/kinder-jugendliche-und-familien/pravention/such- praevention/volksschule-1/frueherkennung-frue- hintervention-1	Prozessbegleitung bei Konzepterstellung			
			Kindergarten- stufe	Primarstufe	Sekundarstufe	andere							
			Zielgruppe										
			SuS	LP	Eltern	Schu- Be					SL	SSA	FP
			Zielformation										
			Einzel- personen	Klassen	Teams / Gruppen	Schulen / Organisation							
MindMatters: Resilienz von Schülerinnen und Schülern stärken	MindMatters	Prävention Gesundheitsförderung - Schulentwicklung mit Fokus auf psychischer Gesundheit - Sozio-emotionale Kompetenzen - Förderung psychischer Gesundheit im Jugendalter - Resilienzförderung: Freundschaften, Verlust und Trauer, Stress - Mobbing - Psychische Störungen - Übergänge gestalten	Zielstufe				Projektaufwand 2 h Vorgespräch, 2 Einführungshalbtage à 3 h, 3 h Zwischengespräche, 2,5 h Abschlussgespräch 4-6 h Admin, Korrespondenz Unterrichtslektionen 1 Wochenlektion pro Klasse	- Coaching wird von Stadt Winterthur (Abt. Prävention & Frühintervention) finanziert. - Kanton Zürich finanziert aktuell 5 Unterlagen nach Wahl. - Weitere Unterlagen: CHF 100 pro Heft (zu jedem Baustein) von Schule zu tragen	https://www.mindmatters.ch/ Ansprechperson für Winterthur: Sandra Walter	Unterstützung in der Einführungsphase durch geschulte Beratungsperson während 1.5 Jahren. Danach wird es von der Schule eigenverantwortlich verankert. Unterschiedliche Ebenen werden angesprochen.			
			Kindergarten- stufe	Primarstufe	Sekundarstufe	andere							
			Zielgruppe										
			SuS	LP	Eltern	Schu- Be					SL	SSA	FP
			Zielformation										
			Einzel- personen	Klassen	Teams / Gruppen	Schulen / Organisation							

Denkwege	Universität Zürich, Institut für Erziehungswissenschaft (UZH, IfE)	<p>Prävention Gesundheitsförderung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reduktion internalisierende und externalisierendes Problemverhalten - Resilienzförderung - Förderung gesunde Schulkultur - Sozial-emotionales Lernen - Entwicklung eines gesunden Schulklimas 	<p style="text-align: center;">Zielstufe</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="background-color: #92d050;">Kindergartenstufe</td> <td>Primarstufe</td> <td>Sekundarstufe</td> <td colspan="2">andere</td> </tr> </table>				Kindergartenstufe	Primarstufe	Sekundarstufe	andere		<p>Projektaufwand</p> <ul style="list-style-type: none"> - Denkwege-Schulung Team (2h, 2 Tage, 2.5h) - 2 Coachingbesuche pro KLP in 2 Jahren 	CHF 10'000	https://www.gewaltpraevention-an-schulen.ch/	<p>Schulung, Coaching und Fachbegleitung</p> <p>Materialienordner für Kindergarten, Unterstufe, Mittelstufe und Elternbildung können eingekauft werden.</p>		
			Kindergartenstufe	Primarstufe	Sekundarstufe	andere											
<p style="text-align: center;">Zielgruppe</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="background-color: #92d050;">SuS</td> <td style="background-color: #92d050;">LP</td> <td>Eltern</td> <td>Schu-Be</td> <td>SL</td> <td>SSA</td> <td>FP</td> </tr> </table>				SuS	LP	Eltern	Schu-Be	SL	SSA	FP							
SuS	LP	Eltern	Schu-Be	SL	SSA	FP											
Start Now: Slow down, Take a step back, Accept, Respect, Take action	Universität Basel	<p>Prävention Frühintervention</p> <ul style="list-style-type: none"> - Resilienzförderung - Förderung von Stress- und Emotionsregulation - Verbesserung sozialer Kompetenzen <p>Inhalte: Theoretische Grundlagen der</p> <ul style="list-style-type: none"> - Resilienzforschung - Entwicklungspsychologie - Traumapädagogik - evidenzbasierte Methoden - motivierende Gesprächstechniken 	<p style="text-align: center;">Zielstufe</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>Kindergartenstufe</td> <td>Primarstufe</td> <td style="background-color: #92d050;">Sekundarstufe</td> <td colspan="2">andere</td> </tr> </table>				Kindergartenstufe	Primarstufe	Sekundarstufe	andere		<p>Schulung LP/FP, zu Start-Now-TrainerInnen</p> <p>2 Tage Gruppensitzungen: 8 Sitzungen Basismodul 8 Sitzungen Aufbaumodul</p> <p style="text-align: right;">CHF 650 CHF pro Person; 8-15 Teilnehmende</p>		<p>https://www.istartnow.ch/de/</p> <p>Nach der zweitägigen Schulung ist die Zertifizierung zur Start-Now-TrainerIn möglich (zusätzliche Kosten).</p> <p>Für die Zertifizierung werden benötigt:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Besuch von zwei Gruppen-Supervisionsitzungen 2. Abschlussgespräch 3. Prüfung: Bestehen des Online-Tests 	<p>Start-Now-TrainerInnen: Erhalt eines Trainingsbuches und eines Manuals zum Skillstraining. Mit den Unterlagen können selbstständig verschiedene Unterrichtseinheiten / Sitzungen durchgeführt werden.</p>		
			Kindergartenstufe	Primarstufe	Sekundarstufe	andere											
			<p style="text-align: center;">Zielgruppe</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="background-color: #92d050;">SuS</td> <td style="background-color: #92d050;">LP</td> <td>Eltern</td> <td>Schu-Be</td> <td>SL</td> <td>SSA</td> <td>FP</td> </tr> </table>				SuS	LP	Eltern	Schu-Be	SL	SSA	FP			<p style="text-align: center;">Workshop zur Stressbewältigung für LP</p> <p>3 h Max. 15 Tn: CHF 150 pro Person</p>	
			SuS	LP	Eltern	Schu-Be	SL	SSA	FP								
			<p style="text-align: center;">Zielformation</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="background-color: #92d050;">Einzel-personen</td> <td>Klassen</td> <td>Teams / Gruppen</td> <td colspan="2">Schulen / Organisation</td> </tr> </table>				Einzel-personen	Klassen	Teams / Gruppen	Schulen / Organisation		<p style="text-align: center;">Workshop zum zur Stressbewältigung für SuS</p> <p>3 h Max. 15 Tn: Pauschal CHF 700</p>					
			Einzel-personen	Klassen	Teams / Gruppen	Schulen / Organisation											
<p style="text-align: center;">Schülerinnen und Schüler, Schulleiter*Innen, Lehrpersonen, (Heil-)Pädagogen*Innen, (Schul-) Sozialarbeiter*Innen, (Schul-) Psychologen*Innen Eltern</p>				<p style="text-align: center;">Ergänzungsworkshop für Eltern</p> <p>2x1.5 h am Abend Pauschal CHF 600 bei max. 15 Teilnehmenden</p>													
				<p>Alle Bausteine sind sehr individuell auf die Schule anpassbar.</p>													

Tina und Toni	Sucht Schweiz	Prävention Gesundheitsförderung Materialien zur Entwicklung psychosozialer Kompetenzen	Zielstufe Kindergartenstufe Primarstufe Sekundarstufe andere				Projektaufwand Wiederkehrende kostenlose Einführungswebinare via Gesundheitsförderung und Prävention Kanton Zürich Einheiten pro Gruppe 20-30 min pro wöchentliche Geschichte	Kostenlos	https://tinatoni.ch/de/ https://www.suchtschweiz.ch/praeventionsabteilung/praevention-kinder/tina-und-toni/	14 Geschichten und spielerische Aktivitäten: Unterrichtsmaterialien als Diskussionsanregungen und Aktivitäten. Hörgeschichten, Diskussionen und Illustrationen für 4-6-Jährige.	
			Zielgruppe SuS LP Eltern Schu-Be SL SSA FP								
			Zielformation Einzelpersonen Klassen Teams / Gruppen Schulen / Organisation								
ESSKI: Eltern und Schule stärken Kinder	Fachhochschule Nordwestschweiz, Hochschule für Soziale Arbeit (FHNW)	Prävention Gesundheitsförderung <ul style="list-style-type: none"> - Förderung personale und soziale Ressourcen von Kindern - Prävention von Aggression, Stress und Sucht - Stärkung Ressourcen und Handlungskompetenz der Lehrpersonen im Umgang mit Stress und schwierigen Situationen im Klassenzimmer - Förderung von Verständnis und Dialog zwischen Lehrpersonen und Eltern zu Erziehungsfragen - Stärkung Erziehungskompetenz der Eltern und Beziehung Eltern-Kind 	Zielstufe Kindergartenstufe Primarstufe Sekundarstufe andere				Intervention für Kinder durch Lehrmittel(schulung) „Fit und stark fürs Leben. Persönlichkeitsförderung zur Prävention von Aggression, Stress und Sucht“		https://www.esski.ch/ http://www.triplep.ch	Kosten sind zu erfragen (abhängig von Anzahl Klassen, LP, Eltern) Die Vortragsreihe für Eltern liegt in verschiedenen Sprachen vor und kann in unterschiedlichen Formaten angeboten werden (Kurs, Selbststudium, Vortragsabende, FemmesTische)	
			Zielgruppe SuS LP Eltern Schu-Be SL SSA FP				Intervention für Lehrpersonen Eigene Ressourcen stärken: 7 Einheiten von insgesamt 20 Stunden in Form von Selbsttraining Sichere LP: 14 Stunden Fortbildung mit anschliessendem telefonischem Coaching (während 2 Wochen)				Ziel: eigene Kompetenzförderung der LP zum Thema Stress- und Ressourcenmanagement im (Berufs-) Alltag Ziel: Stärkung der Handlungskompetenzen und Ressourcen im Umgang mit Disziplinproblemen
			Zielformation Einzelpersonen Klassen Teams / Gruppen Schulen / Organisation				Intervention für Eltern TripleP-Vortragsreihe mit 3 Vorträgen (je 90Min inkl. 30Min Diskussion): - "Liebend gern erziehen" - "Zufriedene und selbstsichere Kinder erziehen" - "Ausgeglichenheit bei Kindern fördern"				
			Eltern mit Kindern (2-12j – KIDS) Eltern mit Teenagern (11-16j – TEENS)								

<p>SEE-Learning Schweiz: Soziales, emotionales und ethisches Lernen</p>	<p>Verein für soziales, emotionales und ethisches Lernen</p>	<p>Prävention</p> <ul style="list-style-type: none"> - Persönliche Ebene: Selbstwahrnehmung, -mitgefühl, -regulation - Soziale Ebene: zwischenmenschliches Gewahrsein, Mitgefühl für andere, Beziehungskompetenzen - Systemische Ebene: Anerkennen von Interdependenz, Erkennen gemeinsamer Menschlichkeit, gemeinschaftsbezogenes und globales Engagement 	<p>Zielstufe</p>				<p>Schritt 1: Online-Einführung in wichtige Kernelemente von SEE-Learning</p>		<p>https://www.see-learning.ch/</p>	
			Kindergartenstufe	Primarstufe	Sekundarstufe	andere	<p>Webinar 1: Mitgefühl 50 Euro pro TeilnehmerIn Webinar 2: Anwendung im Klassenzimmer Dauer: 1 Tag</p>	<p>480 CHF pro TeilnehmerIn</p>		
			<p>Zielgruppe</p>							
			SuS	LP	Eltern	Schu-Be	SL	SSA		
<p>Zielformation</p>				<p>See-Learning Begleithefte (exklusive Versand) Frühe Grundschule / 5-7 Jahre: 38 CHF / PDF 19 Späte Grundschule / 8-10 Jahre: 38 CHF / PDF 19 Mittelschule / ab 11 Jahre: 41 CHF / PDF 21</p>						
Einzel-personen	Klassen	Teams / Gruppen	Schulen / Organisation							

<p>SOLE: Soziales Lernen in der Schule</p>	<p>Fachhochschule Nordwestschweiz, Hochschule für Soziale Arbeit (FHNW)</p>	<p>Prävention</p> <ul style="list-style-type: none"> - Soziales Lernen - Überfachliche Kompetenzen - Schulkultur - Ziel: Gestaltung der Schule als Lernort für den Aufbau überfachlicher, insbesondere personaler und sozialer Kompetenzen der SuS - Partizipation und Empowerment sind leitende Prinzipien 	<p>Zielstufe</p>				<p>6-schrittige Schulentwicklungsbegleitung</p>	<p>Schulen anderer Kantone als AG und SO:</p>	<p>https://www.fhnw.ch/de/weiterbildung/paedagogik/nach-thema/disziplin-und-schulkultur</p> <p>infodossier-sole_2019_final.pdf (fhnw.ch)</p>	<p>Schritt 1: Erstgespräch mit Schulleitenden Schritt 2: Informationsveranstaltung für das Kollegium und Anmeldung Schritt 3: Kontextanalyse und Zielvereinbarung Schritt 4: Massnahmenplanung und Verankerung im Schulprogramm Schritt 5: Beratung und Coaching bei der Umsetzung Schritt 6: Evaluation der Massnahmen und Ziele</p>
			Kindergartenstufe	Primarstufe	Sekundarstufe	andere	<p>Projektaufwand</p> <ul style="list-style-type: none"> - In der Regel liegt zwischen Schritt 1 und Schritt 4 ein halbes bis ein ganzes Jahr. - In der Regel umfasst ein SOLE-Prozess einen Zeitrahmen von 3-4 Jahren. 	<p>Nach dem Erstgespräch wird eine Offerte für die anfallenden Honorarkosten und Spesen erstellt.</p>		
			<p>Zielgruppe</p>							
			SuS	LP	Eltern	Schu-Be	SL	SSA		
Einzel-personen	Klassen	Teams / Gruppen	Schulen / Organisation							

Prima Klima: gemeinsam eine positive Schulkultur entwickeln	schulentwicklung.ch	Prävention - Ergebnisse der Schulklimaforschung - Kultur der Wertschätzung und gegenseitiger Unterstützung - Handlungsstrategien - Konflikte und Kommunikation - Lösungsorientierte und verantwortungsbewusste Interaktion	Zielstufe Kindergartenstufe Primarstufe Sekundarstufe andere				1 Tag schulinterne Weiterbildung	Bis 30 TN: 2300 Fr. 31-50 TN: 4400 Fr. Mehr als 50 TN: nach Vereinbarung	https://schulentwicklung.ch/modul/schu1/	Es gibt weitere Angebote von schulentwicklung.ch
			Zielgruppe SuS LP Eltern Schu-Be SL SSA FP							
ensa Erste-Hilfe-Kurs Fokus Jugendliche	pro mente sana	Früherkennung Frühintervention - Basiswissen über die häufigsten psychischen Krankheiten und Krisen Jugendlicher - Probleme rechtzeitig erkennen, wertfrei ansprechen sowie Betroffene zu professioneller Hilfe ermutigen	Zielstufe Kindergartenstufe Primarstufe Sekundarstufe Jugendliche				12h, 380 CHF	Erste-Hilfe-Kurs Fokus Erwachsene	https://www.ensa.swiss/de	Laien lernen, Erste Hilfe zu leisten, wenn Personen in ihrem privaten und beruflichen Umfeld psychische Probleme oder Krisen durchleben. Sie unterstützen, bis professionelle Hilfe übernimmt. Stadt Zürich finanziert ensa-Kurse für interessierte Fachpersonen im Rahmen von «Heb Sorg»
			Zielgruppe SuS LP Eltern Schu-Be SL SSA FP				14h, 450 CHF	Erste-Hilfe-Kurs Fokus Jugendliche		
			Zielformation Einzelpersonen Klassen Teams / Gruppen Schulen / Organisation				3.5h, 220 CHF	Erste-Hilfe-Kurs für Führungskräfte		
							4h, 180 CHF	Erste-Hilfe-Gespräche über Suizidgedanken		
							4h, 150 CHF	Erste-Hilfe-Gespräche über selbstverletzendes Verhalten		

Wie geht's dir?	pro mente sana	Prävention Früherkennung Frühintervention Ziele: - Über psychische Belastungen reden - Psychische Gesundheit fördern - Hilfsangebote kennen	Zielstufe				Unterrichtsmaterialien Fertiges Lehrmittel zum Thema Stress und Psychische Belastungen	Kostenlos zugänglich	Sandra Walter https://www.wie-gehts-dir.ch/toolkit-fuer-die-schule	Niederschwelliges Angebot Zyklus1 und 2 ist geplant.			
			Kindergartenstufe	Primarstufe	Sekundarstufe	andere							
			Zielgruppe										
			SuS	LP	Eltern	Schu-Be					SL	SSA	FP
			Zielformation										
			Einzel-personen	Klassen	Teams / Gruppen	Schulen / Organisation							
u.a. Schülerinnen und Schüler (auch Eltern, Unternehmen, Arbeitnehmer/innen) u.a. Unterrichtsmaterial für Sekundarstufe													
SoKo: Sozialkompetenztraining	Prävention und Frühintervention DSO, Suchtpräventionsstelle Winterthur	Frühintervention - Selbstwert stärken - Kommunikationsfähigkeit erweitern - persönliche Stärken entdecken - Bewältigungsstrategien kennenlernen - Verhalten reflektieren	Zielstufe				3./4. Klasse: wird aktuell neu konzipiert 1.-3. Sek: 6x 2h Trainingseinheiten ausserhalb des Unterrichts, Verschiedene Formen (Einzel- und Gruppenarbeiten) und Methoden (Übungen, Rollenspiele usw.)	CHF 150 pro SuS	https://stadt.winterthur.ch/themen/leben-in-winterthur/kinder-jugendliche-und-familien/pravention/suchpraevention/volkschule-1/jugendkurse-1/sozialkompetenz-training-soko?searchterm=Sozialkompetenztraining	Anmeldung von betroffenen SuS durch SL, LP, SSA Begrenztes Platzangebot Anschliessend Zugang zu Jump und Jumpina			
			Kindergartenstufe	Primarstufe	Sekundarstufe	andere							
			Zielgruppe										
			SuS	LP	Eltern	Schu-Be					SL	SSA	FP
			Zielformation										
			Einzel-personen	Klassen	Teams / Gruppen	Schulen / Organisation							
3./4. Klasse, 1.-3. Sek SuS mit internalisierendem oder externalisierendem Problemverhalten													
Jump / Jumpina	Abteilung Prävention und Frühintervention DSO	Frühintervention Beratung und Begleitung ausserhalb des Unterrichts Begleitung, Unterstützung und Coaching für Jugendliche auf ihrem Weg ins Erwachsenenleben und sind Ansprechpartner für Themen aus den Bereichen Schule, Beruf und Freizeit.	Zielstufe				Regelmässige Beratungsgespräche über einen Zeitraum von mindestens 3 Monaten	kostenlos	https://stadt.winterthur.ch/themen/leben-in-winterthur/kinder-jugendliche-und-familien/kinder-und-jugendhilfe/jump-jumpina-fuer-jugendliche	Anmeldung von betroffenen Jugendlichen durch Bezugspersonen, Fachpersonen oder Jugendliche selbst Begrenztes Platzangebot			
			Kindergartenstufe	Primarstufe	Sekundarstufe	Jugendliche zw. 13-18 Jahren							
			Zielgruppe										
			SuS	LP	Eltern	Schu-Be					SL	SSA	FP
			Zielformation										
			Einzel-personen	Klassen	Teams / Gruppen	Schulen / Organisation							
Für Jugendliche in belastenden Lebenssituationen in den Bereichen Schule, Beruf und Freizeit													

Chili	Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Zürich	Prävention - Training der LP als Multiplikatoren - Gewaltprävention - Konfliktbearbeitung	Zielstufe				1 - 2.5 Tage, Offerte	Eine gemeinsame Konfliktkultur entwickeln - Schulhausteams	Kontakt Karin Blaser, SRK, 052 2693177, karin.blaser@srk.ch				
			Kindergartenstufe	Primarstufe	Sekundarstufe	andere							
			Zielgruppe								1 – 2 Tage, Offerte	Fair streiten lernen – Kinder und Jugendliche	
			SuS	LP	Eltern	Schu-Be	SL	SSA					FP
Zielformation				2 Tage à 6 Lektionen, 490 CHF + 30 CHF für Unterlagen	Grundkurs: Gewaltprävention im Berufsalltag integrieren								
Einzel-personen	Klassen	Teams / Gruppen	Schulen / Organisation										
Schule handelt: Stressprävention am Arbeitsort	Radix	Prävention Gesundheitsförderung - Förderung der Gesundheit der Schulmitarbeitenden - Ist-Analyse – Massnahmen zur Belastungsreduktion und Ressourcenstärkung im Team - Prozessberatung und –begleitung Ein Angebot zur Stärkung der Gesundheit von Lehrpersonen, Schulleitungen und weiteren Mitarbeitenden einer Schule.					Projektaufwand - Projektleitung durch SL - 5-6 Sitzungen mit Beratungspersonen (12-18 h) - 30 min für Online-Befragung pro TN	CHF 3500-5000 für Befragung, Prozessberatung und –begleitung (exkl. Kosten Massnahmenumsetzung)	https://www.radix.ch/de/gesundeschulen/angebote/schule-handelt/	1 Team sensibilisieren 2 Prozess planen 3 Arbeitssituation analysieren 4 Ergebnisse auswerten und diskutieren 5 Handlungsfelder definieren 6 Massnahmen umsetzen und verankern 7 Umsetzung reflektieren und anpassen			
			Kindergartenstufe	Primarstufe	Sekundarstufe	stufen-unabhängig							
			Zielgruppe										
			SuS	LP	Eltern	Schu-Be	SL	SSA			FP		
Zielformation				Zielgruppe: Nur Schulleitungen und Schulmitarbeitende									
Einzel-personen	Klassen	Teams / Gruppen	Schulen / Organisation										
						Bis 2022 Förderung von bis zu 4000 Fr. durch Gesundheitsförderung Schweiz	Finanzierung über Gesundheitsförderung Schweiz/Radix Koordinationsstelle: Catherine Caviezel Schäfer (PHZH)						