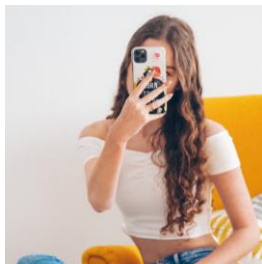


# Projekt «Take Care»: Prävention im Bereich Schulpsychologie & Anwendungsmöglichkeiten



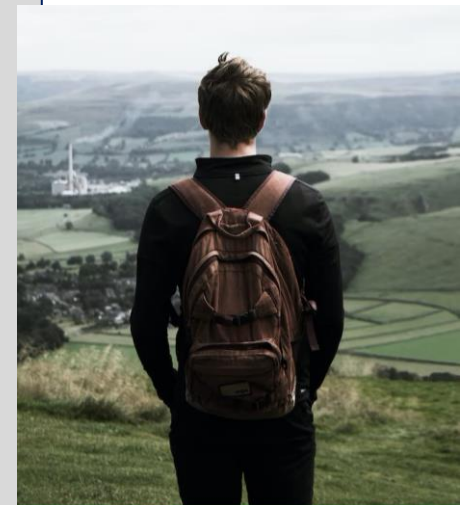
**Frank Wieber**  
Institut Public Health ZHAW

**Simone Rössler**  
Psychologisches Institut ZHAW

Referat VSKZ  
Donnerstag, 16. März 2023

# Inhalt Präsentation

1. Situation Schweiz: aktuelle Datenlage
2. Projekt «Take Care»
3. Erkenntnisse aus bisheriger Projektstätigkeit  
«Take Care in der Schule»
4. konkrete Anwendungsmöglichkeiten der  
ZHAW-Broschüren «Take Care»: Ergebnisse  
Forum für Schulpsychologie 2022



# DATENLAGE SCHWEIZ

# Zunehmender Stress macht Kinder und Jugendliche krank

Der starke Anstieg psychischer Erkrankungen während der Pandemie zeigt exemplarisch: Stress kann eine Depression auslösen. Psychiater fordern mehr Prävention, denn der Umgang mit Belastungen kann erlernt werden.

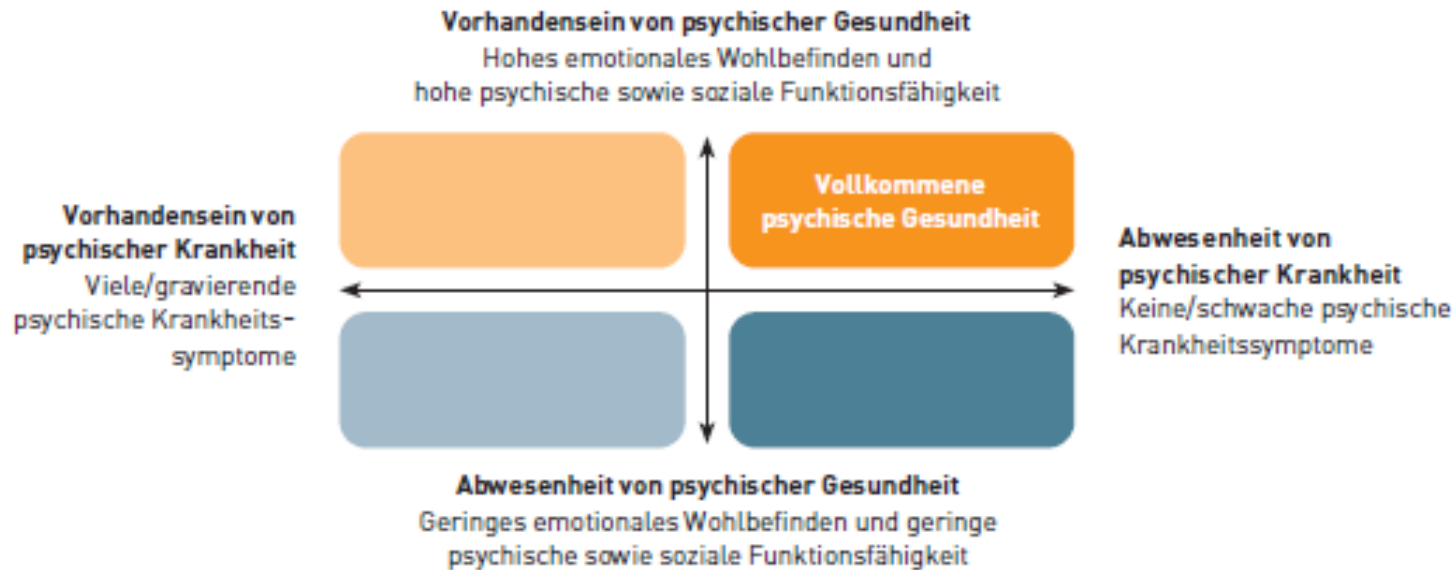
**Abo** Schweizer Gesundheits-Notstand

## Psychisch kranke Kinder und Jugendliche warten Monate auf eine Therapie

Die Jungen sind am Limit, die Eltern verzweifelt, die Therapeutinnen vor dem Burn-out: Eine Umfrage zeigt erstmals, wie die Pandemie die Jugendpsychiatrie überfordert.

*NZZ, 06.12.22 / Tagi, 31.01.22*

# Das Zwei-Kontinua-Modell nach Keyes: Die vier Felder



- Personen mit hohem psychischem Wohlbefinden, ohne psychische Störung
- Personen mit hohem psychischem Wohlbefinden, mit diagnostizierbarer psychischer Störung
- Personen mit geringem psychischem Wohlbefinden, ohne psychische Störung
- Personen mit geringem psychischem Wohlbefinden, mit diagnostizierbarer psychischer Störung

Wieber, F., Zysset, A., & von Wyl, A. (2022). Kapitel 9 Förderung der psychischen Gesundheit (Grundlagenbericht Jugendliche und junge Erwachsene). Gesundheitsförderung Schweiz. <https://gesundheitsfoerderung.ch/node/8253>

# Wie viele Jugendliche sind von psychischen Störungen betroffen?

**10 - 20%** der Jugendlichen in der Schweiz leiden an mindestens einer psychischen Störung

→ durchschnittlich 2 – 4 Jugendliche pro Schulklasse

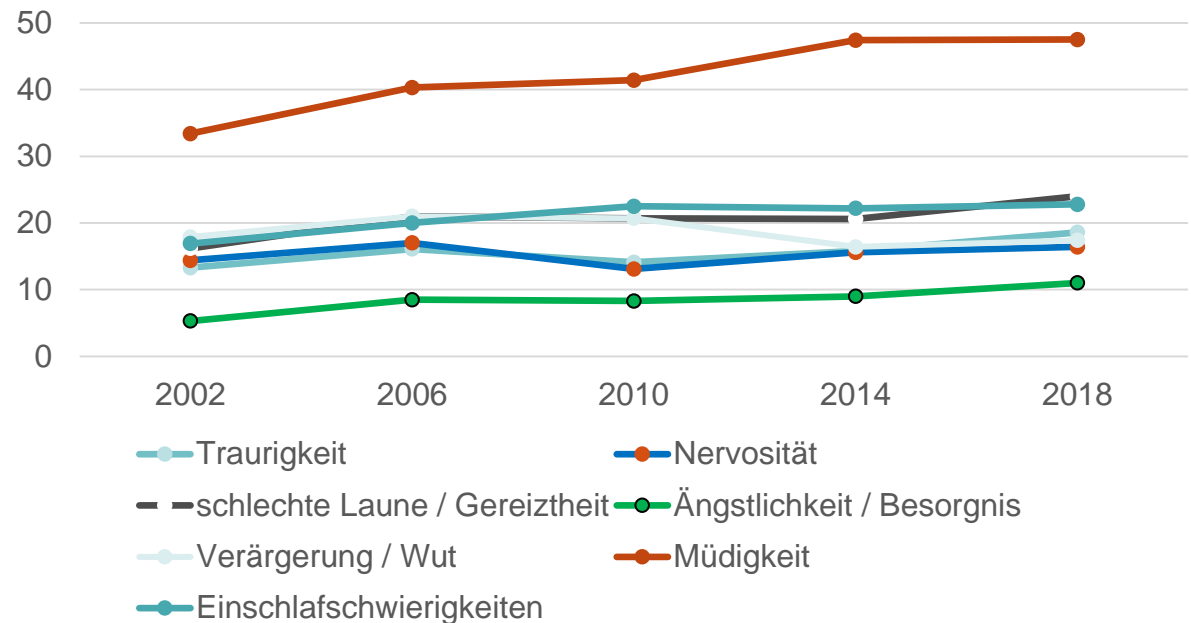


# Entwicklung der wiederholten psychoaffektiven Beschwerden bei den 15-Jährigen in der Schweiz, 2002-2018

## HBSC-Studie:

- erhebt alle **vier Jahre** Daten zu psychoaffektiven Beschwerden
- höchste Werte zeigten sich im **Jahr 2018**
- **Müdigkeit** nahm deutlich zu
- **Mädchen** überall höhere Werte als Jungen (*Ambord et al., 2020*)

Anteil Jugendliche (in Prozent) mit Beschwerden (mehrmals wöchentlich oder täglich in den letzten sechs Monaten)



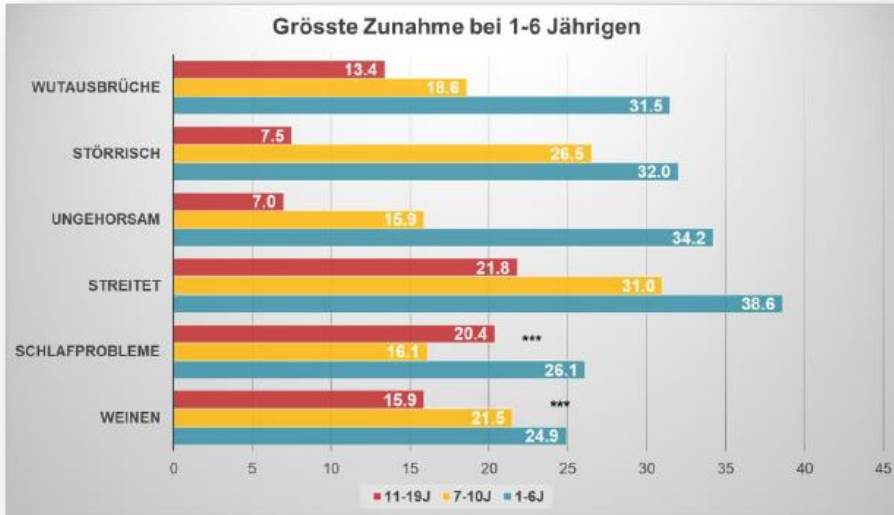
→ Zahlen vor Corona

Quelle: Sucht Schweiz - Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)

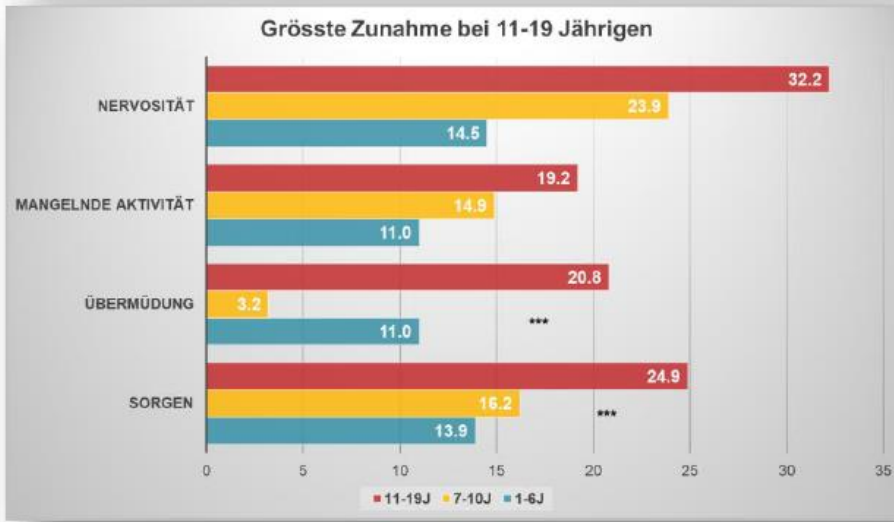
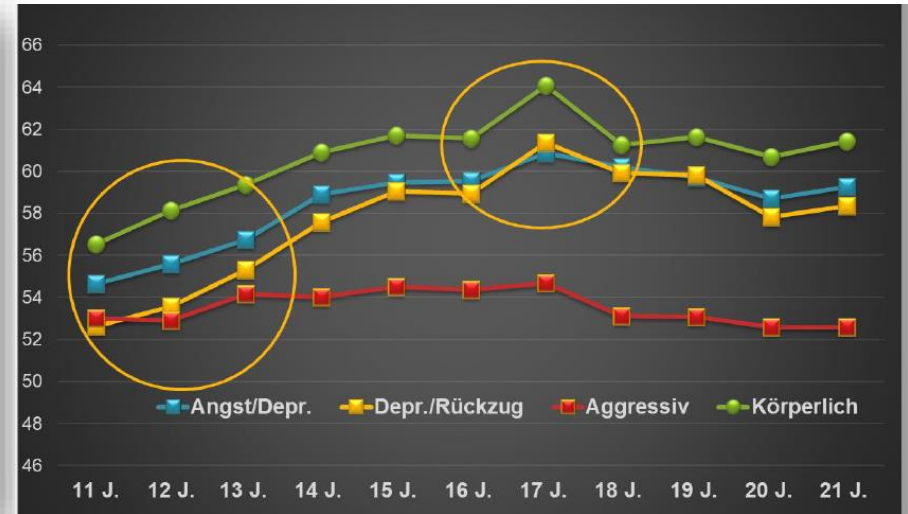


# Psychische Belastungen

Corona Studie ( $n = 5823$ , 1-19 Jahre)



CORABE-Studie ( $n = 2884$ , 11-21 Jahre)



CORABE Studie Bern:

[https://www.kpkj.psy.unibe.ch/forschung/corabe/index\\_ger.html](https://www.kpkj.psy.unibe.ch/forschung/corabe/index_ger.html)



# Pro Juventute

Im 1. Halbjahr haben die **Beratungen zum Thema Angst und Suizidgedanken** im Vergleich zum Vorjahr **zugenommen:**

**SUIZIDGEDANKEN: +11%**

**ANGST: +30%**



**Jeden Tag meldeten sich im Durchschnitt:**

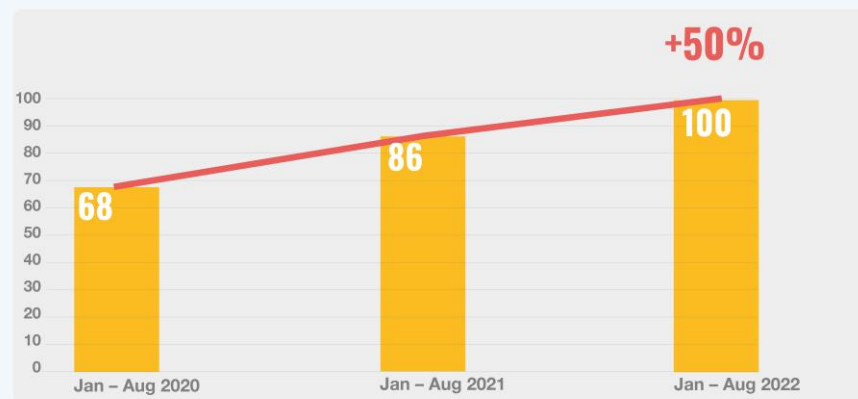
**7-8 KINDER UND JUGENDLICHE ZUM THEMA SUIZIDGEDANKEN.**

# Pro Juventute

## Forderungen Pro Juventute:

- sofortige Stärkung der niederschweligen Erstberatungsstellen
- Nachgelagerte Versorgungsangebote ausbauen
- Prävention durch Stärkung der Resilienz

### Kriseninterventionen beim 147.ch – Beratung & Hilfe für Kinder und Jugendliche



# Projekt «Take Care»

# Projekt «Take Care» ZHAW

## Ziel:

Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

## Materialien:

- für **Ärzt:innen** in Kinder- und Hausarztpraxen: Fachinformationen
- für **Eltern** von 6- bis 12-jährigen Kindern: Informationsbroschüre
- für **Jugendliche**: Werkzeugkasten Broschüre «Heb der Sorg!»
- neu: für **Lehrpersonen**: Unterrichtsmaterialien  
«Take Care in der Schule»

**Gratisdownload aller Materialien:  
[www.zhaw.ch/takecare](http://www.zhaw.ch/takecare)**



# Fachinformationen Ärzt:innen



# Psychische Gesundheit in der Kindheit: Sensibilisierung und Früherkennung

Fachinformationen für die pädiatrische  
und die hausärztliche Praxis

Ein Gemeinschaftsprojekt der Departemente Gesundheit und Angewandte Psychologie



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Gesundheit BAG

**Gratisdownload:**  
**[www.zhaw.ch/  
takecare](http://www.zhaw.ch/takecare)**

Zürcher Hochschule  
für Angewandte Wissenschaften

zhaw



# Psychische Gesundheit in der Jugend: Sensibilisierung und Früherkennung

Fachinformationen für die pädiatrische  
und die hausärztliche Praxis

Ein Gemeinschaftsprojekt der Departemente Angewandte Psychologie und Gesundheit



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Gesundheit BAG

Zürcher Fachhochschule

**Gratisdownload:**  
**[www.zhaw.ch/  
takecare](http://www.zhaw.ch/takecare)**



# **ELTERNBROSCHÜRE: «WIE STÄRKE ICH DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT MEINES KINDES?»**



Für Eltern von  
6- bis 12-jährigen  
Kindern.

## Wie stärke ich die psychische Gesundheit meines Kindes?

Ein Gemeinschaftsprojekt der Departemente Gesundheit und  
Angewandte Psychologie, finanziert durch das BAG



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Gesundheit BAG

**Gratisdownload:**  
**[www.zhaw.ch/  
takecare](http://www.zhaw.ch/takecare)**



**Selbstwert**



**Selbst-  
wirksamkeit**



**Problemlöse-  
fähigkeiten**



**Emotions-  
regulation**



**Erholung**



**Optimismus**



**Familienklima**



**Natur**



**Offline  
Beschäftigung**



**Soziale  
Unterstützung**

# JUGENDBROSCHÜRE «HEB DER SORG»



## Heb der Sorg!

Ein Werkzeugkasten für Jugendliche, die aktiv mit Herausforderungen umgehen wollen

Ein Gemeinschaftsprojekt der Departemente Angewandte Psychologie und Gesundheit, finanziert durch das BAG



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Gesundheit BAG

**Gratisdownload:**  
**[www.zhaw.ch/  
takecare](http://www.zhaw.ch/takecare)**

# ZHAW-Broschüre: Wie viel anders ist noch normal?



[https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/psychotherapie/praevention/AP\\_Flyer\\_Psychische-St%C3%B6rungen.pdf](https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/psychotherapie/praevention/AP_Flyer_Psychische-St%C3%B6rungen.pdf)

# **Projekt «Take Care in der Schule» (Oktober 22 – Januar 24): Bisherige Erkenntnisse**



# Laufendes ZHAW-Projekt «Take Care in der Schule»

- Steigende Prävalenzen
- Engpass in Versorgungslage
- Multikrise
- MHL-T Studie

Take Care in der Schule:

*Entwicklung von Unterrichtsmaterialien für  
Schüler\*innen der Zyklen 1-3*

# Lösungen gegen Stress

Weinen

To do listen  
Zeichnen/  
Lesen

Therapie

Schlafen

Hobby



Darüber reden  
Jemanden anrufen  
ablenken mit Kollegen  
raus gehen

Etwas machen das  
einem Spass macht

Zeit für sich  
nehmen

In die  
Natur  
gehen



O: Offen   
N: Nett   
O: Ordentlich  
R: Respektvoll  
A: Aktiv

O = ordentlich  
S = sozial  
H = hilfsbereit  
U = unerschrocken  
A = anständig


IN MITZURICH  
O = offen   
A = anständig 

E = EINZIGARTIG  
R = RELIGIÖS  
E = EHRLICH   
N = NACHSICHTIG 

= jugendlich  
A = anständig  
= selbstständig  
= ordentlich  
N = neugierig

L = lustig  
O = offen  
R = respektvoll  
E = ehrlich  
N = nett  
A = aufmerksam

A = aktiv  
L = lustig  
T = toll  
I = interessiert  
N = nachsichtig

L = lustig   
e = ehrlich  
n = nachdenklich  
a = aufmerksam

M = M...  
A = Akt...  
R = redig...  
i = interes...  
S = Schön...  
O = Offen...  
L = Lustig...

N = neutral  
i = intelligent

S = achtsam  
N = nett  
t = ideal

= anständig  
= nett  
= instinktiv

# Bisherige Erkenntnisse - Lehrpersonen

- sehr hohe Nachfrage (Motivation da)
- konkrete und individualisierte Materialien / Vorgehensweisen
- prägnante Hintergrundinformationen
- dauerhafte Begleitung
- eigene Gesundheit, Rollen und Grenzen auch grosses Thema
- Multiplikatoren



# Exkurs: Belastungen Lehrberuf

- Beziehungsberuf & erzwungene Zusammenarbeit
- hohe gesell. Erwartungen & gesell. Wandel
- offene Aufgabenstellungen & das Gefühl, niemals fertig zu sein
- breites Aufgabenspektrum
- mangelnde Wertschätzung



→ Lehrberuf ist äusserst anspruchsvoll

# Bisherige Erkenntnisse - Eltern

- Motivation, Offenheit
- Unsicherheit
- Angst, etwas falsch zu machen – Entlasten
- Selbstregulation, Selbstfürsorge und Wohlbefinden Eltern
- Möchten konkrete Tipps
- Multiplikatoren

Offenheit nutzen: konkrete Tools wie Atemübungen, nützliche Internetseiten, Medienvertrag: [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

# Strauss an Möglichkeiten



Lehrpersonen und Eltern:  
Möglichst konkrete Anregungen zur Auswahl bieten



# Gefühle ansprechen & zulassen – Emotionen ABC



**Ausgebrannt**



**Nachdenklich**



**Verliebt**



**Sicher**



**Zufrieden**



**Einsam**



**Dankbar**



[www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)

# www.feel-ok.ch: Schüler:innen, Lehrpersonen, Eltern

feel-ok.ch

ÜBER FEEL-OK.CH

NEWSLETTER

AT

DE

In Artikeln suchen

JUGENDLICHE

LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN

ELTERN

feel-ok.ch/sv-uebungen

ONLINESCHULUNG

ÜBERSICHT

FREIZEIT, JOB

KONSUM, SUCHT

RECHTE, KRISE

KÖRPER, PSYCHE



Um was es geht

Hilfsangebote

Didaktik

Zu einer kantonalen Version  
wechseln?



Ja

Nein

Minimieren

## SELBSTVERTRAUEN AUFPEPPEN

Gnomio verstehen

Monika und Roger

Gnomio, der nörgelnde Gast

Mangelndes Selbstvertrauen

Die 10 Tricks von Gnomio

Gnomio entwaffnen

7 Tipps gegen Gnomio

## ÜBUNGEN FÜR MEHR SELBSTWERT



Hier erfährst Du nützliche Übungen, die  
Deinem Selbstwertgefühl gut tun  
können. Sie können Dir helfen, Gnomio,  
Deinen unfreundlichen Gast und innere  
Stimme in einen ehrlichen Freund zu  
verwandeln.



Hilfsangebote, gute Websites, coole  
Ideen für dich

# www.jugendundmedien.ch



## Empfehlungen

Kinder kommen früh mit Computern und Smartphones in Kontakt. Die Neugier. Und bald stehen sie vor der Frage: Soll ich diese neue Spiel-App ausprobieren? Schulkinder sammeln erste eigene Erfahrungen mit digitalen Medien. Die Neugier. Und bald stehen sie vor der Frage: Soll ich diese neue Spiel-App ausprobieren? Schulkinder sammeln erste eigene Erfahrungen mit digitalen Medien.

**Empfehlungen** ▾ Themen ▾ |

- Übersicht
- Empfehlungen 0-7 Jahre
- Empfehlungen 6-13 Jahre
- Empfehlungen 12-18 Jahre
- Empfehlungen Kinder mit Behinderung
- Empfehlungen in Leichter Sprache ▶



Empfehlungen zu digitalen Medien in 15 Sprachen

# 147.ch: Beratung Kinder und Eltern

Home DE · FR · IT

Suchen

Familie Freundschaft Sexualität Schule Persönliche Digitales Future Skills  
& Liebe & Beruf Probleme Leben



## Was beschäftigt Dich?

Suchen Mobbing, Depression, Stress

Dein  
Kontakt  
zu uns





# 147.ch: Lehr- und Fachpersonen

## Angebote für Lehr- und Fachpersonen



LEHRPERSONEN & FACHPERSONEN

### #standup - Initiative gegen Mobbing

Pro Juventute und weitere Organisationen haben #standup-Initiative gegen Mobbing ins Leben gerufen.

[Jetzt lesen](#)



JETZT ANMELDEN

LEHRPERSONEN & FACHPERSONEN

### Bewerbungstraining für Schulklassen auf dem Weg zur Lehrstelle

Der Bewerbungsprozess bereitet vielen Schülerinnen und Schülern Schwierigkeiten. Mit dem kostenlosen...

[Jetzt lesen](#)



JETZT HERUNTERLADEN

LEHRPERSONEN & FACHPERSONEN

### Mittelstufenlehrmittel «Alles rund ums Geld»

Das Lehrmittel «Alles rund ums Geld» von Pro Juventute fördert den bewussten Umgang mit Geld und Kon...

[Jetzt lesen](#)



JETZT ANMELDEN

LEHRPERSONEN & FACHPERSONEN

### Medienprofis-Test für Schulklassen

Der Pro Juventute Medienprofis-Test ermöglicht eine Einstufung im Bereich Medienkompetenz.

[Jetzt lesen](#)

[Alle Angebote für Fachpersonen anzeigen →](#)

# KONKRETE HANDLUNGSIDEEN PRÄVENTION: ERGEBNISSE FORUMSCHULPSYCHOLOGIE 22: Workshop ZHAW

Fragestellung: Wie können Schulpsycholog:innen die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen mit Hilfe wichtiger Bezugspersonen fördern? (Basis ZHAW-Broschüre: «Wie stärken ich die psychische Gesundheit meines Kindes?»)



<https://www.zhaw.ch/de/gesundheit/forschung/forschung-public-health/projekte/take-care/#c149136>

# Konkrete Handlungsideen Forum 22

ZHAW-Broschüre in **Beratungsgespräch**:  
EG, Auswertungsgespräch, SSG



Individualisierung: z.B. zwei starke und zwei ausbaubare  
Massnahmen für Kind auswählen

- Familienklima: Jeden Sa-nachmittag eine Unternehmung als Familie
- Emotionsregulation: Jede Woche ein Spiel spielen (Umgang mit Emotionen üben)

# Konkrete Handlungsideen Forum 22

## Workshops / Themenwochen für SUS: (zum Thema psychische Gesundheit)

- Schulinternes Präventionsprojekt mit Elternpräsentation begleiten
- Vorführungen
- Führen von Lerntagebuch





# Konkrete Handlungsideen Forum 22

## Elternkurse / -Workshops, Infoabende:

- live oder online, mit oder ohne SUS, auch schulhausübergreifend organisierbar
- ZHAW-Broschüre als Ideenpool für Eltern → Eigenverantwortung

## Elternrat, Elterngruppe SPD:

Input und Austauschmöglichkeiten für Eltern:

- ZHAW-Broschüre vorstellen
- danach z.B. häppchenweise mit SUS-Post, Quintalsbrief, SchoolFox Faktor für Faktor ins Zentrum stellen



# Konkrete Handlungsideen Forum 22

## Teilnahme an Elternabend:

klassenübergreifend oder in einzelner Klasse:

- SPD vorstellen
- Prävention psy. Gesundheit mittels Broschüre vorstellen



## Interdisziplinäre Fachteams Schulhaussprechstunde / IDT:

Über Fachteams die Eltern erreichen

# Konkrete Handlungsideen Forum 22

## Auflegen Broschüre bei SPD:

- Büro, Wartezimmer
- Weitere Orte: Kitas, Gemeinschaftszentren, Schulärzt:innen, Femmes Tische...



# Konkrete Handlungsideen Forum 22

## Sensibilisierung Lehrpersonen:

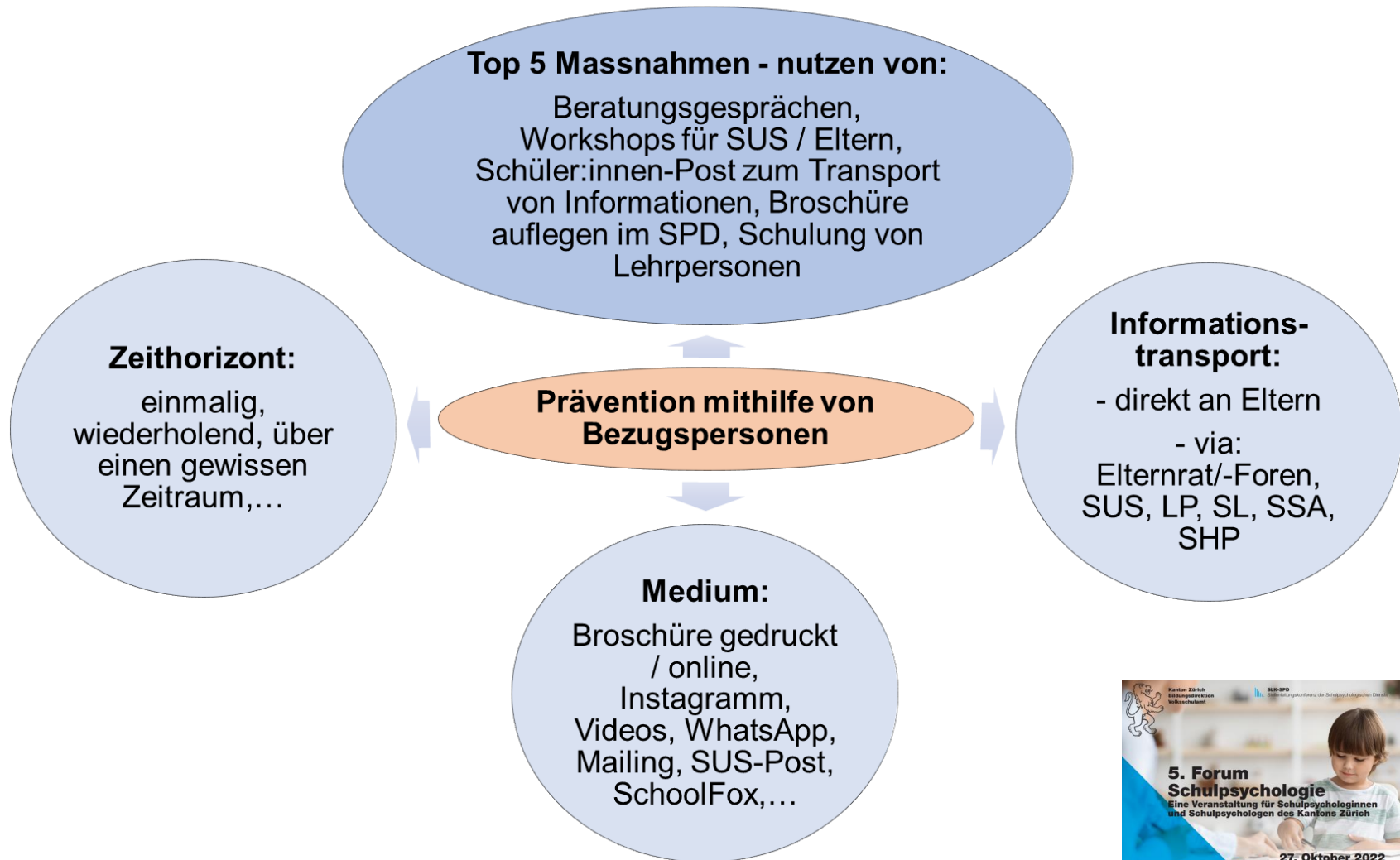
während obligat. Weiterbildungstagen

## Sensibilisierung Schüler:innen:

LP bearbeitet mit SUS jede Woche einen Schutzfaktor plus Mailing an Eltern / SchoolFox



# Fazit: Konkrete Handlungsideen Prävention



# Fazit: Strauss an Möglichkeiten

Möglichst konkrete Anregungen zur Auswahl bieten:

- Informationsvermittlung:  
Broschüren, Webseiten, Apps
- Konkrete Angebote (Workshop, Elternabend)
- Ressourcenorientierung
- Lehrpersonen- und Elterngesundheit auch wichtig



Lehrpersonen und Eltern: Einen farbigen Strauss an Möglichkeiten und Angeboten bieten

## Weitere wichtige Verweise

Planungshilfe für Lehrpersonen und Schulleitungen zur Umsetzung von Massnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention:

<https://phzh.ch/plh-ges>

Obsan Bulletin 02/2022 - Psychische Gesundheit - Kennzahlen mit Fokus Covid-19:

<https://www.obsan.admin.ch/de/publikationen/2022-psychische-gesundheit>

CORABE Studie Bern:

[https://www.kpkj.psy.unibe.ch/forschung/corabe/index\\_ger.html](https://www.kpkj.psy.unibe.ch/forschung/corabe/index_ger.html)

Übersicht über Angebote zur psychischen Gesundheit für Jugendliche:

<https://wellguides.ch/>

# Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

## Projektteam:



Frank Wieber



Agnes von Wyl



Julia Dratva



Annina Zysset



Simone Rössler



Alice Inauen



Salomon Straub



Anthony Klein  
Swormink

ZHAW Departement Gesundheit  
Forschung Public Health  
Herr Frank Wieber  
Katharina-Sulzer-Platz 9  
Postfach  
CH-8401 Winterthur  
frank.wieber@zhaw.ch  
www.zhaw.ch/gesundheit

ZHAW Departement Angewandte  
Psychologie  
Fachgruppe Klinische Psychologie und  
Gesundheitspsychologie  
Frau Agnes von Wyl  
Pfungstweidstrasse 96  
Postfach  
CH-8037 Zürich  
agnes.vonwyl@zhaw.ch  
www.zhaw.ch/psychologie



# Quelle Bilder

- [www.pexels.com](http://www.pexels.com)
- [www.usplash.com](http://www.usplash.com)
- [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)