

A close-up photograph of numerous colorful marbles scattered on a light surface. The marbles feature various patterns and colors, including solid colors like blue, green, and yellow, as well as marbled patterns in shades of blue, green, and red. The lighting creates soft shadows and highlights the glossy texture of the marbles.

Suchtprävention

Zürcher Oberland

Gewaltprävention

Zürcher Oberland

Sucht & Gewalt beginnen im Alltag
Prävention auch

Psychische Gesundheit stärken

Suchtprävention

Zürcher Oberland

Gewaltprävention

Zürcher Oberland



Sucht- und Gewaltprävention Zürcher Oberland

Ein Einblick



Sandra Catuogno

Fachmitarbeiterin Prävention

Suchtprävention Zürcher Oberland
Gerichtsstrasse 4
8610 Uster

043 399 10 87

s.catuogno@sucht-praevention.ch

www.sucht-praevention.ch



Caroline Iseli

Fachmitarbeiterin Prävention

Suchtprävention Zürcher Oberland
Gerichtsstrasse 4
8610 Uster

043 399 10 89

c.iseli@sucht-praevention.ch

www.sucht-praevention.ch



Fabienne Reimann

Praktikantin BSc Gesundheitsförderung und Prävention

Suchtprävention Zürcher Oberland
Gerichtsstrasse 4
8610 Uster

043 399 10 93

edu@sucht-praevention.ch

www.sucht-praevention.ch



Jana Frei

Fachstellenleitung

Gewaltprävention Zürcher Oberland
Gerichtsstrasse 4
8610 Uster

043 399 10 98

j.frei@gewalt-praevention.ch

www.gewalt-praevention.ch



Erzählt euch mehr!



PERSON, MIT WELCHER DU
HEUTE NOCH NICHT/AM
WENIGSTEN GEREDET HAST



FRAGEN
BEANTWORTEN/KARTE
TAUSCHEN



ERST AUF SIGNAL NÄCHSTE
PERSON SUCHEN

Heutiges Programm

- Psychische Gesundheit als Gleichgewicht
- Zahlen und Fakten
- Schutz- und Risikofaktoren
- Zuhören, verstehen, ansprechen – psychische Gesundheit im Dialog
- Programme fürs Schulsetting

Pause

- Marktplatz

Suchtprävention

Zürcher Oberland

Gewaltprävention

Zürcher Oberland



Psychische Gesundheit als Gleichgewicht

Keine einfache Definition...

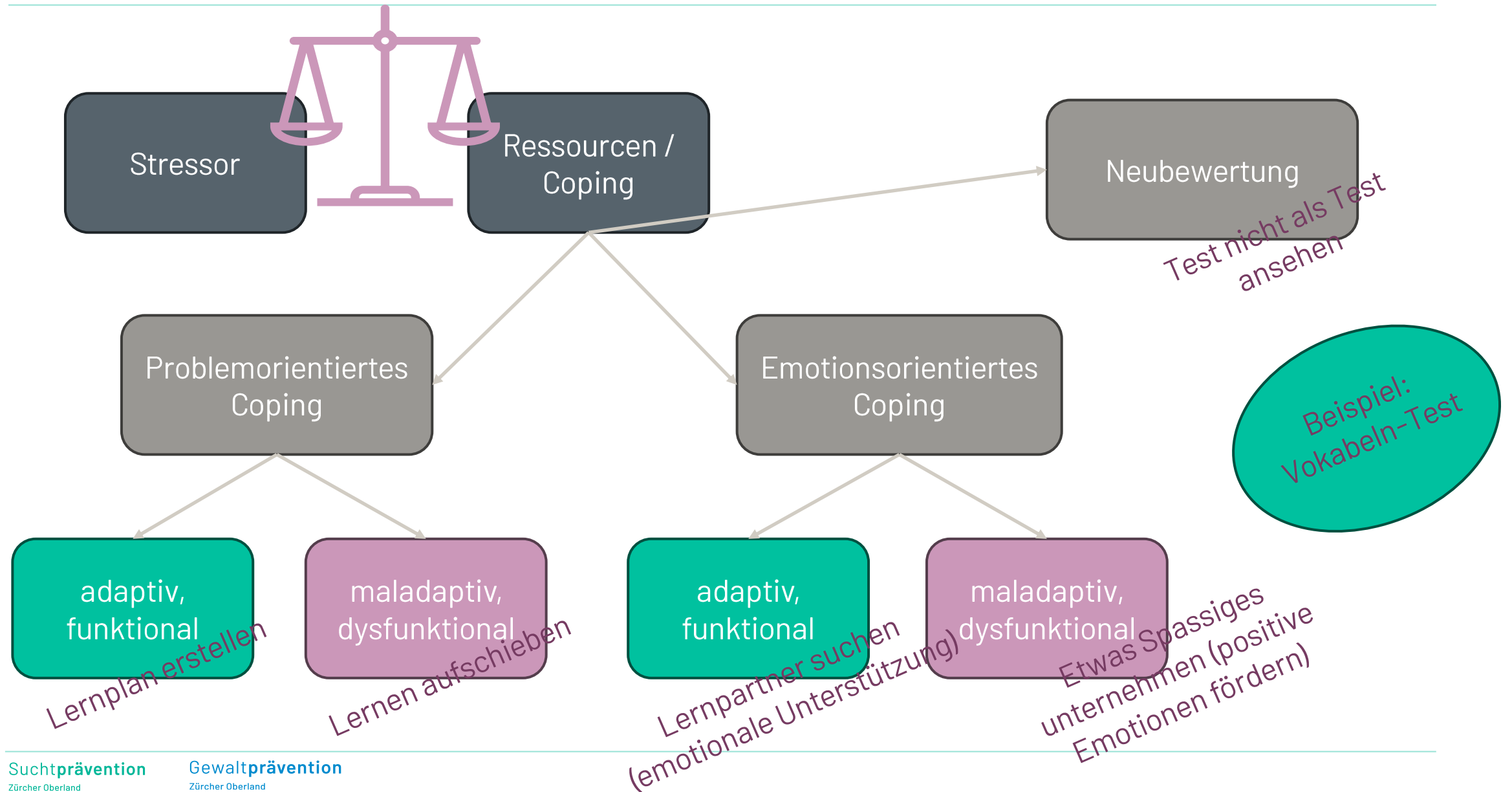
«Die psychische Gesundheit ist vielschichtig und umfasst Aspekte wie Wohlbefinden, Optimismus, Zufriedenheit, Ausgeglichenheit, Beziehungsfähigkeit, Sinnhaftigkeit sowie die Bewältigung des Alltags und der Arbeit.

Sie entsteht, wenn sich **Ressourcen und Belastungen** in einem bestimmten Bereich **im Gleichgewicht** befinden oder die **Ressourcen stärker ausgeprägt** sind als die Belastungen.»



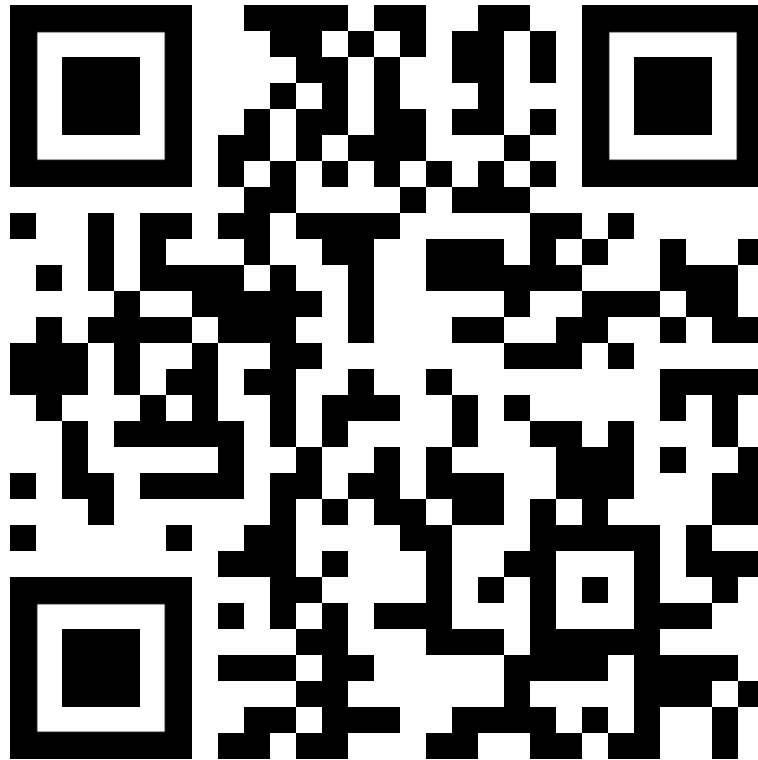
Quelle: Gesundheitsförderung Schweiz

Copingstrategien



Wie steht es um meine eigene psychische Gesundheit?

Selbstcheck wie geht's dir?



Murmelgruppe



Was hilft mir, mich zu entspannen?

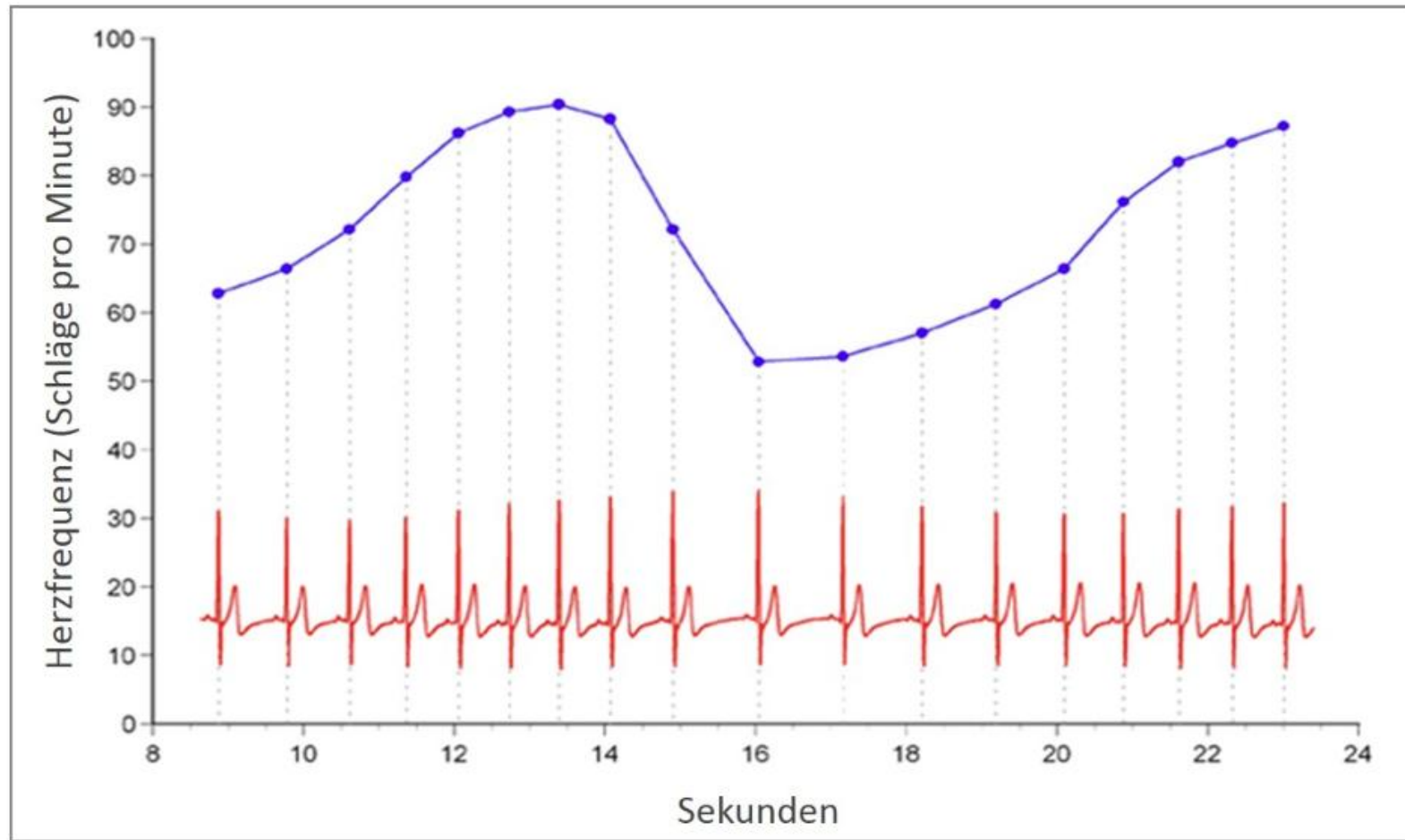


omm...

one minute meditation

Herzratenvariabilität

Stress und Entspannung sind messbar und können beeinflusst werden!



Suchtprävention

Zürcher Oberland

Gewaltprävention

Zürcher Oberland



Zahlen und Fakten

Verschlechterung der psychischen Gesundheit



67 % der 11- bis 15-Jährigen weisen ein mittleres bis hohes **psychisches Wohlbefinden** auf (HBSC, Cosma et al.,2023a).

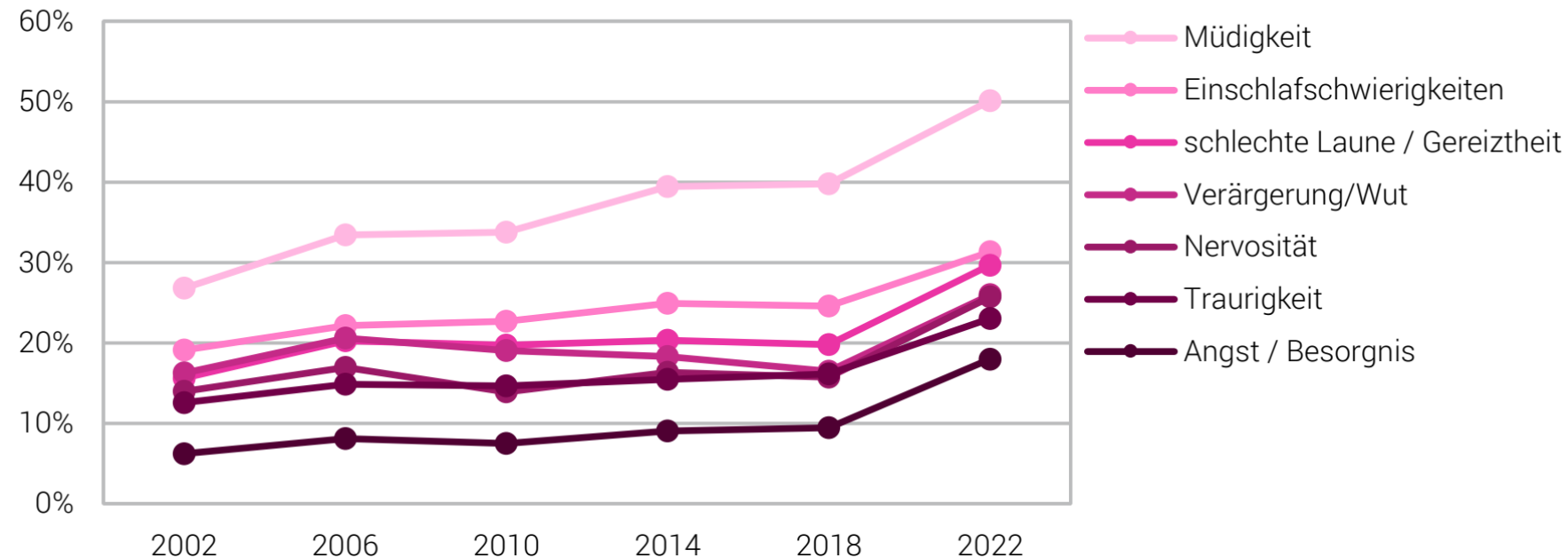


55 % der 11- bis 15-Jährigen weisen eine sehr hohe **Lebenszufriedenheit** auf. 2018 waren es noch 61.6% (HBSC, Cosma et al.,2023a).

Psychische Beschwerden / «Begleiterkrankungen»

Psychoaffektive Beschwerden bei Schülerinnen und Schülern

G2.2



Anmerkung: Anteil Kinder und Jugendlicher (in Prozent) mit mehrmals wöchentlich oder täglich in den letzten sechs Monaten aufgetretenen Beschwerden.

2002: N=9288, 2006: N=9502, 2010: N=9869, 2018: N=10 970, 2022: N=9046

Quelle: Sucht Schweiz – HBSC

© Obsan 2025

Suchtprävention

Zürcher Oberland

Gewaltprävention

Zürcher Oberland



Schutz- und Risikofaktoren

Emotionale Kompetenz

Umgang mit Gefühlen üben, Vorbildfunktion der Eltern

Emotionen werden ignoriert oder abgewertet

Selbstwirksamkeit

Eigene Aufgaben, Erfolgserlebnisse im Alltag

Gefühl von Hilflosigkeit, keine Verantwortung

Optimismus

Positive Erlebnisse reflektieren, Tagesrückblick als Ritual

Fokus auf Negatives, fehlende Verarbeitungshilfen

Selbstbild

Positive Rückmeldung, Erkennen von Stärken

Übermässige Kritik, fehlende Wertschätzung



Umwelt

klare Strukturen

Unklare Anforderungen, Chaos

Natur & Bewegung

Zeit draussen in der Natur, körperliche Aktivität

Bewegungsmangel, ständiger Indoor-Aufenthalt

Freundschaften

Soziale Kontakte, Austausch, Unterstützung

Isolation, problematische Beziehungen

Problemlösekompetenz

Lernstrategien üben, Fehler als Lernchance

fehlende Hilfestellungen, Perfektionsdruck

Freizeit & Erholung

Ausreichend Schlaf, Offline-Zeit, Hobbys

Dauerstress, exzessiver Medienkonsum, Schlafmangel

Suchtprävention

Zürcher Oberland

Gewaltprävention

Zürcher Oberland



Zuhören, verstehen, ansprechen – psychische Gesundheit im Dialog

Unsere Rolle: Zuhören – nicht therapieren



Man muss keine Therapeutin oder kein Therapeut sein, um zuzuhören.

Es reicht: *Echtes Interesse, Ruhe, Offenheit – und keine Panik.*



Du darfst Unsicherheit haben und das auch sagen. Wichtig ist nicht, „perfekt“ zu reagieren – **wichtig ist: Du bist da und nimmst das Kind ernst.**

Sprache schafft Zugang

Worte können
Brücken oder
Mauern sein

Dialoghemmend ✖	Dialogöffnend ✔	Wirkung ✨
„Was ist los mit dir?“	„Ich nehme wahr, dass sich bei dir etwas verändert hat. Wie erlebst du das selbst?“	Öffnet statt beschämt
„Du bist immer so abweisend.“	„Ich nehme wahr, dass du dich zurückziehst.“	Beobachtend statt bewertend
„Du musst reden, sonst kann ich dir nicht helfen.“	„Du entscheidest, was du gerade teilen möchtest.“	Autonomie statt Druck
„Reiss dich mal zusammen.“	„Was würde dir im Moment gut tun?“	Stärkt Selbstwirksamkeit
„Das ist doch nicht so schlimm.“	„Ich sehe, dass es dir gerade schwerfällt.“	Ernst nehmen statt bagatellisieren
„Ich weiss genau, was dein Problem ist.“ (Interpretation/Etikettierung)	„Ich bin unsicher, was dahinter steckt – magst du mir helfen zu verstehen?“	Beziehung statt Interpretation

3 Schritte Modell

1. Wahrnehmen
2. Ansprechen
3. Weiterführen / Weiterleiten



Fallbeispiel Lukas (Mittelstufe)

Lukas, 11 Jahre

- Wirkt seit einigen Wochen deutlich gereizter
- Zieht sich in Pausen zurück, meidet Gruppenarbeit
- Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten
- Reagiert schnell überfordert, v. a. bei sozialen Anforderungen
- Abweichung zu seinem bisherigen Verhalten deutlich erkennbar

Reflexionsfragen:

- ? *Wie würdest du das Gespräch eröffnen?*
- ? *Was ist deine professionelle Rolle – und was bewusst nicht?*
- ? *Wo ziehst du eine Grenze – und an wen würdest du weiterführen?*

Fallbeispiel Sofia (Oberstufe)

Sofia, 15 Jahre

- Zynische / humorvolle Kommentare zu Stress & „Burnout“
- Abwertende Aussagen über Schule & Sinn („Alles sinnlos“)
- Starke Leistungs- und Zukunftsambivalenz wahrnehmbar
- Wirkung: Distanzierung, aber möglicher Hilferuf

Reflexionsfragen:

- ? Wie ernst nehmen – ohne dramatisieren?
- ? Was hält die Tür offen fürs Weiterreden?
- ? Welche nächsten Schritte im System?

Verantwortlichkeiten & Grenzen im Schulsetting



Haltung & Ressourcen

...was uns im Alltag sicher macht

Unsere Haltung



- Psychische Gesundheit **ansprechen**
- Beziehung **vor Lösungen**
- **Ruhe** statt Perfektionsanspruch
- **Teamarbeit** statt Einzelverantwortung

Unsere Ressourcen



- SPD/KJPD/externe Fachstellen
- **Vielfältige Angebote & Programme zur SE**
- Tools für den Alltag: GFK, Wie geht's Dir?, Pro Juventute, Feel ok...

Suchtprävention

Zürcher Oberland

Gewaltprävention

Zürcher Oberland

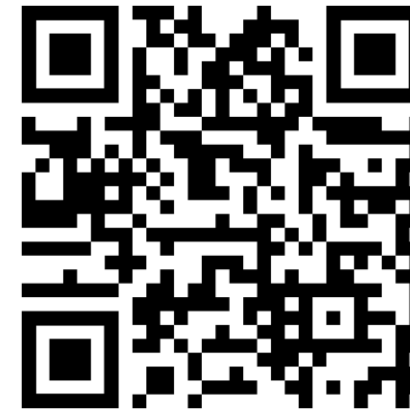


Programme fürs Schulsetting



schulnetz21

schweizerisches netzwerk
gesundheitsfördernder und
nachhaltiger schulen



Jetzt anmelden: Stressbewältigung & Suchtprävention für Jugendliche



MindMatters – Schule als gesunder Lern- und Lebensraum

SCAN ME



MindMatters ist ein Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit in Schulen.

Es unterstützt Lehrpersonen, Schulsozialarbeit und Schulleitungen dabei, psychisches Wohlbefinden systematisch in den Schulalltag zu integrieren.

- Wissenschaftlich fundiert, praxisnah und kostenlos
- Materialien und Module zu Themen wie:
 - *Ich-Du-Wir* (soziale Kompetenzen)
 - *Freunde finden, behalten, lösen*
 - *Stress lass nach*
 - *Fit für's Leben* (Resilienz & Lebenskompetenzen)
- Unterstützt Schulen dabei, eine **achtsame, respektvolle Schulkultur** aufzubauen

👉 Weitere Infos und Materialien: mindmatters.ch

MOVE – Motivierende Kurzintervention bei Jugendlichen

Motivierende
Kurzintervention

MOVE

4., 5. und 11. Mai 2026



Unterstützung bei Jugendkrisen – Mobile Intervention



Wenn Jugendliche oder Familien in einer akuten Krise stecken, ist es wichtig, nicht allein zu bleiben.

Die **Mobile Intervention bei Jugendkrisen** unterstützt schnell, unkompliziert und vor Ort – im Auftrag des Kantons Zürich.

SCAN ME



Suchtprävention

Zürcher Oberland

Gewaltprävention

Zürcher Oberland



Einblicke in den Marktplatz

verschiedene Materialien

Ich schaf(f) das! - Leichte Körperübungen für mehr Lebenspower. 50 Karten

Nach sieben sehr erfolgreichen Schafbüchern erscheint nun eine Auswahl der beliebtesten Körperübungen von Claudia Croos-Müller als Kartenset

Erhältlich überall im Buchhandel



Materialempfehlung

eduki – Unterrichtsmaterialien von Pädagog:innen für Pädagog:innen

Mit einer riesigen Auswahl an praxiserprobten Materialien bietet eduki Lehr- und Fachpersonen eine schnelle und inspirierende Unterstützung für den Unterricht und die Präventionsarbeit. Ideal, um kreative Ideen zu finden, Zeit zu sparen und Kinder sowie Jugendliche wirkungsvoll zu begleiten.

eduki.de



Schutzmauer



Suchtprävention

Zürcher Oberland

Gewaltprävention

Zürcher Oberland



Adresse

Gewalt- und Suchtprävention Zürcher Oberland
Gerichtsstrasse 4
Postfach | 8610 Uster

Kontakt

Tel. 043 399 10 80 (Mo-Do: 14-17 Uhr)
www.gewalt-praevention.ch
www.sucht-praevention.ch