




---

**EDITORIAL**

Liebe Leserin, lieber Leser

Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule haben verschiedene Facetten – psychische Gesundheit, Bewegung und Ernährung, Sucht- und Gewaltprävention oder der Umgang mit digitalen Medien, um nur einige zu nennen. Nachfolgend finden Sie dazu allgemeine Informationen und konkrete Hinweise auf Projekte, Programme und Fachtagungen. Wir freuen uns, wenn Sie sich für die Präventionsarbeit an Ihrer Schule inspirieren lassen.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.

Joseph Oggier  
ZEPRA

---

**ANGEBOT**


Mit Ihrer Klasse Plakatideen gestalten!

### Freelance Contest 2022/2023

Lassen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler der Oberstufe in einem lehrreichen und sinnstiftenden Ideenwettbewerb kreative Präventionsbotschaften entwerfen. Es werden Ideen von Bild-Text-Kombinationen gesucht. Die Entwürfe können auch von Hand erarbeitet werden. Im Zentrum steht die Idee und nicht die technische Umsetzung. Diese erfolgt dann durch Grafikerinnen und Grafiker in Ausbildung. Die prämierten Ideen werden zu Präventionszwecken wie zum Beispiel für Plakatkampagnen im öffentlichen Aushang, als Kartensets, in Broschüren, als Roll up-Displays, in der Jugendagenda usw. eingesetzt. Der Contest startet Mitte August 2022, die Eingabefrist endet am 10. November 2022.

[Informationen](#)

---

**ANGEBOT**


### Emotions- und Situationskarten

Das Set mit insgesamt 38 liebevoll illustrierten Emotions- und Situationskarten (EmoSi-Karten) soll insbesondere jüngeren Kindern dabei helfen, ihre Gefühle auszudrücken. Dargestellt werden so unterschiedliche Gemütslagen wie Verzweiflung, Wut oder Freude sowie Situationen, die für Stress, Kreativität oder das Überwinden von Schwierigkeiten stehen.

Die robusten Karten im Format A5 eignen sich sowohl für die Kita, den Kindergarten und Schulklassen als auch für die Verwendung im privaten Raum. [Information und Bestellung](#)

**ANGEBOT**


## Ensa-Kurse mit Fokus Jugendliche

Nach wie vor sind die Belastungen für die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen durch die Pandemie sehr stark spürbar. Die Veränderungen im Alltag, die Erschwernisse im Schulbereich, der Wegfall von Freizeitmöglichkeiten sowie finanzielle und gesundheitliche Probleme in den Familien führten dazu, dass viele junge Menschen unter Angstgefühlen leiden, wütend sind und voller Sorge in ihre Zukunft schauen. Deshalb bieten die Kantone St.Gallen, Appenzell Innerrhoden und Appenzell Ausserrhoden nach zwei erfolgreich durchgeführten Kursen zwei weitere Ensa-Kurse mit Fokus Jugendliche an. Die Kurse richten sich an Fachpersonen, die mit Kindern oder Jugendlichen arbeiten und in psychischen Notfallsituationen erste Hilfe leisten möchten. Der jeweilige Kanton übernimmt einen Grossteil der Kurskosten, sodass die einzelnen Teilnehmenden nur noch je 80 statt 450 Franken bezahlen müssen. [Informationen, Kursdaten und Anmeldung](#)

**ANGEBOT**


## Emotionskarte für Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche sollen die Möglichkeit haben, sich mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen auseinanderzusetzen. Die Emotionskarte für Kinder und Jugendliche verfügt über einen verstellbaren Zeiger, der jeweils auf das Feld gerichtet werden kann, welches der gegenwärtigen Stimmung (am besten) entspricht. Jedes Feld für einen anderen Gefühlszustand wie zum Beispiel nachdenklich, gestresst, müde, interessiert oder fröhlich. Die Karte eignet sich für den wiederholten Einsatz und – je nach Situation – auch als Einstieg in Gespräche über die Gefühlslage. Sie ist kostenlos erhältlich (auch für ganze Klassen). [Bestellen](#)

**ANGEBOT**


## Bärenkarte für Kinder

Die Bärenkarte zeigt Bären in unterschiedlichen Gefühlslagen und Stimmungen. Sie ermöglicht es Kindern, ihre Gefühle individuell auszudrücken, wobei die Darstellung der Bären jeweils unterschiedlich interpretiert werden können. Auf der Kartenrückseite zeigen die Bären verschiedene Möglichkeiten von Sofortmassnahmen auf, um Gefühle besser wahrzunehmen und mit ihnen umzugehen. Die Karte wird idealerweise in regelmässigen Abständen (täglich oder wöchentlich) eingesetzt. Sie ist kostenlos erhältlich (auch für ganze Klassen). [Bestellen](#)

**ANGEBOT**

## In der Schule über Krieg sprechen

Der Krieg in der Ukraine erschüttert auch Kinder und Jugendliche. Sie zeigen sich von den Geschehnissen betroffen, suchen nach Antworten. Lehrerinnen und Lehrer werden mit Fragen, Unsicherheiten und Ängsten konfrontiert. éducation21 unterstützt Lehrpersonen mit einer Website dabei, den Konflikt und seine Auswirkungen stufengerecht zu thematisieren. Sie enthält mehrperspektivische Hintergrundinformationen, gibt Tipps für den Umgang mit unterschiedlichen Fragen und verweist auf Bildungsangebote zu den Themen Krieg, Frieden und Flucht. [Website](#)

**INFO**

## Als Kontaktperson «unterwegs zur gesunden und nachhaltigen Schule»

Engagieren Sie sich an Ihrer Schule für Gesundheitsförderung und Prävention und/oder BNE? Die Weiterbildung «Unterwegs zur gesunden und nachhaltigen Schule» startet am 9. September 2022 an der PH Zürich und macht Sie fit für die Rolle als Kontaktperson. Die Weiterbildung steht Interessierten aus allen Kantonen offen. Der Kurstag «Grundlagen zu Bildung für Nachhaltige Entwicklung» steht auch bisherigen Kontaktpersonen sowie interessierten Steuergruppenmitgliedern von Netzwerkschulen offen. Anmeldeschluss ist der 15. Juli 2022. [Website](#)

**INFO**

## Förderung der psychischen Gesundheit von Schülerinnen und Schülern

In der neuen Handreichung vom Bundesamt für Gesundheit und dem Netzwerk bildung+gesundheit «Empfehlungen zur Förderung der psychischen Gesundheit von Schüler\*innen» wird die Bedeutung der psychischen Gesundheit von Schülerinnen und Schülern definiert und beschrieben, wie diese mit wirkungsvollen Massnahmen durch Lehr- und Fachpersonen gefördert werden kann.

Die Handreichung «Empfehlungen zum Umgang mit möglichen psychischen Problemen bei Schüler\*innen» richtet sich an interessierte Akteurinnen und Akteure der Schule, besonders an Schulleitungen und Lehrpersonen, an Schulsozialarbeitende, Heilpädagoginnen und -pädagogen sowie Schulpsychologinnen und -psychologen.

[Informationen](#)

## NEWS


**MEDIKAMENTE**  
 MIT JUGENDLICHEN DARÜBER SPRECHEN  
 EIN LEITFADEN FÜR ELTERN

## Medikamente: Informationen für Eltern und Jugendliche

Auf der Suche nach starken Erlebnissen und neuen Erfahrungen konsumieren manche Jugendliche Medikamente. Dies ist mit beträchtlichen Risiken verbunden, weshalb es wichtig ist, dass sowohl erwachsene Bezugspersonen als auch die Jugendlichen selbst darüber informiert sind. Im Leitfaden «[Medikamente: mit Jugendlichen darüber sprechen](#)» erhalten Erwachsene Informationen zum missbräuchlichen Konsum von Medikamenten bei Jugendlichen. Der «[Flyer Medikamente – Informationen für Jugendliche](#)» enthält Kurzinformationen über Wirkungen von Medikamenten und über die Risiken bei deren Missbrauch.

## TIPP



## Unterrichtsmaterialien zum Umgang mit Misserfolg

Misserfolge gehören zum Leben. Sich dadurch nicht unterkriegen lassen, lässt sich erlernen. Die Unterrichtsmaterialien von «Lernen und Gesundheit», dem Schulportal der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung, bieten jungen Leuten an, Strategien für den Umgang mit Misserfolgen zu entwickeln und so ihre Resilienz zu stärken. [Information](#)

## AGENDA

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| 28. Juni 2022           | Tagung der Nationalen Plattform gegen Armut: Mehrfach belastete Junge ohne Ausbildung und Beruf – wenn Systeme Grenzen überwinden, Bern <a href="#">Information</a> |
| 17. August 2022         | Fachtagung des Forums BGM Ostschweiz: «Lustlos, verträumt oder psychisch belastet?», St.Gallen <a href="#">Information</a>  |
| 26. und 27. August 2022 | Fachtagung «Emotionale Vernachlässigung von Kindern und Jugendlichen», St.Gallen <a href="#">Information</a>  |
| 14. September 2022      | ERFA BNE: Alle Netzwerkschulen von «schulnetz21» sind eingeladen. Das Thema wird im Juni kommuniziert.  |
| 24. September 2022      | 2. Internationale Tagung «Achtsamkeit in Schule und Bildung», Zürich <a href="#">Information</a>  |
| 26. November 2022       | Impulstagung von «schulnetz21» zum Thema «Kreativ, kritisch, innovativ und kooperativ in die Zukunft», Luzern   |