



**Elternabend  
No Worries?  
Psychische Gesundheit - wir reden darüber**

# Ablauf Elternabend

- Begrüssung und Einstieg
- Vorstellung NCBI Schweiz und No Worries?
- Auf/Ab
- Was ist psychische Gesundheit?
- Früherkennung
- Jugendliche unterstützen
  - Rolle der Eltern/Angehörigen
  - Externe Unterstützungsangebote
- Fragen sammeln und beantworten



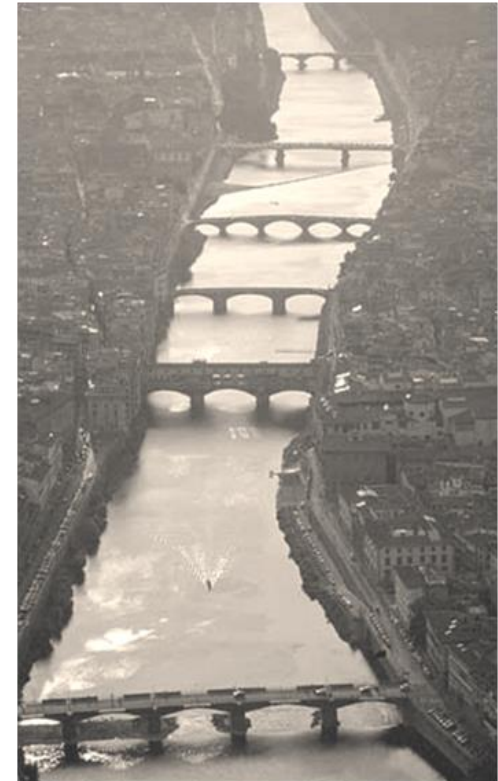
**NO WORRIES?**  
Psychische Gesundheit  
#WirRedenDarüber

# NCBI - “Brückenbauer-Institut“

- Gründung: 1995
- Kurse, Weiterbildungen und Beratungen zu den Themen „Konstruktive Konfliktlösung“, “Vorurteile abbauen“ und „Integration fördern“
- Rund 400 Kurs- und Weiterbildungstage jährlich
- Fachkurse sind eduqua-zertifiziert
- Einsätze in verschiedenen Institutionen mit unterschiedlichen Zielgruppen
- [www.ncbi.ch](http://www.ncbi.ch)



**NO WORRIES?**  
Psychische Gesundheit  
#WirRedenDarüber





Wir fördern die psychische Gesundheit von Jugendlichen & jungen Erwachsenen durch offene und ehrliche Auseinandersetzung.

„No worries?“ ist ein partizipatives Primärpräventionsprojekt für junge Menschen, die psychisch gesund sind, und ihr Umfeld.

**NO WORRIES?**  
**Psychische Gesundheit**  
**#WirRedenDarüber**

# Warum?

- Adoleszenz als besondere Lebensphase
  - Hohe Anfälligkeit für psychische Belastungen
  - Unterstützung kommt systematisch zu spät
- Daher: vorher ansetzen & psychische Gesundheit stärken

## Workshop (Grundmodul):

- Was bedeutet „psychische Gesundheit?“
- Was tut mir gut, wenn es mir gutgeht?  
Denn dies wird mir auch guttun, wenn es mir schlecht geht.
- Wo können wir uns Unterstützung suchen und bekommen?



**NO WORRIES?**  
Psychische Gesundheit  
#WirRedenDarüber

# Workshops



**NO WORRIES?**  
Psychische Gesundheit  
#WirRedenDarüber

## Vertiefungsmodule zur Wahl:

- Freundschaften & Einsamkeit
  - *Stärkende Beziehungen; Anpassen oder „ich selbst sein“; online & offline*
- Selbstvertrauen & Selbstwirksamkeit
  - *Selbstwirksamkeit stärken; positive Bewältigungsstrategien erkennen*
- Fluchterfahrung
  - *Erwartungen und Realität; Selbstwirksamkeit & Unterstützung in Unterkünften*

Auf/Ab



**NO WORRIES?**  
Psychische Gesundheit  
#WirRedenDarüber

# Was ist psychische Gesundheit?

ABC „Psychische Gesundheit“

Mentimeter - Umfrage



**NO WORRIES?**  
Psychische Gesundheit  
#WirRedenDarüber





A

26 responses



# Antworten der Jugendlichen

ADHS

Albtraum

Alkohol

Aggressiv

Anstrengend

Ängstlich



**NO WORRIES?**  
Psychische Gesundheit  
#WirRedenDarüber

## D

25 responses



# Antworten der Jugendlichen

Depressionen

Downsyndrom

Drogen

Dehydriert

Denkend



**NO WORRIES?**

Psychische Gesundheit

#WirRedenDarüber

# H

25 responses



# Antworten der Jugendlichen

Hässlich

Hirntumor

Heimat

Hungrig

Hilflos

Hausaufgaben

Herz

Herzig

Hydriert



**NO WORRIES?**

Psychische Gesundheit

#WirRedenDarüber

L

35 responses



# Antworten der Jugendlichen

Lachen

Langweilig

Lesen

Lustig

Leise

Lärm

Laut



**NO WORRIES?**

Psychische Gesundheit

#WirRedenDarüber



# P

28 responses



# Antworten der Jugendlichen

Pause

Positiv

Prüfungen

Paket

Pessimistisch

Pandemie

Peinlich

Pummelig



**NO WORRIES?**  
Psychische Gesundheit  
#WirRedenDarüber



# Antworten der Jugendlichen

Traurig (mehrmals)

Tiere

Tik Tok



**NO WORRIES?**  
Psychische Gesundheit  
#WirRedenDarüber

# W

22 responses



W

Wütend

Witzig

Weinen

Wiederholung

Wertvoll

Wortlos

Wach



**NO WORRIES?**

Psychische Gesundheit

#WirRedenDarüber

# Was ist psychische Gesundheit?

WHO Definition:

Psychische Gesundheit ist ein Zustand des **Wohlbefindens**,  
in dem eine Person ihre **Fähigkeiten** ausschöpfen,  
die normalen **Lebensbelastungen bewältigen**,  
**produktiv** arbeiten

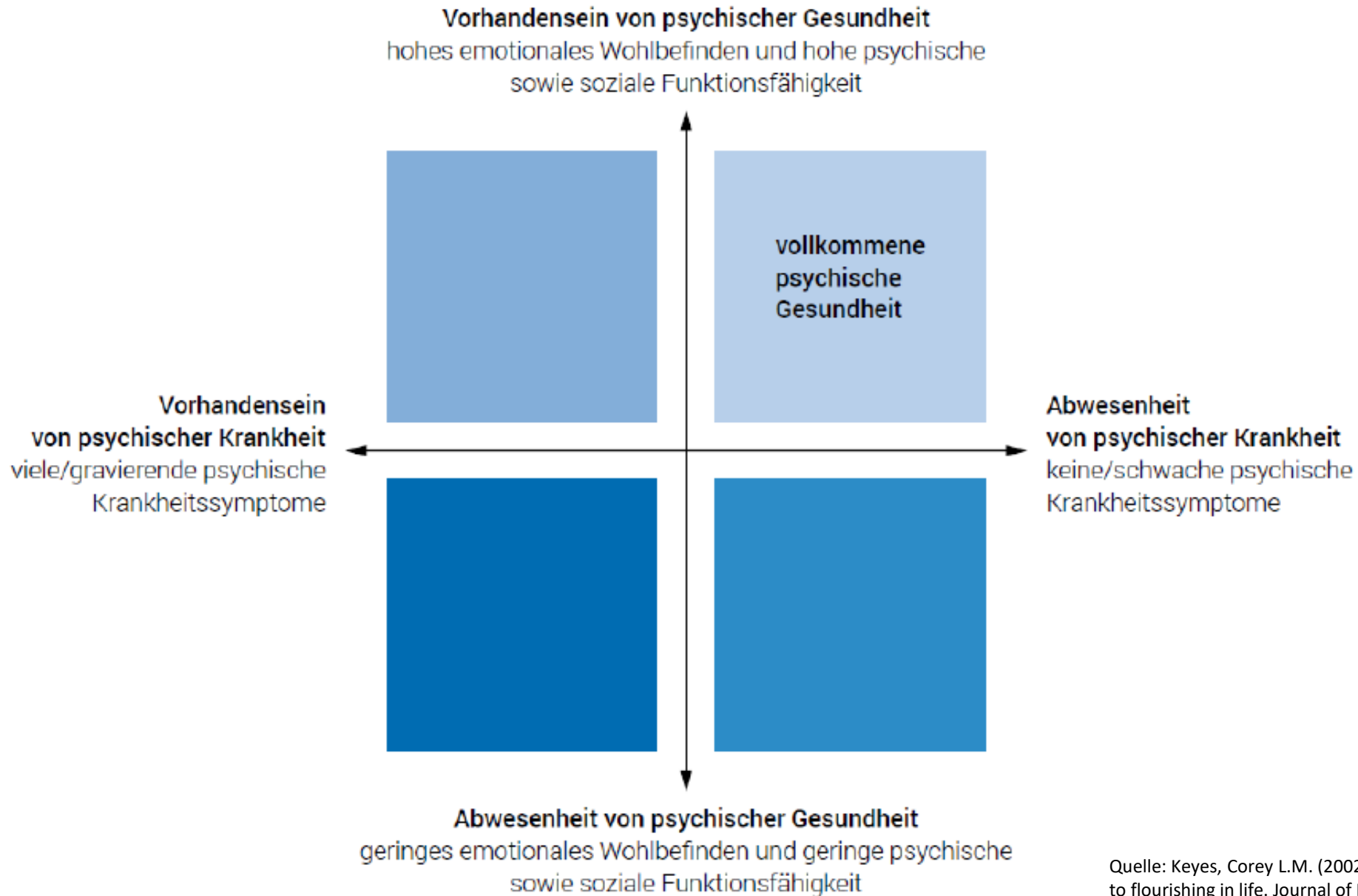
und einen Beitrag zu ihrer **Gemeinschaft** leisten kann.

Wir alle brauchen gute psychische Gesundheit, um zu gedeihen,  
um uns selbst zu kümmern und mit anderen zu interagieren.



**NO WORRIES?**  
Psychische Gesundheit  
#WirRedenDarüber

# Zwei-Kontinua-Modell nach C. Keyes



**NO WORRIES?**  
Psychische Gesundheit  
#WirRedenDarüber



# Früherkennung

- Pubertät ist eine anstrengende Phase – für Jugendliche und Eltern
- Grosser Umbau vom Kinder- zum Erwachsenenengehirn
- Körper, soziale Beziehungen und Gefühlswelt sind mitbetroffen
- Häufig ist auch das Psychische Wohlbefinden beeinträchtigt
- Einige Veränderungen gehören zur normalen Entwicklung
- Unterscheidung Entwicklungsschritt bzw. psychische Belastungssituation ist nicht immer einfach
- Hilfreich: Betrachtung des Gesamtbildes



**NO WORRIES?**  
Psychische Gesundheit  
#WirRedenDarüber

# Belastende Situationen und Erfahrungen

- Trennung oder Scheidung der Eltern
- Tod von wichtigen Bezugspersonen
- schwere psychische Erkrankung in der Familie
- Umzug an einen anderen Ort
- Trennungserfahrung bei ersten Liebesbeziehungen
- Mobbing-situationen in der Schule und im Netz
- hoher Leistungs- und Erfolgsdruck in der Schule oder in anderen Bereichen.
- ...

Solche Situationen mit besonderem Augenmerk beobachten.



**NO WORRIES?**  
Psychische Gesundheit  
#WirRedenDarüber

# Früherkennung

Diese Fragen können helfen:

- Grund für Verhaltensänderung? Seit wann?
- Wie hoch ist der Leidensdruck? Helfen bekannte Strategien?
- Stetiger Rückzug? (Beziehungen, Hobbies etc.)
- körperliche Symptome, wie Kopfweg, Bauchschmerzen, Müdigkeit oder wechselnde körperliche Beschwerden?
- Schulabsenzen?
- Leistungsabfall?

→ Gespräch suchen und Unterstützung holen



# Jugendliche unterstützen

## - Rolle der Eltern



**NO WORRIES?**  
Psychische Gesundheit  
#WirRedenDarüber

Eltern sind und bleiben wichtige Bezugspersonen für Jugendliche. Es ist wichtig, in Kontakt zu bleiben, aber auch Eigenständigkeit zu gewähren:

- Einander zuhören
- Privatsphäre respektieren
- Offen und ehrlich kommunizieren
- Gemeinsame Aktivitäten planen, auch mal nach Interesse des Jugendlichen
- Grenzen setzen und begründen
- Angriffe nicht persönlich nehmen!

# Externe Unterstützungsangebote

Folgende Fachpersonen können helfen:

- Kinderärzt:innen, Hausärzt:innen
- Lehrpersonen
- Schulsozialarbeiter:innen und Jugendanimator:innen
- Beratungsdienst 147 (für Jugendliche, [www.147.ch](http://www.147.ch))
- Elternnotruf (0848 35 45 55, [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch))
- Jugend- und Familienberatung Stans ([www.nw.ch/jufasu/1137](http://www.nw.ch/jufasu/1137))
- Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienste
- Schulpsychologischer Dienst



**NO WORRIES?**  
Psychische Gesundheit  
#WirRedenDarüber

# Unterstützungsangebote



Hilfreiche Webseiten:

- <https://www.feel-ok.ch> (diverse Angebote, Informationen, Tipps)
- <https://www.wie-gehts-dir.ch> (Tipps, Adressen, Material etc., nicht nur für Jugendliche)
- <https://www.wie-gehts-dir.ch/broschueren> (Broschüren zum Download)
- <https://promentesana.ch/> (u.a. telefonische Beratung für Betroffene und Angehörige)
- «Wie geht's dir» - App: Stärkung der psychischen Gesundheit (<https://www.wie-gehts-dir.ch/wie-gehts-dir-app>)



**NO WORRIES?**  
Psychische Gesundheit  
#WirRedenDarüber

# Fragen und Anliegen

# Fragen und Anliegen

Interessen von Jugendlichen:

- Tipps für [Gespräche](#) mit Jugendlichen (Link)

Bücher mit Fallbeispielen und persönlicher Erfahrung:

- Nora Imlau: Bindung ohne Burnout
- Michael Winterhoff und Isabel Thielen: Persönlichkeiten statt Tyrannen



**NO WORRIES?**  
Psychische Gesundheit  
#WirRedenDarüber



# Fragen und Anliegen

Umgang mit Sozialen Medien:

- <https://www.tschau.ch/multimedia/>
- [www.zischtig.ch](http://www.zischtig.ch)
- <https://www.projuventute.ch/de/eltern/medien-internet/medias-sociaux>



**NO WORRIES?**  
Psychische Gesundheit  
#WirRedenDarüber

# No Worries?



**NO WORRIES?**  
Psychische Gesundheit  
#WirRedenDarüber

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

NCBI Schweiz, Hobelwerkweg 37a, 8404 Winterthur  
044 721 10 50, [www.ncbi.ch](http://www.ncbi.ch), [schweiz@ncbi.ch](mailto:schweiz@ncbi.ch)

<https://noworries.ncbi.ch/>

Projektleitung:

Anina Schmid, [anina.schmid@ncbi.ch](mailto:anina.schmid@ncbi.ch), 031 311 55 09