



# Workshop „psychische Gesundheit“

---

**Typ:** Workshop zum Austausch/Vernetzung

**Zielgruppe:** Interessierte

**Ziele:**

- Die TN erhalten einen Überblick zum Thema psychische Gesundheit, kennen die häufigsten Anzeichen von psychischen Belastungen und erhalten konkrete Tipps, um erste Hilfe im Jubla-Alltag zu leisten.
- Wir sammeln Umsetzungsideen für die Sensibilisierung der Leitenden zum Thema.

## 1 Ausgangslage

---

Das Kindes- und Jugendalter ist auch unter normalen Umständen mit grossen Veränderungen und empfindlichen Phasen verbunden. Die Corona Pandemie hat zusätzliche Veränderungen bewirkt. Psychische Belastungen zeigen sich im Alltag und in der Jubla gleichermassen. Krisentelefonhütende hatten im Sommer 2021 vermehrt Anrufe mit Unterstützungsbedarf aufgrund von psychischen Schwierigkeiten bei Kindern, Jugendlichen und Leitungspersonen.

Unser Motto ist «Die Jubla macht dich stark». Kinder und Jugendliche sollen in der Jubla sicher sein und sich zu starken Persönlichkeiten entwickeln können. Diese Entwicklung ist anspruchsvoll und so stellt sich die Frage, wie wir im Verband mit dem Thema psychische Gesundheit umgehen möchten. Wie können wir Leitende unterstützen, dass sie selbst gesund bleiben und psychisch angeschlagene Kinder und Jugendliche unterstützen können?

## 2 Beschreibung

---

Zu Beginn verschaffen wir uns einen Überblick rund um das Thema psychische Gesundheit. Wir werfen dafür einen Blick auf die Definition und Einflussfaktoren von psychischem Wohlbefinden, lernen, auf was wir bei psychischen Belastungen achten sollten und wie wir erste Hilfe leisten.

Anschliessend wollen wir überlegen, wie wir die Leitenden in den Scharen für dieses Thema sensibilisieren, um auch auf die psychische Gesundheit achtzugeben. Es sollen unter anderem folgende Fragen diskutiert werden: Was können wir zur psychischen Gesundheit in der Schar beitragen? Wie können die Leitenden informiert werden? Mit welchen Hilfsmitteln? Wer kann fachlich unterstützen? Die FG Gesundheitsförderung & Prävention freut sich auf einen regen Austausch mit euch.