



## Jugendforschungsprojekt zur Psychischen Gesundheit

**Was tun Jugendliche, um psychisch gesund zu bleiben? Dieser Frage ging das Amt für Gesundheit in einem partizipativen Jugendforschungsprojekt nach. Mit einer Kampagne und Workshops in Schulklassen, wurden Jugendliche für das Thema Psychische Gesundheit sensibilisiert.**

14- bis 18-jährige Jugendforschende gingen der Frage nach, was Jugendliche zur Förderung und Erhaltung ihrer psychischen Gesundheit tun. Das Forschungsteam wollte herausfinden, welche Situationen und Gründe es gibt, die Jugendlichen gut respektive nicht gut tun und welche Strategien sie anwenden, um psychisch gesund zu sein oder zu bleiben.

In einem viermonatigen Prozess konnten verschiedene Themenfelder herausgearbeitet werden, welche die Jugendlichen aktuell besonders beschäftigen. Danach entwickelten die Jugendforschenden vier konkrete Tipps, die Jugendliche bei der Bewältigung ihrer Probleme unterstützen sollen, so dass sie psychisch gesund bleiben.

### **Kampagne «Kennsch es?»**

Zusammen mit der Agentur ADVERY, welche selbst Jugendliche mit psychischen Schwierigkeiten zu Grafikern und Mediamatikern ausbildet, wurde eine Sensibilisierungskampagne zur psychischen Gesundheit durchgeführt. Rund zwölf Lernende der Agentur haben am Projekt mitgewirkt. Das Resultat ist die Kampagne «Kennsch es?», die mittels auffälliger Illustrationen und Animationen auf die vier Tipps der Jugendforschenden aufmerksam machen soll.

Auf der Webseite [www.kennsch-es.ch](http://www.kennsch-es.ch) finden Sie zu den vier konkreten Tipps weitere Strategien, wie Jugendliche ihre Alltagssorgen und -probleme bewältigen können. Zusätzlich sind Freizeit-, Hilfs- und Beratungsangebote für Jugendliche und junge Erwachsene verlinkt.

### **Workshops für Schulklassen**

Neben der Sensibilisierungskampagne hat das Amt für Gesundheit den [Workshop «Alles bestens? Glücklich und gesund – so schaffst du das!»](#) für Schulklassen der 3. Oberstufe, des 10. Schuljahres und 1. Lehrjahres entwickelt, um die vier Tipps mit verschiedenen Experimenten direkt an die Jugendlichen zu bringen und noch fassbarer zu machen.

Sind Sie interessiert, mehr über das Projekt zu erfahren oder den Workshop in Ihrer Schulklasse durchzuführen? Dann melden Sie sich bei uns.

Kontakt: [Kinder- und Jugendgesundheit](#)