

# Psychische Gesundheit

## Kampagne "Wie geht's Dir?"

---

**Die Kampagne «Wie geht's Dir?» regt dazu an, im Alltag über psychische Gesundheit zu sprechen. Im Zentrum der Kampagne stehen in diesem Jahr Kinder und Jugendliche sowie deren Bezugspersonen. Diese leisten täglich einen wichtigen Beitrag zur Sensibilisierung für psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.**

Ist ein Kind oder ein Jugendlicher psychisch angeschlagen, dann betrifft dies in erster Linie die Eltern - aber auch die Lehrpersonen und weitere Erwachsene im nahen Umfeld. Im Fokus der nationalen Sensibilisierungskampagne «Wie geht's Dir?» stehen in diesem Jahr die Kinder und Jugendlichen sowie deren Bezugspersonen wie Eltern, Lehrpersonen, Grosseltern, Jugendarbeitende, Gottis, Göttis, Vereinsleitende usw. Die Kampagne will dafür sensibilisieren, Probleme offen anzusprechen und aktiv zu werden. Die Webseite [www.wie-gehts-dir.lu.ch](http://www.wie-gehts-dir.lu.ch) bietet Unterstützung, unter anderem mit Anregungen und Gesprächstipps. Denn: Je früher ein psychisches Problem erkannt und behandelt wird, desto eher kann eine gute Lösung gefunden werden.

### **"Wie geht's Dir?" an Luzerner Schulen: Positive Peer Culture**

Im Rahmen der Kampagne «Wie geht's Dir?» finden auch an Luzerner Schulen verschiedene Aktivitäten statt. Im Pilotprojekt «Starke Jugendliche machen Schule» setzen zwei Projektschulhäuser die Methode «Positive Peer Culture (PPC)» um. Bei diesem Ansatz geht es darum, Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung und ihren Kompetenzen zu fördern. Jugendliche stehen der Hilfe, die ihnen von Erwachsenen angeboten wird, teilweise skeptisch und kritisch gegenüber. Dagegen vertrauen sie eher auf die Unterstützung durch Gleichaltrige (Peers). Ob und welchen Beitrag die Peers zur eigenen Entwicklung beitragen, hängt ganz wesentlich von der Kultur ab, die in der Peergruppe herrscht. Der Ansatz PPC fördert sowohl diese starke Orientierung an anderen Jugendlichen als auch die Potentiale und Stärken der Jugendlichen selbst. PPC will so eine positive Kultur unter den Jugendlichen aufbauen, die ihnen die Entwicklung ihrer persönlichen Kompetenzen ermöglicht und auch das Schulklima positiv beeinflusst. Das Pilotprojekt «Starke Jugendliche machen Schule» steht unter der Leitung der Dienststellen Volksschulbildung sowie Gesundheit und Sport und wird von der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt.

Ein weiteres Projekt an den Schulen ist «Je suis Cinderella». Die geschlossene Theatervorstellung ist eine moderne Variante von Grimms Aschenputtel. Das Stück leitet dazu an, die eigenen Stärken in den Fokus zu rücken.

### **Kostenloses Infomaterial**

Interessierte Lehrpersonen können bei der Dienststelle Gesundheit und Sport zudem Material zur Kampagne kostenlos beziehen. Nutzen Sie die nationale Kampagne und sensibilisieren auch Sie Lernende und deren Umfeld bezüglich psychischer Gesundheit. Das Informationsmaterial wie Broschüren und Plakate ist zudem für eine Thematisierung an Elternabenden geeignet.

Bestellt werden kann das Material hier:

[https://wie-gehts-dir.lu.ch/kampagnenmaterial\\_kinder\\_jugendliche](https://wie-gehts-dir.lu.ch/kampagnenmaterial_kinder_jugendliche).

SPD und SSA helfen gerne bei der Umsetzung der Thematik an Ihrer Klasse mit.

Im Kanton Luzern ist die Kampagne «Wie geht's Dir?» breit abgestützt. Auch der Schulpsychologische Dienst engagiert sich und hat eine Arbeitsgruppe zum Thema gebildet. Diese entwickelt Strategien, wie das Thema an die Schulen gebracht werden könnte. Es wird unter anderem geprüft, ob im kommenden Jahr für Lehrpersonen eine Weiterbildung zum Thema «Depressionen und Suizidgedanken bei Schülerinnen und Schülern» angeboten werden kann.

[www.wie-gehts-dir.lu.ch](http://www.wie-gehts-dir.lu.ch)

**"Ich bin so traurig und weiss gar nicht warum..."  
Gesprächstipps...**

**Ansprechen:** Wenn Sie das Gefühl haben, etwas sei aus dem Lot, so sollten Sie dies ansprechen. Betroffene Kinder und Erwachsene haben manchmal Hemmungen, von sich aus darüber zu sprechen und Hilfe zu holen. Ein Anstoss von aussen kann helfen.

**Fragen statt Ratschläge:** Auch gut gemeinte Ratschläge sind oft wenig hilfreich. Jede Familie ist anders organisiert und was für die eine Familie hilfreich ist, wäre für die andere vielleicht eine Belastung. Was Müttern, Vätern und Kindern hilft, sind interessierte Fragen. Gehen Sie mit der Einstellung ins Gespräch, dass Sie verstehen wollen, was Ihr Gegenüber erlebt und empfindet.

**In Kontakt bleiben:** Viele Menschen ziehen sich zurück, wenn es ihnen schlecht geht. Respektieren Sie, wenn jemand Sie mal nicht sehen mag. Bleiben Sie aber hartnäckig und halten Sie den Kontakt aufrecht.

Weitere Gesprächstipps finden Sie unter [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch) → *Gesprächstipps*