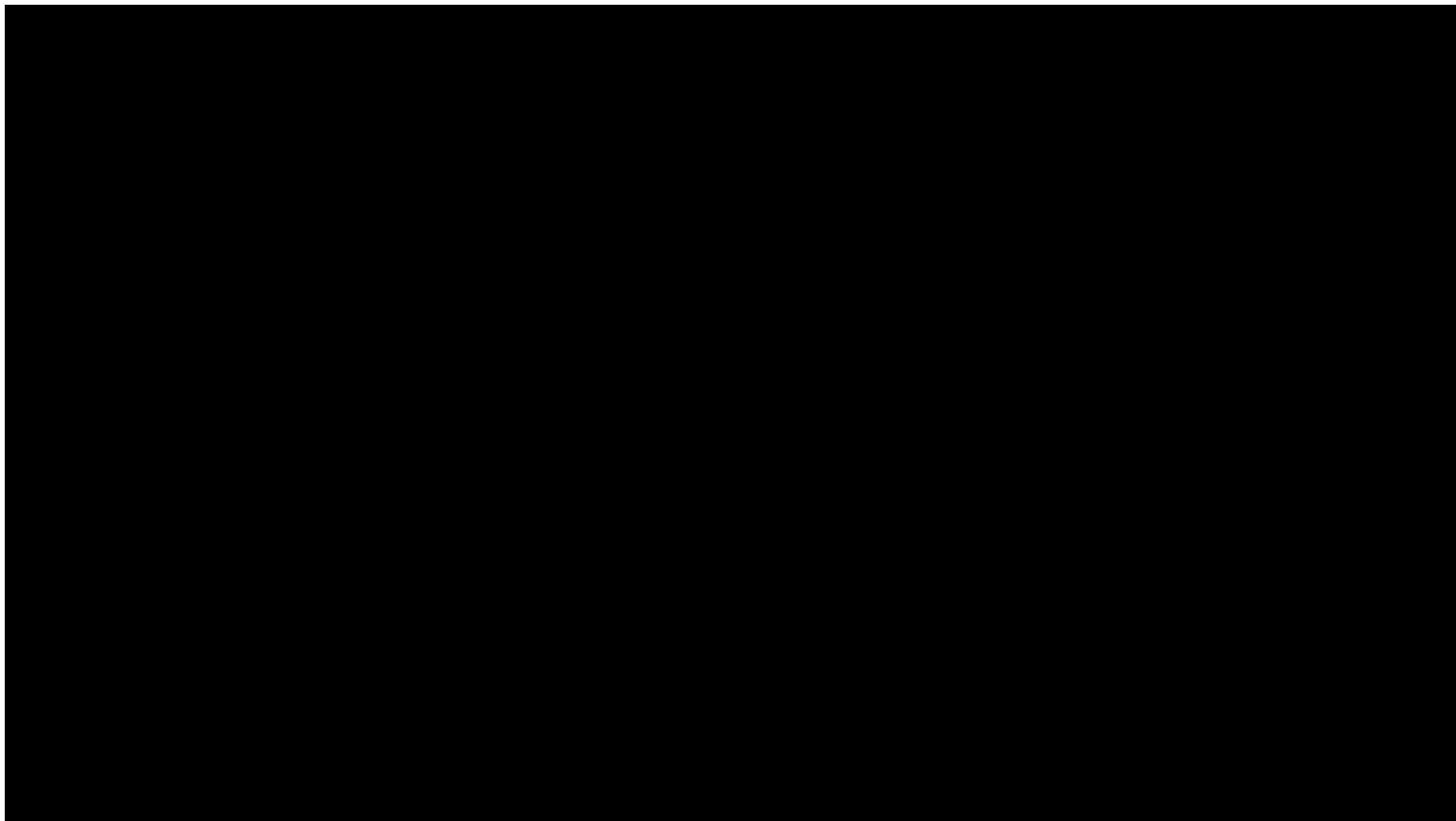


Herzlich Willkommen zum 5. Luzerner Elternbildungstag

**«Aufwachsen in Krisenzeiten –
Stärkung der psychischen Gesundheit in der
Familie»**

2. Dezember 2023

Wie geht's dir? - Sprich darüber



<https://www.youtube.com/watch?v=qJdYZwxjoVc>

Programmpunkte:

Begrüssungsrede

Regierungsrat Dr. Armin Hartmann, Bildungs- und Kulturdirektor, Bildungs- und Kulturdepartement des Kantons Luzern

«Wie geht's dir?» - Gefühlswelt entdecken und die psychische Gesundheit fördern

Christa Schwab, Programmleiterin Psychische Gesundheit, Dienststelle Gesundheit und Sport, Kanton Luzern

Podiumsdiskussion

Patrizia Gisler, Ambassador ZETA Movement

Pia Gisler, Angehörige

Ulrike Raschke, Bereichsleitung Pflege & Pädagogik Kinder und Jugendpsychiatrie, Luzerner Psychiatrie AG

Pause

Beginn Workshops gemäss Anmeldung

1. Workshop 10.15 Uhr / 2. Workshop 11.30 Uhr

Infotische und Snacks

Begrüßungsrede

Regierungsrat Dr. Armin Hartmann
Bildungs- und Kulturdirektor, Kanton Luzern

Gesundheits- und Sozialdepartement
Dienststelle Gesundheit und Sport

«Wie geht's dir?»

Gefühlswelt entdecken und die psychische Gesundheit fördern

Christa Schwab

*Programmleiterin Psychische Gesundheit,
Fachstelle Gesundheitsförderung*

christa.schwab@lu.ch / 041 228 34 47

www.gesundheit.lu.ch/psyche





Wie-gehts-dir.ch

Nationale Sensibilisierungskampagne

"Wie geht's Dir?" - 10 Impulse für psychische Gesundheit



Gesundheit, Integration (Caritas & Frauenklinik)

"Mamamundo"
Geburtsvorbereitung

Volksschule DVS

Module **"Lebenskompetenzen"**

Schulberatung für Berufsberatung und Gymnasien, Jugendarbeit

Themenschwerpunkte, Projektanträge, **Unterrichtsmappe** zur Kampagne

Eltern

DISG / FABIA

Modul **InfoKompass** "Mama, du bist uns wichtig!"

Integration (FABIA)

Femmes- und Männertische

Link: [KAP Kurzkonzept Psyche.pdf \(lu.ch\)](https://www.kanton.lu.ch/kap_kurzkonzept_psyche.pdf)

Risikofaktoren

- Schwierige Familienverhältnisse
- Tiefer sozio-ökonomischer Status
- Schlechte Kindheitserfahrungen
- Chronische Leiden

→ ***erhöhte Verletzlichkeit (Vulnerabilität)***

■ **Widerstandskraft stärken!**



Schutzfaktoren

Personale Ressourcen (Resilienz)

- Positives Temperament
- Positives Selbstkonzept
- Selbstwirksamkeit

Soziale Ressourcen (Unterstützung)

- Günstige familiäre Lebensverhältnisse
- Vorhandensein einer Vertrauensperson
- Günstige umweltbezogene Faktoren

→ ***Lebenskompetenzen***

Resiliente Kinder...

- vertrauen auf ihre eigenen Gefühle und Empfindungen.
- bewältigen Probleme aus eigener Kraft oder suchen sich passende Hilfe.
- regulieren Emotionen wie Kummer und Ärger.
- akzeptieren Rückschläge und geben nicht sofort auf.

Schutzfaktoren sind:

→ Sichere Bindung, Selbstwirksamkeit, Sozialkompetenz

■ Empowerment



Kintsukuroi ist die japanische Kunst, Zerbrochenes wieder zusammen zu setzen. Es bedeutet sprichwörtlich "goldenes Zusammensetzen". Dahinter steht die Idee, dass alle Dinge einzigartig sind – und ein Zerbruch nicht das Ende ist. Es entstehen sozusagen «Narben aus Gold».

Resilienz von Kindern stärken

- Gute Beziehung fördern
- Positive Fehlerkultur vorleben
- Positive und negative Gefühle zulassen
- Selbstwirksamkeit stärken
- Ermutigen, Neues zu wagen

Warum eine Kampagne?



«elephant in the room»

Der Ausdruck bezeichnet ein offensichtliches Problem, das zwar im Raum steht, aber dennoch von den Anwesenden nicht angesprochen wird, bspw. aus Furcht vor Tabubruch.

Die Kampagne will...

- dafür sensibilisieren, dass es wichtig und richtig ist, auch **über psychische Erkrankungen offen zu sprechen** – und dies mit konkreten Gesprächstipps erleichtern,
- **Wissen** über psychische Erkrankungen **verbreiten** um so negative Vorurteile abzubauen,
- dazu beitragen, dass **Betroffene weniger ausgegrenzt** werden,
...und damit psychische Gesundheit fördern.

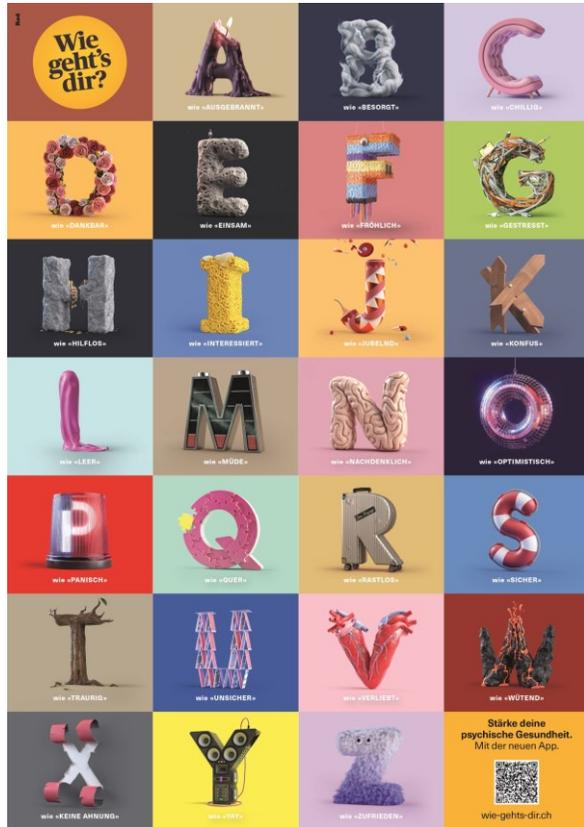


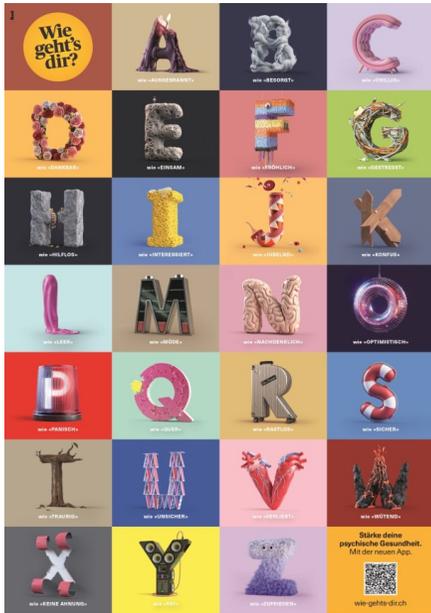
Neue Kampagne ab 2020 – ABC der Emotionen



Atlas der Emotionen: https://www.wie-gehts-dir.ch/assets/images/contentImages/Wie_gehts_dir Atlas der Emotionen.pdf

ABC der Emotionen



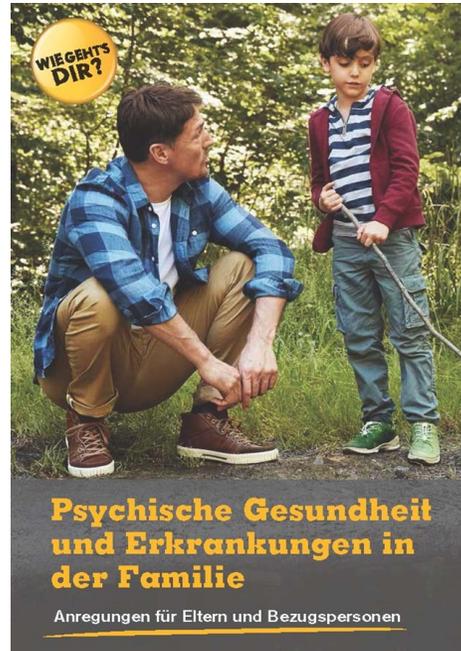


«Wie geht's dir?»-App

Mit dem Alphabet der Emotionen wird eine **Kampagnen-App** umgesetzt. Mit der App können wir die Kampagne und die Botschaften noch **näher an die Zielgruppe** der Kampagne bringen.

- *Nutzende tragen **Emotionen in ein Tagebuch** ein.*
- *Passend zu den Einträgen werden **Impulse gegeben** und bei Bedarf **Unterstützungsangebote** genannt.*
- *Nutzende können **Toolbox zur Stärkung der psychischen Gesundheit** zusammenstellen.*
- *Die App-Lösung garantiert, dass diese persönlichen Daten nirgendwo anders gespeichert werden, als auf dem eigenen Mobiltelefon.*

Broschüren



Website www.wie-gehts-dir.ch

Gesprächstipps:

The screenshot shows the website interface for 'www.wie-gehts-dir.ch'. On the left is a large yellow circle with the text 'Wie geht's dir?'. In the center, the text 'Lass uns reden' is followed by a downward arrow. Below the arrow are three stacked white rounded rectangular buttons with the following text: 'Mir geht's nicht so gut', 'Mir geht's gut, aber ich mache mir Sorgen um jemanden', and 'Mir geht's gut, das soll so bleiben'. To the right of these buttons is a vertical stack of four white rounded rectangular buttons, each containing a specific concern: '... bei der Arbeit.', '... in meinem Privatleben.', '... in der Schule/Lehre.', and '... seit er/sie pensioniert ist.'. At the top right of this section is a dark grey speech bubble containing the text 'Mir geht's gut, aber ich mache mir Sorgen um jemanden'.

Zentralschweizer Kantone und Luzerner Psychiatrie unterstützen ensa-Kurse

SERO (Suizidprävention Einheitlich Regional Organisiert)

- ensa Kurse «Erste-Hilfe-Gespräche über Suizidgedanken» (4h / Vergünstigung CHF 65):
<https://sero-suizidpraevention.ch/ensa-kurse-veranstaltung/>

Erste-Hilfe-Kurse für Jugendliche / Erwachsene

- CHF 100 Vergünstigung auf Basiskurse in den Kantonen Luzern, Nidwalden, Obwalden, Schwyz und Uri (beschränktes Angebot)
www.ensa.swiss/zentralschweiz

Take home message:

«Pflege deine psychische Gesundheit genauso regelmässig wie deine körperliche.»



(Foto: Getty Images/iStockphoto)

Was tut Ihnen gut?

Gesprächsrunde mit

Patrizia Gisler, Ambassador ZETA Movement

Pia Gisler, Angehörige

*Ulrike Raschke, Bereichsleitung Pflege & Pädagogik Kinder
und Jugendpsychiatrie, Luzerner Psychiatrie AG*



***Vielen Dank für
Ihre Aufmerksamkeit!***

Pause bis 10.15 Uhr