

STÄRKUNG DER MENTALEN GESUNDHEIT  
VON KINDERN UND JUGENDLICHEN  
IN ANGEBOTEN DER  
OFFENEN KINDER- UND JUGENDARBEIT



Der vorliegende Leitfaden ist ein Produkt der Fachgruppe Psychische Gesundheit der Offenen Kinder- und Jugendarbeit aus dem Kanton Solothurn. Er wurde von mandatierten Jugendarbeitsstellen des Alten Spitals Solothurn – der Jugendarbeit Luterbach, Zuchwil und Solothurn – im Zeitraum von Juni 2024 bis September 2025 erarbeitet und von kindundjugend.so herausgegeben.

**AUTOR:INNEN**

**Cornelia Schüpbach**, Kinder- und Jugendarbeit Luterbach und Zuchwil  
**Rahel Geyer**, Kinder- und Jugendarbeit Solothurn  
**Sacha Studer Mösch**, Bereichsleiter Soziokultur Altes Spital Solothurn  
**Zoe Stadler & Melanie Siegenthaler**, Kinder- und Jugendarbeit Zuchwil

**REVISIONSGRUPPE**

**Patrizia Castelli & Fränzi Schneeberger**, kindundjugend.so

**FOTOS**

**David Bieli**  
**Unsplash** (Saptarshi Ghosh, Prometheus, Annie Spratt, Fabian Blank)

**HERAUSGEBER**

**kindundjugend.so**, Dachverband Kinder- und Jugendarbeit Kanton Solothurn

**ERSTVERÖFFENTLICHUNG**

März 2026

## INHALT

<b>Einleitung</b>	<b>5</b>
<b>Vision</b>	<b>5</b>
<b>Bewegung</b>	<b>6</b>
Erläuterung und Einfluss auf die Psyche Indikatoren und Beispiele	6
<b>Ernährung</b>	<b>6</b>
Erläuterung und Einfluss auf die Psyche Indikatoren und Beispiele	6
<b>Rückzug und Entspannung</b>	<b>7</b>
Erläuterung und Einfluss auf die Psyche Indikatoren und Beispiele	7
<b>Information</b>	<b>7</b>
Erläuterung und Einfluss auf die Psyche Indikatoren und Beispiele	7
<b>Finanzierungsmöglichkeiten im Kanton Solothurn</b>	<b>8</b>
<b>Literatur</b>	<b>8</b>
<b>Anhang: Links und weiterführende Informationen</b>	<b>9</b>
	<b>10</b>
	10
	11
	<b>12</b>
	<b>13</b>
	<b>14</b>

## EINLEITUNG

Die Förderung der psychischen Gesundheit hat im Kanton Solothurn einen hohen Stellenwert. Dies wird im kantonalen Aktionsprogramm Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit für Kinder, Jugendliche und ältere Menschen im Kanton Solothurn (2021, S. 4) deutlich hervorgehoben. In der darin formulierten Vision wird folgendes festgehalten:

«Alle Solothurnerinnen und Solothurner haben Möglichkeiten zur Erhaltung, Entwicklung und Wiederherstellung ihrer physischen und psychischen Gesundheit. Die Angebote im Bereich der Gesundheitsförderung sind niederschwellig, attraktiv und entsprechen dem Bedürfnis der Zielgruppen.»

Auch die Offenen Kinder- und Jugendarbeit (OKJA) trägt mit ihren Angeboten wesentlich zur Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen bei. Nina Grütter – ehemalige Stellenleitung Kinder- und Jugendfachstelle Ittigen und jetzige Bereichsverantwortliche für die Offene Kinder und Jugendarbeit der Stadt Thun – empfiehlt diesbezüglich eine nachhaltige Etablierung gesundheitsfördernder Strukturen in den Fachstellen der OKJA (pers. Mitteilung im Rahmen des Campus VOJA, 06.09.23).

Die Fachgruppe Psychische Gesundheit der OKJAS aus dem Kanton Solothurn – zusammengesetzt aus Fachstellen der OKJA aus der Region Solothurn – hat sich mit verschiedenen Aspekten der Prävention von psychischen Krankheiten und insbesondere der Förderung von psychischer Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Angeboten der OKJA auseinandergesetzt und diesen Praxisleitfaden erarbeitet.

Der Praxisleitfaden soll als Hilfsmittel dienen und aufzeigen, wie gesundheitsfördernden Strukturen in Angeboten der OKJA etabliert werden können. Er lädt dazu ein, Angebote und Räumlichkeiten über vier Aspekte der psychischen Gesundheitsförderung zu überprüfen. Diese Aspekte wurden anhand von Grundlagen und Erkenntnissen aus Weiterbildungen und Vernetzungsanlässen, die von den Fachgruppenmitgliedern besucht wurden, wie folgt definiert:

- Bewegung
- Ernährung
- Rückzug und Entspannung
- Information

Im Folgenden werden diese Aspekte erläutert und ihren Einfluss auf die psychische Gesundheit beschrieben. Es folgen Indikatoren mit entsprechenden Beispielen, die in jeder OKJA-Fachstelle individuell umgesetzt werden können. Im Sinne der Grundprinzipien der OKJA sollten auch hier die Angebote und die Infrastruktur grundsätzlich niederschwellig gestaltet und für Kinder und Jugendliche frei zugänglich sein (DOJ/AFAJ, 2018).

## VISION

Die Offene Kinder- und Jugendarbeit im Kanton Solothurn unterstützt die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Dies tut sie einerseits durch zielgruppennahe Angebote und andererseits in Räumen, die Sicherheit, Begegnung und Wohlbefinden fördern. Es findet eine Auseinandersetzung mit der Stärkung von psychischer Gesundheit in den bereits etablierten Strukturen in der OKJA statt. Diese Auseinandersetzung erfolgt sowohl durch die Fachpersonen selbst als auch mit den Kindern und Jugendlichen zusammen. Die OKJA schafft eine Umgebung, in der Kinder und Jugendliche Hilfsangebote kennen und sich bei Bedarf unterstützt fühlen.

# BEWEGUNG

## Erläuterung und Einfluss auf die Psyche

Bewegung ist nicht nur körperlich, sondern auch psychisch gesundheitsfördernd. Eine Langzeitstudie hat nachgewiesen, dass regelmässig körperlich aktive Menschen eine geringere psychische Belastung aufweisen als jene mit einer inaktiven Lebensweise (Chekroud et al., 2018).

## Indikatoren und Beispiele

Indikator	Beispiele
Angebote der Offenen Kinder- und Jugendarbeit beinhalten Bewegung und das Ausüben von sportlichen Tätigkeiten.	Offene Turnhallen oder Ferienangebote fördern die Animierung zu Tanz, Bewegung etc.
Die Innenräume der Fachstellen der OKJA bieten vielfältige Bewegungsangebote, die Kinder und Jugendliche aktiv zur körperlichen Betätigung motivieren und deren Bewegungsfreude gezielt fördern.*	Tischfussball, Ping Pong, Vita Parcours Elemente, Boxsack, Bewegungsgeschichten, Spiele etc.
Es bestehen bewegungsfördernde Angebote in den Aussenanlagen der Fachstellen der OKJA oder es besteht die Möglichkeit zur Nutzung von Materialien zum Ausüben von sportlichen Tätigkeiten.	Ausleihtheke mit verschiedenen Spielmöglichkeiten, welche Kinder und Jugendlichen zur Bewegung motivieren wie: Fussball, Badminton, Basketball, Trampolin, Spielkisten etc.
Die OKJA setzt sich dafür ein, Bewegungsmöglichkeiten innerhalb der Gemeinde zu fördern. Im Austausch mit den zuständigen strategischen Gremien macht sie die positiven Auswirkungen von Bewegung auf die psychische Gesundheit deutlich.	Pumptrack, Outdoor Fitness, Street Soccer-Anlage, Spielplätze etc.

\* Wenn die vorhandene Infrastruktur keine Bewegungsmöglichkeiten zulässt, können alternative Räumlichkeiten genutzt werden.



# ERNÄHRUNG

## Erläuterung und Einfluss auf die Psyche

Dr. Sophie Bucher Della Torre (2022) hebt in Berichten der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz hervor, dass Ernährung von der Kindheit bis zur Adoleszenz eine zentrale Rolle spielt. Die Ernährung erfüllt nicht nur grundlegende körperliche Bedürfnisse, sondern unterstützt auch soziales Verhalten und Lernprozesse. Eine ausgewogene Ernährung liefert dem Körper die nötige Energie und Nährstoffe für Gesundheit und Leistungsfähigkeit, während ungesunde oder unausgewogene Ernährung das Risiko für chronische Krankheiten erhöht. In der Kindheit entdecken Kinder die Welt der Lebensmittel und können gesunde Essgewohnheiten sowie eine positive Einstellung zur Ernährung entwickeln. Mit Beginn der Pubertät übernehmen Jugendliche zunehmend selbst die Kontrolle über ihre Ernährung, die zuvor hauptsächlich von Eltern und weiteren Erwachsenen bestimmt wurde. Gleichzeitig werden in der Adoleszenz Essgewohnheiten stärker von Gleichaltrigen beeinflusst, während sich der Nährstoffbedarf und die Einstellung zu Lebensmitteln verändern. Die Pubertät birgt Risiken, bietet aber zugleich die Chance, langfristig gesunde Essgewohnheiten und eine positive Beziehung zur Ernährung aufzubauen. Weiter betont Bucher Della Torre, dass sich Jugendliche der Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung grundsätzlich bewusst sind und über Grundkenntnisse verfügen. Die Umsetzung dieses Wissens in den Alltag fällt ihnen jedoch oft schwer. Kinder hingegen sind stark auf Erwachsene angewiesen, die Mahlzeiten und Snacks bereitstellen.

Eine Studie mit Proband:innen zwischen 18 und 25 Jahren belegt den Zusammenhang zwischen dem Konsum von Früchten und Gemüse und der psychischen Gesundheit. Die Studie zeigte im Weiteren, dass direkte Angebote vor Ort die Ernährungsgewohnheiten stärker beeinflussen als Informationen oder Vergünstigungen, die nur einen geringen Effekt auf die Teilnehmenden hatten. (Conner et al., 2017)

Für das Ernährungsangebot in den Fachstellen der OKJA empfiehlt es sich, sich an der Lebensmittelpyramide sowie an den Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung zu orientieren (vgl. Anhang).

## Indikatoren und Beispiele

Indikator	Beispiele
Die Kioskangebote in den Fachstellen der OKJA umfassen bewusst ein Sortiment aus Genuss- sowie auch aus gesunden Nahrungsmitteln. Es besteht ein attraktives Angebot von gesunden Alternativen.	Ein kostenloses Angebot von gesunden und saisonalen Nahrungsmitteln und Getränken steht während den Öffnungszeiten zur Verfügung.
Die Fachpersonen orientieren sich bei Mahlzeitenangeboten an der Lebensmittelpyramide und thematisieren diese mit Kindern und Jugendlichen.	Mahlzeiten werden abwechslungsreich gestaltet, z.B. durch den Einsatz von Gemüse und das Angebot vegetarischer Optionen.
Während den Öffnungszeiten werden gesunde Zwischenmahlzeiten angeboten.	Kleine Zwischenmahlzeiten z.B. gemäss Tipps fürs ausgewogene Znüni und Zvieri des Schweizerischen Roten Kreuzes (vgl. Anhang).
Gesunde Ernährung wird in den Berufsalltag integriert und ggü. der Zielgruppe thematisiert.	Lebensmittelpyramide und/oder Ernährungsscheibe der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung gut sichtbar z.B. in der Küche aufhängen (vgl. Anhang).
Die Fachpersonen sind sich ihrer Vorbildfunktion bewusst und tragen diese nach aussen.	Bewusste Reflexion der eigenen Ernährungsgewohnheiten im Berufsalltag.



## Indikatoren und Beispiele

Indikator	Beispiele
In den Räumlichkeiten der OKJA gibt es einen bewusst gestalteten Rückzugsort.	Es stehen z.B. Sofas, ergänzt durch gemütliche Kissen und Decken zur Verfügung. Stressbälle sind vorhanden und der Bereich ist klar als Rückzugszone erkennbar (die z.B. auch durch Stellwände gestaltet werden kann). Bewusst gewählte Farben können Teil des Einrichtungskonzeptes sein.
Die Fachpersonen sind sich bewusst, dass die Farbwahl der Räumlichkeiten einen Einfluss auf das psychische Befinden der Kinder und Jugendlichen haben kann.	Fachpersonen reflektieren die Raumgestaltung der Einrichtung. Sie besuchen z.B. auch Weiterbildungen zum Thema oder setzen sich Teamintern mit Anpassungen auseinander.
Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen angeleiteten Aktivitäten und freien Sequenzen ist essenziell, um den unterschiedlichen Bedürfnissen von Kindern und Jugendlichen in der Offenen Kinder- und Jugendarbeit gerecht zu werden.	Pausen bei angeleiteten Aktivitäten einbauen.
Je nach Setting können mit den Kindern und Jugendlichen Methoden zur Förderung von Entspannung und Achtsamkeit durchgeführt werden.	Methoden aus dem Methodenkoffer von undduso? oder feel-ok.ch (vgl. Anhang).

## RÜCKZUG UND ENTSPANNUNG

### Erläuterung und Einfluss auf die Psyche

Ruhe und Entspannung ist zentral für unsere psychische Gesundheit. Auch in den Räumlichkeiten der OKJA braucht es Orte und Inseln, wo sich Kinder und Jugendliche zurückziehen können. Da der Platz in den Fachstellen häufig begrenzt ist, können auch einzelne, bewusst gestaltete Ecken einen solchen Rückzug bieten.

Da Farben eine starke Wirkung auf die Stimmung und das Wohlbefinden haben, können diese bei der Raumgestaltung eine wichtige Rolle spielen. Prof. Dr. Buether (2021) meint als Farbexperte und Professor für Didaktik der visuellen Kommunikation an der Bergischen Universität Wuppertal «begleitet von den richtigen Farben, fühlt man sich wohler und lebt gesünder, ist wacher und aufmerksamer, denkt und lernt konzentrierter und kommt schneller zur Ruhe». Farben wirken nicht nur über das Auge, sondern auch direkt auf den Körper und beeinflussen unbewusst biochemische Prozesse wie Herzschlag, Atmung und Blutdruck.

Eine durchdachte Raumgestaltung und angenehme Atmosphäre spielen daher eine zentrale Rolle für das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen in Räumlichkeiten der Offenen Kinder- und Jugendarbeit.



# INFORMATION

## Erläuterung und Einfluss auf die Psyche

Die Gesundheitsförderung Schweiz (2018) macht deutlich: «Über Probleme zu reden, entlastet und macht Hilfe möglich. Das ist wichtig, denn je länger eine psychische Belastung andauert, um so grösser ist die Gefahr, dass sie zu einer ernsthaften Erkrankung wird. Und: Je früher eine Erkrankung behandelt wird, umso günstiger ist der Heilungsverlauf.»

Auch die Stiftung Pro Mente Sana (2020, S. 55-56) betont die Wichtigkeit des Ansprechens von psychischer Gesundheit gegenüber Kindern und Jugendlichen.

- **«Psychische Schwierigkeiten sind weit verbreitet.»**  
50% der Betroffenen erleben ihre erste Episode vor ihrem 18. Lebensjahr.
- **«Viele Jugendliche sind zu wenig informiert und sensibilisiert.»**  
Sie wissen nicht, woran psychische Erkrankungen zu erkennen sind und wo sie sich Hilfe holen können.
- **«Jugendliche mit psychischen Schwierigkeiten nehmen oft keine Hilfe in Anspruch.»**  
Oder sie warten sehr lange, was die Krankheit verschlimmern kann. Besonders wenn die Eltern auch schon psychisch belastet sind, brauchen die Kinder und Jugendlichen so schnell wie möglich Hilfe.
- **«Psychische Erkrankungen sind oft mit einem Stigma behaftet, welches häufig zu Diskriminierungen führt.»**  
Dies belastet die Jugendlichen zusätzlich. Sie verinnerlichen Stigmata oder die Symptome verstärken sich aufgrund des Ausschlusses. Das Verständnis für das Erleben von psychisch belasteten Jugendlichen, fördert den Abbau von Vorurteilen und Diskriminierungen.
- **«Jugendliche mit psychischen Belastungen nehmen nicht immer wahr, dass sie Unterstützung brauchen.»**  
Zum Teil beeinträchtigen psychische Störungen auch das Urteilsvermögen und verunmöglichen eine reale Einschätzung. Oder aber die Not ist bereits so gross, dass sie handlungsunfähig macht.

Anonymität sowie frei zugängliche (Hilfs-)Informationen nach dem Prinzip «Bediene dich, nimm, was du brauchst», erleichtern den Zugang zum Thema. Solche niederschweligen Angebote können eine Grundlage für weitere Gespräche – auch im vertrauensvollen Austausch mit den Fachpersonen der OKJA – schaffen.

## Indikatoren und Beispiele

Indikator	Beispiele
Strukturen sind so gestaltet, dass Kinder und Jugendliche sich anonym und niederschwellig informieren können.	Gut sichtbare Infothek, niederschwellige Kontaktmöglichkeiten.
Informationsmaterial ist Bestandteil der Einrichtung. Es findet sich Material zur Beschäftigung mit der eigenen psychischen Gesundheit.	Plakate der Kampagne «Wie geht's dir?», Informationsmaterial der Pro Juventute, weitere Broschüren, Flyer, Selbsttests zu gesundheitlichen Themen (Sex, Sucht, etc.), wichtige Telefonnummern und Anlaufstellen.
Fachpersonen thematisieren psychischen Gesundheit gegenüber Kindern und Jugendlichen.	Z. B. durch bewusstes Auflegen von Informationsmaterial an einem Nachmittag, als Fokusthema beim gemeinsamen Essen, spezifische Angebote zum Thema (z. B. Projektwoche, Spiele etc.).
Fachpersonen kennen zentrale Anlaufstellen, um selbst Unterstützung zu erhalten und wissen, wohin sie Jugendliche bei Bedarf triagieren können.	Besuch von Weiterbildungen zum Thema, Fachliteratur lesen, Kenntnisse über die wichtigsten Beratungs- und Triagestellen – auch im Kanton Solothurn (vgl. Anhang).
Fachstellen verfügen über ein Krisenkonzept in Notfällen.	Konzeptvorlage von undduso? auf die eigene Institution anpassen und ggf. im Team besprechen (vgl. Anhang).



# FINANZIERUNG

## Finanzierungsmöglichkeiten im Kanton Solothurn

Die Finanzierung von Zusatz-/Anschaffungsmaterial, welches nicht über das ordentliche Budget der OKJA-Fachstelle gedeckt ist, könnte im Rahmen eines Kinder- und Jugendprojektes bei der Projektförderung von kindundjugend.so (> CHF 4'000.00) oder dem Swisslos-Fonds Kanton Solothurn (< CHF 4'000.00) beantragt werden.



# LITERATUR

Bucher Della Torre, S. (2022)

## **Gesundheitsförderung für und mit Kindern – Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis**

Bericht 8. Gesundheitsförderung Schweiz

Bucher Della Torre, S. (2022)

## **Gesundheitsförderung für und mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen – Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis**

Bericht 9. Gesundheitsförderung Schweiz

Buether, A. (2021)

## **13 Farben: Ihre psychologische Wirkung**

[www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/entspannung/13-farben-ihre-psychologische-wirkung](http://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/entspannung/13-farben-ihre-psychologische-wirkung)

Abgerufen am 18. September 2025

Chekroud S., Gueorguieva R., Zheutlin A., Paulus M., Krumholz H., Krystal J., Chekroud A. (2018).

## **Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study**

Lancet Psychiatry

Conner T., Brookie K., Carr A., Mainvil L., Vissers M. (2017)

## **Let them eat fruit! The effect of fruit and vegetable consumption on psychological well-being in young adults: A randomized controlled trial**

[www.doi.org/10.1371/journal.pone.0171206](http://www.doi.org/10.1371/journal.pone.0171206)

Abgerufen am 18. September 2025

Dachverband Offene Kinder- und Jugendarbeit Schweiz (2018)

## **Offene Kinder- und Jugendarbeit in der Schweiz. Grundlagen für Entscheidungsträger:innen und Fachpersonen**

DOJ/AFAJ

Gesundheitsförderung Schweiz (2018)

## **Kampagne «Wie geht's dir?» – Reden ist Gold, wenn die Psyche mitspielen soll**

[www.gesundheitsfoerderung.ch/kantonale-aktionsprogramme/kampagnen/wie-gehts-dir](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/kantonale-aktionsprogramme/kampagnen/wie-gehts-dir)

Abgerufen am 18. September 2025

Kanton Solothurn (2021)

## **Kantonales Aktionsprogramm Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit für Kinder, Jugendliche und ältere Menschen im Kanton Solothurn**

[www.so.ch/fileadmin/internet/ddi/ddi-gesa/PDF/Gesundheitsfoerderung/KAP.pdf](http://www.so.ch/fileadmin/internet/ddi/ddi-gesa/PDF/Gesundheitsfoerderung/KAP.pdf)

Abgerufen am 18. September 2025

Stiftung Pro Mente Sana (2020)

## **Ensa Handbuch – Erste Hilfe für die psychische Gesundheit Jugendlicher**

Stiftung Pro Mente Sana

# ANHANG - LINKS UND WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Die aufgeführten Links und weiterführenden Informationen sind nicht abschliessend.

## Bewegung & Ernährung

- **GORILLA**

GORILLA ist ein mehrfach ausgezeichnetes Gesundheitsförderungs- und Bildungsprogramm für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene.

[www.gorilla.ch](http://www.gorilla.ch)

- **Kantonales Aktionsprogramm Ernährung, Bewegung und Psychische Gesundheit (KAP) Kanton Solothurn**

Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz setzt gemeinsam mit allen 26 Kantonen Programme um, die eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und psychische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und junge Erwachsene sowie älteren Menschen fördern. Die Stiftung unterstützt die Kantone fachlich und finanziell und stärkt mit dem Programm KAP zusätzlich Organisationen, die Projekte zur Gesundheitsförderung umsetzen.

[www.gesundheitsfoerderung.ch/kantonale-aktionsprogramme/beteiligte-kantone/kanton-solothurn](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/kantonale-aktionsprogramme/beteiligte-kantone/kanton-solothurn)

- **Kebab+**

Kebab+ fördert die kreative und genussvolle Auseinandersetzung von Kindern und Jugendlichen mit gesunder Ernährung, Bewegung im Alltag und wertvollen Begegnungen. Sie unterstützen Projekte von Fachpersonen und Jugendgruppen mit finanziellen Beiträgen.

[www.kebabplus.ch](http://www.kebabplus.ch)

- **Schweizerische Gesellschaft für Ernährung**

Ernährungsempfehlungen und Ernährungsscheibe für Kinder.

[www.sge-ssn.ch/de/lebensphasen/kindheit/ernaehrungsscheibe](http://www.sge-ssn.ch/de/lebensphasen/kindheit/ernaehrungsscheibe)

Ernährungsempfehlungen für Jugendliche

[www.sge-ssn.ch/de/lebensphasen/jugend/jugend](http://www.sge-ssn.ch/de/lebensphasen/jugend/jugend)

Lebensmittelpyramide

[www.sge-ssn.ch/de/lebensphasen/erwachsene](http://www.sge-ssn.ch/de/lebensphasen/erwachsene)

- **Schweizerisches Rotes Kreuz**

Tipps fürs ausgewogene Znüni und Zvieri.

[www.migesplus.ch/publikationen/tipps-fuer-ausgewogene-znueni-und-zvieri](http://www.migesplus.ch/publikationen/tipps-fuer-ausgewogene-znueni-und-zvieri)

## Rückzug und Erholung

- **Dachverband Offene Kinder- und Jugendarbeit Schweiz DOJ/AFAJ**

Methodenkoffer für die Offene Kinder- und Jugendarbeit zum Thema Psychische Gesundheit.

[www.doj.ch/de/wissen/hilfsmittel/undduso](http://www.doj.ch/de/wissen/hilfsmittel/undduso)

- **Elternwissen – VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG**

Farben Bedeutung, Wirkung und Farbtherapie: So hilft sie Ihrem Kind.

[www.elternwissen.com/kindergesundheit/alternative-medizin/farben-bedeutung-wirkung-und-farbtherapie-so-hilft-sie-ihrem-kind](http://www.elternwissen.com/kindergesundheit/alternative-medizin/farben-bedeutung-wirkung-und-farbtherapie-so-hilft-sie-ihrem-kind)

- **Feel-ok.ch**

Methoden zur Förderung der psychischen Gesundheit.

[www.feel-ok.ch/de\\_CH/schule/methoden/psychische\\_gesundheit/ressourcen/methoden\\_foerderung\\_psychische\\_gesundheit/ablaeufoeueberblick.cfm](http://www.feel-ok.ch/de_CH/schule/methoden/psychische_gesundheit/ressourcen/methoden_foerderung_psychische_gesundheit/ablaeufoeueberblick.cfm)

## Informationen für Jugendliche

- **Beratung und Hilfe 147**

[www.shop.projuventute.ch](http://www.shop.projuventute.ch)

- **feel-ok Kanton Solothurn**

[www.so.feel-ok.ch/de\\_CH/jugendliche/jugendliche.cfm](http://www.so.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/jugendliche.cfm)

- **Gesundheitsförderung Schweiz**

10 Schritte für deine psychische Gesundheit

[www.gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/migration/documents/10\\_Schritte\\_fuer\\_deine\\_psychische\\_Gesundheit.pdf](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/migration/documents/10_Schritte_fuer_deine_psychische_Gesundheit.pdf)

- **Kampagnenmaterial «Wie geht's dir?»**

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

- **Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften zhaw**

Heb der Sorg! Ein Werkzeugkasten für Jugendliche, die aktiv mit Herausforderungen umgehen wollen. Broschüren für Jugendliche.

[www.zhaw.ch/de/gesundheit/forschung/forschung-public-health/projekte/take-care](http://www.zhaw.ch/de/gesundheit/forschung/forschung-public-health/projekte/take-care)

## Weitere Informationen zum Thema

- **Dachverband Offene Kinder- und Jugendarbeit Schweiz DOJ/AFAJ**

Plakat «Wie Offene Kinder- und Jugendarbeit psychische Gesundheit fördert»

[www.doj.ch/files/DOJ/4\\_Wissen/Fachpublikationen/DE\\_Fachpublikationen/Plakat\\_Psychische\\_Gesundheit\\_OKJA.pdf](http://www.doj.ch/files/DOJ/4_Wissen/Fachpublikationen/DE_Fachpublikationen/Plakat_Psychische_Gesundheit_OKJA.pdf)

- **Grundlagenpapier Jugendinformation in der OKJA**

[www.doj.ch/files/DOJ/4\\_Wissen/Fachpublikationen/DE\\_Fachpublikationen/Grundlagenpapier\\_Jugendinformation%20in%20der%20OKJA.pdf](http://www.doj.ch/files/DOJ/4_Wissen/Fachpublikationen/DE_Fachpublikationen/Grundlagenpapier_Jugendinformation%20in%20der%20OKJA.pdf)

- **Kanton Solothurn**

Beratungsangebote Kanton Solothurn

[www.so.ch/verwaltung/departement-des-innern/gesundheitsamt/gesundheitsfoerderung/beratungsangebote](http://www.so.ch/verwaltung/departement-des-innern/gesundheitsamt/gesundheitsfoerderung/beratungsangebote)

- **Kindundjugend.so**

Beratungs- und Triagestellen für Fachpersonen der OKJA im Kanton Solothurn

[www.kindundjugend.so/offene-kinder-und-jugendarbeit/beratungsstellen](http://www.kindundjugend.so/offene-kinder-und-jugendarbeit/beratungsstellen)

# Praxisleitfaden für die Offene Kinder- und Jugendarbeit im Kanton Solothurn



[www.kinder-und-jugendfoerderung-wirkt.ch](http://www.kinder-und-jugendfoerderung-wirkt.ch)

