

Nr. 62 · 10/2024

INFO *.ANIMATION.*

DOJ . AFAJ . ASAG

**Psychische
Gesundheit und
Offene Kinder- und
Jugendarbeit**

**Santé mentale
et animation
socioculturelle
enfance et jeunesse**

**Salute mentale
e animazione
socioculturale
infanzia e gioventù**





Inhalt

- 4-5 Warum und wie die OKJA die psychische Gesundheit stärkt
Claudia Schmid-Weber
- 10 **Kurzfassung** «Und du so?» – Methoden und Weiterbildung
Amelie Sterchi
- 12 **Kurzfassung** Frühintervention und psychische Gesundheit
Damiano Costantini und Sophie Barras Duc
- 14-15 «Nichts tun regt junge Menschen zum Spielen an»
Interview mit Gregor Berger
- 17 **Kurzfassung** Ausspannen – ein Schutzfaktor für psychische Gesundheit
Sarah Stidwill
- 22 Psychische Gesundheit mit Bewegung fördern
Franziska Beck
- 24 Infos vom DOJ

Liebe Leser*innen

Das Thema psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ist nach wie vor in aller Munde und dringlich. In den Bereichen Früherkennung und Prävention sowie allgemeine Stärkung der psychischen Gesundheit junger Menschen hat die Offene Kinder- und Jugendarbeit (OKJA), so sind wir seitens DOJ überzeugt, eine zentrale Rolle inne. Um den Beitrag der OKJA zu stärken, beleuchten wir das Thema in diesem Heft theoretisch und praxisorientiert.

Weiter bietet der DOJ Fachpersonen folgende fachliche Grundlagen und Hilfsmittel: das Plakat «Wie OKJA die psychische Gesundheit fördert» und neu mit dem Angebot «Und du so?» Methodenwissen, Vorlagen und hilfreiche Links – kostenlos auf undduso.ch. Unsere Kollektivmitglieder unterstützen wir mit Grundlagen für eine zweitägige Weiterbildung für deren Mitglieder. Auch hierzu mehr online.

Viel Anregung durch die Lektüre!

Marcus Casutt, Geschäftsführer DOJ

Werbung/Publicité/Pubblicità

B Berner Fachhochschule

Als Praktiker*in im Studium mitwirken?

Informieren Sie sich über Ihre Möglichkeiten

bfh.ch/soziale-arbeit/bachelor-neu

► Soziale Arbeit

INFO ANIMATION.

DOJ . AFAJ . ASAG



Umfrage zur Fachzeitschrift InfoAnimation

Machen Sie mit bei dieser kurzen Umfrage und helfen Sie uns, diese Fachpublikation noch besser zu machen. Danke!

Sondage concernant InfoAnimation

Participez à ce bref sondage et aidez-nous à améliorer encore cette publication spécialisée. Merci !

Sondaggio su InfoAnimation

Partecipate a questo breve sondaggio e aiutateci a rendere questa pubblicazione specializzata ancora migliore. Grazie!

Cher-ère-s lecteur-trice-s,

Le sujet de la santé mentale des enfants et des jeunes est dans toutes les bouches et urgent. Dans les domaines de l'intervention précoce, de la prévention et de la promotion de la santé mentale des enfants et des jeunes, l'animation socioculturelle (ASC) enfance et jeunesse joue un rôle central. Afin de renforcer sa contribution, nous apportons dans ce numéro un éclairage théorique et pratique sur le sujet.

L'AFAJ met gratuitement à disposition des professionnel-le-s divers outils et ressources, tels que [l'affiche « Comment l'ASC enfance et jeunesse favorise la santé psychique »](#) et nouvellement, l'offre « Et pis toi ? », avec des méthodes, modèles et liens utiles sur etpistoi.ch. Nous soutenons nos membres collectifs avec les bases pour un cours de deux jours destiné à leurs membres. Plus d'informations à ce sujet en ligne.

Je vous souhaite une lecture inspirante !



Marcus Casutt, directeur de l'AFAJ

Cara lettrice, caro lettore,

la salute mentale di bambine, bambini e giovani è ancora al centro dell'attenzione e rimane una questione urgente. Siamo convinti e convinte che negli ambiti del rilevamento precoce, della prevenzione e del rafforzamento generale della salute mentale delle e dei giovani, l'animazione socioculturale dell'infanzia e della gioventù abbia un ruolo rilevante. Per evidenziare il suo contributo, in questo numero trattiamo il tema da una prospettiva teorica e pratica.

L'ASAG mette inoltre a disposizione di professionisti e professioniste i seguenti strumenti e documenti di base: [il poster «L'animazione socioculturale infanzia e gioventù favorisce la salute mentale»](#) e la nuova offerta «E tu, come butta?», conoscenze metodologiche, modelli e link utili, disponibili gratuitamente su comebutta.ch. Sosteniamo i nostri membri collettivi con materiali di base per una formazione di due giorni destinata ai loro membri. Maggiori informazioni online.

Vi auguriamo una lettura stimolante!



Marcus Casutt, amministratore delegato ASAG

Contenu

-
- | | |
|-------|---|
| 6 | Résumé Pourquoi et comment l'ASC favorise la santé mentale
<i>Claudia Schmid-Weber</i> |
| 8-9 | « Et pis toi ? » – méthodes et formation continue pour le terrain
<i>Amelie Sterchi</i> |
| 12 | Résumé Intervention précoce et santé mentale
<i>Damiano Costantini et Sophie Barras Duc</i> |
| 16 | Résumé « Ne rien faire fait naître l'envie de jouer »
<i>Interview avec Gregor Berger</i> |
| 19-21 | Se détendre – un facteur de protection pour la santé mentale
<i>Sarah Stidwill</i> |
| 23 | Résumé Favoriser la santé mentale par l'activité physique
<i>Franziska Beck</i> |
| 25 | Infos de l'AFAJ |

Contenuti

-
- | | |
|----|--|
| 7 | Sintesi L'animazione socio-culturale infanzia e gioventù favorisce la salute mentale
<i>Claudia Schmid-Weber</i> |
| 10 | Sintesi «E tu, come butta?» – metodi e formazione continua per la pratica
<i>Amelie Sterchi</i> |
| 11 | Intervento precoce e salute mentale
<i>Damiano Costantini e Sophie Barras Duc</i> |
| 13 | Sintesi «Dal non far niente, nasce la voglia di giocare»
<i>Intervista a Gregor Berger</i> |
| 18 | Sintesi Rilassarsi – un fattore di protezione per la salute mentale
<i>Sarah Stidwill</i> |
| 23 | Sintesi Favorire la salute mentale attraverso l'attività fisica
<i>Franziska Beck</i> |
| 26 | Informazioni dell'ASAG |

Claudia Schmid-Weber, Projektleiterin, okaj zürich

Warum und wie die OKJA die psychische Gesundheit stärkt

Der Begriff «psychische Gesundheit» und die Frage, wie sie bei jungen Menschen gestärkt werden kann, sind spätestens seit der Pandemie in aller Munde. Dieser Artikel zeigt, warum die Förderung von psychischer Gesundheit in der Offenen Kinder- und Jugendarbeit (OKJA) wichtig ist und wie Letztere in diesem Bereich einen Beitrag leistet.

Die Weltgesundheitsorganisation beschreibt psychische Gesundheit als einen Zustand des Wohlbefindens, in dem Menschen ihre Fähigkeiten ausschöpfen, normale alltägliche Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und ihren Beitrag zum gesellschaftlichen Leben leisten können (WHO: 2003). Des Weiteren fühlt sich eine Person dann psychisch gesund, wenn sie unter anderem ein stabiles Selbstwertgefühl besitzt, sich ihrer eigenen Rolle in der Gesellschaft bewusst ist und Anforderungen aus eigener Kraft bewältigen kann.

Psychische Gesundheit ist komplex, vielschichtig und abhängig von Einflussfaktoren wie Biographie, Genetik, Sozialisation, erlernten Strategien, sozialen und kulturellen Merkmalen sowie von gesellschaftlichen Verhältnissen (Amstad & Blaser: 2016, 15-19).

Risiko- und Schutzfaktoren

Verschiedene Faktoren können die psychische Gesundheit positiv oder negativ beeinflussen. Es geht aber nicht darum, die negativen Faktoren ständig zu vermeiden. Es geht vielmehr darum, die Balance zwischen den Ressourcen, über welche eine Person verfügt, und den Belastungen, der sie ausgesetzt ist, zu suchen. Ein Ansatz zur Förderung der psychischen Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen ist, ihre Ressourcen zu stärken, da sich dies in der Regel positiv auf die psychische Gesundheit auswirkt (Amstad et al.: 2022, 68-96).

Jugend – eine vulnerable Phase

Die Adoleszenz gilt als eine sehr herausfordernde Lebensphase, da sie viele Veränderungen mit sich bringt – auch auf neurobiologischer Ebene. So ist es nicht verwunderlich, dass die meisten psychischen Erkrankungen und Risikoverhaltensweisen im Jugendalter beginnen. Gleichzeitig besteht aber durch die Hirnentwicklung eine erhöhte Veränderbarkeit in den Denk- und Verhaltensmustern. Die Stärkung gesundheitsförderlicher Ressourcen in dieser Phase lohnt sich gerade deshalb besonders. So können Jugendliche Gewohnheiten und Verhaltensweisen erlernen, die für ihre eigene (psychische) Gesundheit langfristig bedeutsam sind.

Stärken von Ressourcen

Zeitgleich vermehren sich mit dem Erwachsenwerden Risikofaktoren, welche die Anfälligkeit für psychische Störungen steigern. Schutzfaktoren wirken dem entgegen und können langfristige Störungen oder negative Verläufe vorbeugen. Zudem ist bekannt, dass eine schlechte psychische Gesundheit Risikoverhaltensweisen wie Substanzkonsum, riskantes Sexualverhalten sowie Gewalttätigkeit begünstigt.

Das Stärken von Ressourcen und Verbessern der psychischen Gesundheit gilt deshalb als zentrale Massnahme zur Prävention von Suchterkrankungen, übertragbaren Krankheiten, Gewalt und auch Suizid (Amstad et al.: 2022, 68-79).

Förderung der psychischen Gesundheit

Als vielversprechende Ansätze zur Stärkung der psychischen Gesundheit gelten unter anderem die Förderung von Selbstwirksamkeit, Lebens- und Gesundheitskompetenzen und der sozialen Unterstützung. Damit ist beispielsweise gemeint, dass Kinder und Jugendliche Erfolgserlebnisse haben, dass sie lernen, Entscheidungen zu treffen, kritisch und beziehungsfähig zu sein, kreativ zu denken, Empathie zu zeigen, sich selbst wahrzunehmen und mit ihren Emotionen umzugehen. Auch Gefühle spüren und benennen, achtsam sein, nach Hilfe fragen und stabile Beziehungen pflegen und führen zu können, gehört dazu. Um diese Aspekte aktiv fördern zu können, müssen Rahmenbedingungen geschaffen werden, welche Kindern und Jugendlichen Möglichkeiten bieten, zu lernen und zu erleben (Amstad et al.: 2022, 68-79).

OKJA – ein wichtiges Umfeld

Betrachten wir die Ziele und Methoden der OKJA, beispielsweise Partizipation, so wird klar, dass die OKJA unter anderem die Förderung der obengenannten Kompetenzen beabsichtigt und somit einen Beitrag zur Stärkung der psychischen Gesundheit leistet (DOJ: 2018). Der Dachverband Offene Kinder- und Jugendarbeit Schweiz (DOJ) hat zusammen mit einer Arbeitsgruppe das Plakat «Wie Offene Kinder- und Jugendarbeit die psychische Gesundheit fördert» entwickelt, welches diese Tatsache aufzeigt und konkrete Anhaltspunkte liefert.

Potenzial

Die OKJA ist ein wichtiges seismographisches Instrument innerhalb einer Gemeinde, das ermöglicht, zu wissen, wie es den Kindern und Jugendlichen geht. Sie ist in der Regel gut vernetzt, was ihr ermöglicht, das Thema psychische Gesundheit auf unterschiedlichen Ebenen anzugehen, auf Missstände aufmerksam zu machen – beispielsweise in Vernetzungsgefässen für Früherkennung und -intervention – und Veränderungen anzustossen. Deshalb sollen sich Fachpersonen der OKJA auf Gemeindeebene für Rahmenbedingungen einsetzen, welche es Kindern und Jugendlichen ermöglichen, gesundheitsförderliche Kompetenzen und Strategien zu erlernen, zum Beispiel mit Mitwirkungsprozessen.

Es ist wichtig, dass die OKJA ihr Potenzial tatsächlich ausschöpft, damit Kinder und Jugendliche spürbar und sichtbar werden und die Stärkung der psychischen Gesundheit in den Gemeinden ein Querschnittsthema wird.



Amstad, F., Suris, J., Barrense-Dias, Y., Dratva, J., Meyer, M., Nordström, K., Weber, D., Bernath, J., Süss, D., Suggs, S., Bucher Della Torre, S., Wieber, F., von Wyl, A., Zysset, A., Schifftan, R. & Wittgenstein Mani, A.-F. (2022): *Gesundheitsförderung für und mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen – Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis*. Bericht 9. Gesundheitsförderung Schweiz.

Blaser, M. & Amstad, F. T. (Hrsg.) (2016): *Psychische Gesundheit über die Lebensspanne*. Grundlagenbericht. Bericht 6. Gesundheitsförderung Schweiz. Bern und Lausanne

WHO (2003): *Investing in mental health: evidence for action*. Geneva



Plakat «Wie Offene Kinder- und Jugendarbeit die psychische Gesundheit fördert»
doj.ch/publikationen

«Die Ressourcen junger Menschen zu fördern wirkt sich positiv auf ihre Gesundheit aus.»

Claudia Schmid-Weber, responsable de projet, okaj zürich

Résumé

Pourquoi et comment l'ASC enfance et jeunesse favorise la santé mentale

Cet article montre pourquoi la promotion de la santé mentale dans l'animation socioculturelle (ASC) enfance et jeunesse est importante et comment elle se fait.

L'Organisation mondiale de la santé décrit la santé mentale comme un état de bien-être dans lequel les personnes peuvent exploiter leurs capacités, faire face aux stress normaux de la vie quotidienne, travailler de manière productive et apporter leur contribution à la vie en société (OMS : 2003). De plus, une personne se sent psychologiquement en bonne santé si, entre autres choses, elle a une estime de soi stable, est consciente de son rôle dans la société et peut faire face aux diverses exigences avec ses propres ressources.

Facteurs de risque et de protection

Divers facteurs peuvent avoir un effet positif ou négatif sur la santé mentale. Il ne s'agit pas d'éviter sans cesse les facteurs négatifs, mais de trouver un équilibre entre les ressources dont dispose une personne et les difficultés auxquelles elle est confrontée. Accroître les ressources des enfants et des jeunes a en général un effet positif sur leur santé mentale.

Adolescence – une phase vulnérable

L'adolescence est considérée comme une période riche en défis, car elle s'accompagne de nombreux changements. Si la plupart des maladies psychiques et des comportements à risque débutent à l'adolescence, il est aussi plus aisé durant cette phase, en raison du développement du cerveau, de changer sa façon de penser et de se comporter. C'est pourquoi il est particulièrement effectif de favoriser durant cette phase les facteurs positifs pour la santé.

Promotion de la santé mentale

Promouvoir les compétences d'action, les compétences

psychosociales et les compétences en santé ainsi que le soutien social est une bonne manière de favoriser la santé mentale.

Si nous examinons les buts et les méthodes de l'ASC enfance et jeunesse, il ressort que celle-ci cherche notamment à promouvoir ces compétences. L'Association faitière suisse pour l'animation socioculturelle enfance et jeunesse (AFAJ) a créé à ce sujet l'affiche « Comment l'animation socioculturelle enfance et jeunesse favorise la santé psychique ».

Potentiel

L'ASC enfance et jeunesse est un outil sismographique qui permet de savoir comment vont les enfants et les jeunes. Elle a en général un bon réseau, ce qui lui permet d'aborder le thème de la santé mentale à différents niveaux, d'attirer l'attention sur des problèmes et d'initier des changements. C'est pourquoi les professionnel-le-s de l'ASC enfance et jeunesse devraient créer des conditions-cadres qui permettent aux enfants et aux jeunes d'acquérir, par exemple par des processus participatifs, des compétences et des stratégies qui favorisent la santé.



WHO (2003): *Investing in mental health: evidence for action*. Geneva



Affiche « Comment l'animation socioculturelle enfance et jeunesse favorise la santé psychique »
doj.ch/publications

Claudia Schmid-Weber, responsabile di progetti, okaj zürich

Sintesi

L'animazione socioculturale infanzia e gioventù favorisce la salute mentale

Questo articolo illustra l'importanza della promozione della salute mentale nell'animazione socioculturale dell'infanzia e della gioventù e il modo in cui è proposta.

L'Organizzazione mondiale della sanità descrive la salute mentale come uno stato di benessere che consente agli individui di realizzarsi, superare le tensioni della vita quotidiana, lavorare in maniera produttiva e contribuire alla vita della comunità (OMS: 2003). Inoltre, essi sono ritenuti in buona salute mentale se hanno un'autostima stabile, sono consapevoli del loro ruolo nella società e possono far fronte alle varie esigenze tramite risorse proprie.

Fattori di rischio e protezione

Vari sono i fattori che possono avere un effetto positivo o negativo sulla salute mentale. Non si tratta di evitare sistematicamente i fattori negativi, ma di trovare un equilibrio tra le risorse a disposizione e le difficoltà con cui si è confrontati. Accrescere le risorse di bambini, bambine e giovani ha un effetto positivo sulla loro salute mentale.

Adolescenza – una fase vulnerabile

L'adolescenza è considerata ricca di sfide ed è associata a numerosi cambiamenti. Sebbene la maggioranza dei disturbi mentali e dei comportamenti a rischio abbiano origine durante la pubertà, è anche vero che, grazie allo sviluppo cerebrale, in questo periodo è più facile cambiare il proprio modo di pensare e di comportarsi. Per questo motivo, favorire i fattori positivi per la salute risulta particolarmente efficace durante l'adolescenza.

Promozione della salute mentale

Promuovere l'autonomia, le competenze psicosociali, le abilità relative alla salute e il sostegno sociale è un ottimo modo per favorire la salute mentale. Gli obiettivi e la prassi dell'animazione socioculturale dell'infanzia e della gioventù intendono promuovere

esattamente questo tipo di competenze. A questo proposito, l'Associazione mantello svizzera animazione socioculturale infanzia e gioventù (ASAG) ha creato il poster «L'animazione socioculturale infanzia e gioventù favorisce la salute mentale».

Potenziale

L'animazione socioculturale dell'infanzia e della gioventù è uno strumento essenziale per monitorare lo stato di benessere di bambini, bambine e giovani. Dispone in generale di una buona rete, che le permette di affrontare tematiche legate alla salute mentale a vari livelli, di attirare l'attenzione sulle problematiche e di promuovere dei cambiamenti. È per questo motivo che i professionisti e le professioniste dell'animazione socioculturale dell'infanzia e della gioventù dovrebbero creare le condizioni-quadro che permettano alle e ai giovani di acquisire, ad esempio attraverso processi partecipativi, competenze e strategie che promuovano la loro salute mentale.



WHO (2003): *Investing in mental health: evidence for action*. Ginevra



Poster «L'animazione socioculturale infanzia e gioventù favorisce la salute mentale»
doj.ch/pubblicazioni

Amelie Sterchi, responsable de projet promotion de l'enfance et de la jeunesse, AFAJ

« Et pis toi ? » – méthodes et formation continue pour le terrain

« Et pis toi ? » est une offre de l'AFAJ proposant une boîte à outils gratuite contenant des idées d'activités à réaliser avec les enfants et les jeunes pour aborder la santé mentale sous forme ludique et créative, ainsi que le contenu pour une formation continue.

Une évaluation des besoins, commandée en 2017 par le canton de Zürich et réalisée par l'association okay zürich, a révélé un besoin important de mesures concernant la santé mentale dans le domaine extrascolaire. Cela a servi de base au développement du projet « Und du so ? », mis en œuvre dans le canton de Zürich depuis 2019.

L'association okay zürich a organisé des ateliers à l'attention des animateur-trice-s socioculturel-le-s, afin de les sensibiliser de manière pratique, grâce à des connaissances complémentaires à celles déjà acquises.

undduso.ch

Pour attirer l'attention des jeunes sur la question de la santé mentale, le site internet undduso.ch, avec des informations et des liens vers des services spécialisés spécifiques, a été créé. Pour sensibiliser les jeunes, des publications sont diffusées sur Instagram et un concours est organisé.

Souhait d'une offre nationale

L'évaluation de projet menée par okay zürich en 2022 a révélé que les professionnel-le-s considèrent l'offre, notamment les formations continues, comme très utile. Cependant, les professionnel-le-s ont exprimé le souhait d'avoir plus de méthodes et d'informations adaptées au quotidien de l'animation socioculturelle (ASC) enfance et jeunesse. C'est ainsi qu'est née l'idée de créer une offre nationale.

Développement de l'offre

Les contenus de « Und du so ? » ont été élaborés par l'Association faîtière suisse pour l'animation socioculturelle enfance et jeunesse (AFAJ) en collaboration avec

okay zürich. Le développement des contenus et leur diffusion dans d'autres régions de la Suisse sont financés par Promotion Santé Suisse et l'Office fédéral de la santé publique OFSP.

Pour l'élaboration des contenus, un comité consultatif de terrain composé de professionnel-le-s de l'ASC enfance et jeunesse et du domaine de la santé mentale a été convoqué. Dans le cadre de trois ateliers, il a soutenu la direction du projet dans le développement de la formation continue et des outils associés. À l'automne 2024, okay zürich organisera une formation continue de deux jours à titre de projet pilote cantonal.

Activités en Suisse romande

Une journée pilote a été organisée à Lausanne à l'attention des animateur-trice-s socioculturel-le-s du canton de Vaud, en collaboration avec l'Intercentre du GLAJ-VD et Santépsy. Cette formation s'est appuyée notamment sur les contenus du cahier de référence de Santépsy « Promouvoir la santé psychique des jeunes de 16 à 25 ans ». Santépsy s'engage à promouvoir la santé mentale en mettant à disposition de toute la population une variété d'informations, d'outils, de ressources et de conseils pratiques.

Perspectives

À l'heure actuelle, le développement du contenu de « Et pis toi ? » est presque achevé. L'AFAJ met à disposition les informations et le matériel gratuitement sur son site internet. À partir de 2025, la formation continue de deux jours pour la promotion de la santé mentale pourra être mise en œuvre par les membres collectifs de l'AFAJ intéressés.

Tester et adapter les méthodes

L'ensemble des professionnel-le-s de l'ASC enfance et jeunesse est appelé à se saisir pleinement de la thématique, à s'informer, à tester les méthodes de la boîte à outils contenant des idées de jeux, d'ateliers créatif, et d'échanges en groupe et à les adapter en fonction des besoins.

Lever le tabou

En organisant des activités où les jeunes peuvent exprimer leurs sentiments et émotions, les professionnel-le-s contribuent à normaliser les conversations autour de la santé mentale et à sensibiliser les participant-e-s à l'importance du bien-être psychologique. Cela permet de rendre le sujet moins tabou et de l'intégrer dans la vie des jeunes. D'autre part, la réalisation d'activités ciblées sur les défis psychologiques que les jeunes rencontrent les amènent à développer leurs ressources et stratégies pour faire face au stress et à l'anxiété par exemple. Ces activités permettent aussi aux jeunes de développer leurs compétences sociales et émotionnelles, ce qui les aide à mieux gérer leurs émotions et à soutenir leurs pairs.



etpisto.ch

santepsy.ch



Santépsy (2023) : *Promouvoir la santé psychique des jeunes de 16 à 25 ans. Accompagner les transitions vers l'âge adulte.*

santepsy.ch/wp-content/uploads/2023/11/santepsy_cahier_16-25ans..pdf



Amelie Sterchi, Projektleiterin
Kinder- und Jugendförderung, DOJ

Kurzfassung

«Und du so?» – Methoden und Weiterbildung

Mit «Und du so?» lanciert der Dachverband Offene Kinder- und Jugendarbeit (DOJ) ein nationales Angebot zur Stärkung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Die ursprüngliche Idee wurde von dem DOJ-Mitglied okaj zürich entwickelt. Fachpersonen der Offenen Kinder- und Jugendarbeit (OKJA) wurden mit Workshops und Methoden zum Thema psychische Gesundheit sensibilisiert. Nach einer Evaluation unterstützen Gesundheitsförderung Schweiz und das Bundesamt für Gesundheit BAG die Weiterentwicklung der Inhalte und deren Multiplikation in weitere Regionen der Schweiz. Das Angebot beinhaltet einen kostenlosen Methodenkoffer zur spielerischen und kreativen Förderung der psychischen Gesundheit sowie weitere Hilfsmittel und Informationen für den Praxisalltag. Zudem stellt der DOJ seinen Kollektivmitgliedern, den kantonalen und regionalen Verbänden und Netzwerken der OKJA, die Grundlagen für eine zweitägige Weiterbildung zur Verfügung.

Mit dem Organisieren von Aktivitäten, bei denen Kinder und Jugendliche ihre Gefühle ausdrücken können, tragen Fachpersonen der OKJA dazu bei, Gespräche rund um psychische Gesundheit zu normalisieren und das Thema zu enttabuisieren. Weiter sensibilisiert dies die Zielgruppe für die Wichtigkeit des psychischen Wohlbefindens und integriert diesen Aspekt von Gesundheit in deren Lebenswelt.



Weitere Infos zum Angebot «Und du so?»
undduso.ch

Amelie Sterchi, responsabile di progetti
a favore di bambine, bambini e giovani, ASAG

Sintesi

«E tu, come butta?» – metodi e formazione continua per la pratica

Con «E tu, come butta?» l'Associazione mantello svizzera animazione socioculturale infanzia e gioventù (ASAG) lancia un programma nazionale per rafforzare la salute mentale di bambini, bambine e giovani. L'idea originale è stata concepita da okaj zürich, membro dell'ASAG. Le figure professionali dell'animazione socioculturale dell'infanzia e della gioventù sono state sensibilizzate al tema della salute mentale con workshop e altre metodologie. Dopo aver valutato l'iniziativa, Promozione Salute Svizzera e l'Ufficio federale della sanità pubblica UFSP sostengono l'ulteriore sviluppo dei contenuti e la loro promozione in altre regioni della Svizzera. Il programma comprende un kit gratuito di metodi per la promozione ludica e creativa della salute mentale, nonché altri strumenti e informazioni per il lavoro pratico. Inoltre, l'ASAG mette a disposizione dei suoi membri collettivi le basi per una formazione continua di due giorni.

Organizzando attività in cui bambini, bambine, giovani possono esprimere le loro emozioni, i professionisti e le professioniste dell'animazione socioculturale dell'infanzia e della gioventù contribuiscono a normalizzare il discorso sulla salute mentale e a rimuovere i tabù a essa legati. Inoltre, sensibilizzano le giovani persone sull'importanza del benessere mentale e integrano questo elemento della salute nella loro vita.



Ulteriori informazioni sul progetto «E tu, come butta?»
comebutta.ch

Damiano Costantini, Sophie Barras Duc, Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

Intervento precoce e salute mentale

Quanto prima vengono riconosciuti i segnali di disagio mentale, tanto più rapidamente è possibile sostenere le persone interessate con misure adeguate. È per questo motivo che il rilevamento e l'intervento precoce sono centrali anche nell'animazione socioculturale dell'infanzia e della gioventù.

Le persone giovani sono particolarmente esposte al rischio di problemi psichici. Questo si spiega in parte con il fatto che si trovano in una fase dello sviluppo neurobiologico in cui alcuni processi di maturazione possono aumentare la vulnerabilità all'insorgenza di tali disagi (Commissione federale per l'infanzia e la gioventù, 2024). Secondo alcuni studi, si stima che il 10-20% dei e delle giovani sia confrontato con un problema di natura mentale (Kieling et al., 2011).

Rilevamento e intervento precoce (IP)

L'obiettivo dell'IP è riconoscere il più precocemente possibile i primi segnali e indicatori di problemi, chiarire la necessità di intervento per trovare misure adeguate e sostenere le persone interessate. «Precoce» non si riferisce quindi all'età di una persona, ma all'insorgere di un problema.

Gli aspetti centrali dell'IP sono descritti in modo conciso nella definizione armonizzata dell'Ufficio federale della sanità pubblica UFSP (2022).

Linea di condotta comune

Un prerequisito essenziale per implementare l'IP è una linea di condotta comune condivisa da parte di tutte le figure professionali presenti nell'animazione socioculturale dell'infanzia e della gioventù. Come i principi fondamentali di questo campo professionale rafforzino la salute mentale è illustrato nel poster dell'ASAG «Salute mentale e animazione socioculturale infanzia e gioventù».

Valutazione della situazione

Esaminare una situazione, a livello bio-psico-sociale, significa individuare le risorse o i fattori di protezione, nonché i fattori di rischio con l'obiettivo di chiarire le necessità di intervento.

Messa in rete

Il coordinamento e la coerenza dei campi d'azione – promozione della salute, prevenzione, riduzione dei rischi, presa a carico e trattamento –, come anche il coinvolgimento e la messa in rete di tutte le persone coinvolte, sono alla base dell'IP. È quindi importante conoscere i servizi che possono essere d'aiuto. 147 e Safezone.ch sono servizi nazionali che offrono agli e alle utenti elenchi di consultori e servizi di supporto regionali e cantonali.



[147.ch](https://www.147.ch)

[safezone.ch](https://www.safezone.ch)



Poster «Salute mentale e animazione socioculturale infanzia e gioventù»
[doj.ch/publicazioni](https://www.doj.ch/publicazioni)



Commissione federale per l'infanzia e la gioventù (2024): *Promuovere a lungo termine la salute mentale nell'infanzia e nella gioventù*. Berna

Kieling, C., Baker-Henningham, H., Belfer, M., Conti, G., Ertem, I., Omigbodun, O., Rohde, L. A., Srinath, S., Ulkuer, N., & Rahman, A. (2011): *Child and adolescent mental health worldwide: evidence for action*. *Lancet* (London, England), 378(9801), 1515–1525.

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP (2022): *Rilevamento e intervento precoci: Definizione armonizzata*. Berna.
[bundespublikationen.admin.ch/de/search/316.306.i](https://www.bundespublikationen.admin.ch/de/search/316.306.i)

Damiano Costantini und Sophie Barras Duc,
Bundesamt für Gesundheit BAG

Kurzfassung

Frühintervention und psychische Gesundheit

Das Ziel von Früherkennung und Frühintervention (F+F) ist, die Zeichen eines Problems so früh wie möglich zu erkennen und den Bedarf an Intervention mittels Massnahmen zur Unterstützung der betroffenen Person zu klären. Die zentralen Aspekte von F+F sind in der harmonisierten Definition (2022) des Bundesamtes für Gesundheit BAG beschrieben.

Eine Voraussetzung für die Umsetzung von F+F ist, dass die Fachpersonen der Offenen Kinder- und Jugendarbeit eine gemeinsame Haltung und Vorgehensweise haben. Eine Situation einzuschätzen bedeutet, für eine Person Ressourcen oder Schutzfaktoren sowie Risikofaktoren auf der bio-psycho-sozialen Ebene zu identifizieren.

Die Koordination und Kohärenz der verschiedenen Handlungsfelder – Gesundheitsförderung, Prävention, Schadensminderung und Behandlung (Beratung und Therapie) – sowie das Einbinden und Vernetzen aller Akteur*innen sind die Grundlage von F+F. Deshalb ist es wichtig, die örtlichen Angebote, die helfen können, zu kennen. Die nationalen Plattformen 147 und SafeZone.ch stellen Listen von regionalen und kantonalen Beratungs- und Hilfsangeboten zur Verfügung.



147.ch

safezone.ch



Eidgenössische Kommission für Kinder- und Jugendfragen EKKJ (2024): *Nachhaltige Förderung der psychischen Gesundheit im Kindes- und Jugendalter*
ekkj.admin.ch > Publikationen > [Positionspapiere](#)

Bundesamt für Gesundheit BAG (2022): *Früherkennung und Frühintervention. Harmonisierte Definition*. Bern.
bundespublikationen.admin.ch/de/search/316.306.d

Damiano Costantini et Sophie Barras Duc,
Office fédéral de la santé publique OFSP

Résumé

Intervention précoce et santé mentale

Le but de la démarche d'intervention précoce (IP) est d'identifier le plus tôt possible les indicateurs d'un problème et de clarifier si une intervention au moyen de mesures visant à soutenir la personne concernée est nécessaire. Les aspects centraux de l'IP sont décrits dans la définition harmonisée (2022) de l'Office fédéral de la santé publique OFSP.

Une condition à la mise en œuvre de la démarche d'IP est que les professionnel-le-s de l'animation socioculturelle enfance et jeunesse aient une ligne de conduite commune. Évaluer une situation signifie identifier pour une personne les ressources ou facteurs de protection ainsi que les facteurs de risque au niveau bio-psycho-social.

La coordination et la cohérence des différents domaines d'action – promotion de la santé, prévention, réduction des risques, prise en charge et traitement – ainsi que la participation et la mise en réseau des acteur-trice-s sont à la base de l'IP. Il est par conséquent important de connaître les offres locales pouvant apporter une aide. Les plateformes 147, SafeZone.ch et ciao.ch mettent à disposition des listes de services régionaux et cantonaux de conseil et d'assistance.



services-de-conseil.147.ch

safezone.ch

ciao.ch > [Adresses utiles](#)



Commission fédérale pour l'enfance et la jeunesse CFEJ (2024) : *Promouvoir la santé mentale des enfants et des jeunes sur le long terme*
ekkj.admin.ch/fr > Publications > [Positions de la CFEJ](#)

Office fédéral de la santé publique OFSP (2022) : *Intervention précoce. Définition harmonisée*. Berne.
bundespublikationen.admin.ch/de/search/316.306.f

Gregor Berger, psichiatra infantile e giovanile, Psychiatrische Universitätsklinik Zürich

Sintesi

«Dal non far niente, nasce la voglia di giocare»

«È importante ascoltare e verbalizzare la situazione.»

Questi estratti dell'intervista illustrano perché i centri di animazione socioculturale dell'infanzia e della gioventù, in cui il gruppo target può anche non fare nulla e le figure professionali sono in ascolto, sono così importanti per la salute mentale di bambine, bambini e giovani.

InfoAnimation: Che importanza ha il dolce far niente per la salute mentale delle e dei giovani?

Gregor Berger: È proprio il non fare niente che invoglia bambine, bambini e giovani al gioco. La loro vita di tutti i giorni è spesso completamente strutturata e i media digitali riempiono gli spazi liberi. Mancano momenti in cui si possa semplicemente essere, interessandosi spontaneamente al proprio ambiente. È inquietante osservare come i media siano, a volte, usati per calmare bambine e bambini molto piccole e piccoli, impedendo loro di svolgere attività importanti per uno sviluppo sano.

IA: Di cosa deve tenere conto l'animazione socioculturale dell'infanzia e della gioventù in merito alla salute mentale?

GB: Le figure professionali potrebbero sensibilizzare bambine, bambini e giovani ai fattori positivi per la salute mentale, ad esempio frequentare persone che ci fanno sentire bene, muoversi e dormire a sufficienza. Il cellulare non deve stare nella camera da letto; numerosi studi dimostrano il nesso tra il suo utilizzo durante la notte, i problemi di sonno e una cattiva salute mentale.

IA: Quali segnali d'allarme delle giovani persone vanno presi sul serio?

GB: I segnali d'allarme sono molto diversi: ritiro sociale, irritabilità, diminuzione delle prestazioni, disturbi del sonno, malesseri fisici, consumo eccessivo di droghe o media, ecc.

IA: Cosa dovrebbero fare le figure professionali in caso di tendenze suicidarie di una giovane persona?

GB: È importante ascoltare e verbalizzare la situazione. Fare domande precise sull'origine, l'intensità e la frequenza dei pensieri suicidari e chiedere se la persona ha dei piani concreti, aiuta a decidere se chiamare urgentemente una o uno specialista o una o uno psichiatra. Se una giovane persona esprime intenzioni suicidarie concrete con il rischio che metta la sua vita in pericolo, vige l'obbligo di segnalazione.

IA: Come può l'animazione socioculturale dell'infanzia e della gioventù sostenere le giovani persone con problemi psichici?

GB: È importante ascoltare la persona interessata e riflettere sulle misure a lungo termine per aiutarla a uscire dal circolo vizioso in cui si trova. Con le persone giovani pensiamo troppo a breve termine. Se necessario, bisogna indirizzare la persona verso servizi specializzati.

Le figure professionali dell'animazione socioculturale dell'infanzia e della gioventù possono inoltre seguire il corso ensa «Dialoghi di primo soccorso in caso di pensieri suicidari» (in tedesco o francese).

Intervista: Marilène Broglie



Corso ensa
ensa.swiss > Offerte per privati > [Dialoghi di primo soccorso in caso di pensieri suicidali](#)

Gregor Berger, Kinder- und Jugendpsychiater, Psychiatrische Universitätsklinik Zürich

«Nichts tun regt junge Menschen zum Spielen an»

Dieses Interview beleuchtet aus kinder- und jugendpsychiatrischer Perspektive, warum Einrichtungen der Offenen Kinder- und Jugendarbeit (OKJA), in denen Kinder und Jugendliche auch einfach sein können und ihnen zugehört wird, für die psychische Gesundheit junger Menschen so wichtig sind.

InfoAnimation: Welche Bedeutung haben Momente des Nichtstuns für die psychische Gesundheit, insbesondere von jungen Menschen?

Gregor Berger: Es ist das Nichtstun, das Kinder und Jugendliche zum spielerischen aktiv Sein anregt. Der aktuelle Zeitgeist lässt es kaum zu, dass die Heranwachsenden einfach sein können. Häufig ist ihr Alltag durchstrukturiert. Die digitalen Medien füllen die Lücken zwischen Schule und Freizeitaktivitäten. Es fehlt Raum, um sich einfach mit sich und seiner Umwelt spontan auseinanderzusetzen. Besonders beunruhigend ist es, wenn bereits junge Kinder mit digitalen Medien ruhiggestellt werden. So kommt es zu einem Verdrängungseffekt von Aktivitäten, die für eine gesunde Entwicklung sehr wichtig sind. Je früher dieser Effekt auftritt, desto weitreichender sind die Konsequenzen.

IA: Was muss die OKJA in Zusammenhang mit psychischer Gesundheit besonders berücksichtigen?

GB: Fachpersonen können Heranwachsende dafür sensibilisieren, welche positiven Faktoren für psychische Gesundheit es gibt: Mit Menschen zusammen sein, die uns guttun, körperlich aktiv sein und gut schlafen sind einige davon. Das Handy gehört während der Nacht nicht ins Schlafzimmer. Es gibt eine Vielzahl von Untersuchungen, die den nächtlichen Handykonsum mit Schlafproblemen und schlechter psychischer Gesundheit in Verbindung bringen.

Die Fachpersonen können Heranwachsende ermutigen, sich auf Aktivitäten und Situationen einzulassen, die ihnen Angst machen, und sie so begleiten, dass sie diese zunehmend allein bewältigen können. Junge Menschen wollen vor allem Unterstützung, damit sie ihre Probleme selbst lösen können.

IA: Welche Alarmzeichen sind bei Heranwachsenden ernst zu nehmen?

GB: Diese können sehr vielfältig und unterschiedlich sein: sozialer Rückzug, grundlose Gereiztheit, Leistungsknick, Schlafstörungen, körperliche Beschwerden, exzessiver Drogen- oder Medienkonsum und so weiter.

IA: Was sollten Fachpersonen bei Suizidalität bei Nutzenden ihrer Angebote tun?

GB: Der Suizidgedanke als alleiniges Merkmal reicht nicht aus, um von einer behandlungsbedürftigen psychischen Krankheit auszugehen, ist jedoch häufig Zeichen einer Überforderung. Dann ist es wichtig, zuzuhören und die Situation gemeinsam im Gespräch einzuordnen. Das genaue Fragen nach dem Hintergrund der Suizidgedanken, deren Intensität und Häufigkeit und danach, ob die Person konkrete Handlungspläne hat, hilft zu entscheiden, ob unmittelbar eine spezialisierte Fachperson oder sogar ein*e Notfallpsychiater*in zugezogen werden sollte.

Wichtig scheint mir, dass Fachpersonen der OKJA die eigenen Grenzen kennen. Wenn ein junger Mensch konkrete Suizidabsichten äussert und Lebensgefahr besteht, gilt Informationspflicht.

IA: Wie kann die OKJA Heranwachsende mit psychischen Schwierigkeiten unterstützen?

GB: Wichtig ist, dass Fachpersonen den jungen Menschen zuhören und sich überlegen, was für längerfristige Massnahmen es gibt, damit sie aus dem Teufelskreis rausfinden, in dem sie sind. Wir denken mit jungen Menschen zusammen viel zu kurzfristig. Die Beziehung der Fachpersonen zur Zielgruppe ist die Grundlage, um junge Menschen bei der Veränderung ihrer Lebenssituation zu unterstützen. Wenn die bestehenden Probleme tiefer liegen und sich keine einfache Lösung findet, sollte eine Triage erfolgen. Doch selbst diese kommt an ihre Grenzen, wenn jemand jeden Tag 2-3 Gramm Haschisch raucht oder 6-12 Stunden am Handy verbringt. Da hilft es, wenn die Fachpersonen Klartext sprechen, dass der Lebensstil geändert werden sollte.

Der ensa-Kurs «Erste-Hilfe-Gespräche über Suizidgedanken» ist ein möglicher Kurs, den Fachpersonen der OKJA besuchen können. Er vermittelt den Teilnehmenden, Menschen in suizidalen Krisen beizustehen, bis professionelle Unterstützung übernimmt.

Interview: Marilène Broglie



Ensa-Kursangebot
ensa.swiss > Kurse für Privatpersonen > Erste-Hilfe-Gespräche über Suizidgedanken



«Junge Menschen wollen vor allem Unterstützung, damit sie ihre Probleme selbst lösen können.»

Gregor Berger, psychiatre pour enfants et jeunes, Psychiatrische Universitätsklinik Zürich

Résumé

« Ne rien faire fait naître l'envie de jouer »

« Il est important de réfléchir aux mesures à long terme. »

Ces extraits de l'interview menée montrent pourquoi les structures d'animation socioculturelle (ASC) enfance et jeunesse, où le public cible peut ne rien faire et où des professionnel-le-s sont à l'écoute, sont si importantes pour la santé mentale des enfants et des jeunes.

InfoAnimation : Quelle est l'importance pour la santé mentale des jeunes générations de passer des moments à ne rien faire ?

Gregor Berger : C'est le fait de ne rien faire qui donne envie aux enfants et aux jeunes de se mettre à jouer. Leur vie quotidienne est souvent structurée de bout en bout et les médias numériques remplissent les espaces libres. Il manque des espaces où l'on peut juste être et s'intéresser spontanément à son environnement. Il est inquiétant de voir que les médias sont parfois utilisés pour calmer des enfants très jeunes, car cela empêche certaines activités importantes pour un développement sain.

IA : De quoi l'ASC enfance et jeunesse doit-elle tenir compte en matière de santé mentale ?

GB : Les professionnel-le-s peuvent sensibiliser les enfants et les jeunes aux facteurs positifs pour la santé mentale : être avec des gens qui nous font du bien, bouger et bien dormir en sont quelques-uns. Le portable n'a pas sa place dans la chambre la nuit, car de nombreuses études montrent un lien entre son utilisation la nuit et les problèmes de sommeil ainsi que la mauvaise santé mentale.

IA : Quels signaux d'alarme faut-il prendre au sérieux chez les jeunes personnes ?

GB : Les signaux d'alarme sont très divers : retrait social, irritabilité, baisses des performances, troubles du sommeil, maux physiques, consommation excessive de drogues ou de médias, etc.

IA : Que devraient faire les professionnel-le-s en cas de suicidalité chez un-e bénéficiaire ?

GB : Il est important d'écouter et de mettre des mots sur la situation. Poser des questions précises sur l'origine, l'intensité et la fréquence des pensées suicidaires et demander si la personne a des plans concrets, aide à décider s'il faut faire appel à un-e spécialiste ou à un-e psychiatre d'urgence. Si une jeune personne exprime des intentions suicidaires concrètes et qu'il y a un risque qu'elle mette sa vie en danger, il y a obligation de signalement.

IA : Comment l'ASC enfance et jeunesse peut-elle soutenir les enfants et les jeunes avec des problèmes psychiques ?

GB : Il est important d'écouter la personne concernée et de réfléchir aux mesures à long terme pour l'aider à sortir du cercle vicieux dans lequel elle se trouve. Avec les jeunes, nous réfléchissons à bien trop court terme. Si nécessaire, il faut orienter la personne vers des services spécialisés. Les professionnel-le-s de l'ASC enfance et jeunesse peuvent suivre le webinaire ensa « Dialogue sur les premiers secours en cas de pensées suicidaires ».

Interview : Marilène Broglie



Webinaire ensa
ensa.swiss > Offre de cours pour particuliers > [Dialogue sur les premiers secours en cas de pensées suicidaires](#)

Sarah Stidwill, Programmverantwortliche Kebab+

Kurzfassung

Ausspannen – ein Schutzfaktor für psychische Gesundheit

Anhand von zwei Projekten, die vom Gesundheitsförderungsprogramm Kebab+ unterstützt werden, zeigt der Artikel, wie durch Ausspannen in der Offenen Kinder- und Jugendarbeit (OKJA) die psychische Gesundheit konkret gefördert wird.

Unsere Gesellschaft ist von Leistungsdruck geprägt. Social Media und damit verbundene Vergleiche sind zusätzliche Stressfaktoren, welche das Wohlbefinden beeinträchtigen können. Das Wissen um Entspannungsmethoden ist zentral für die körperliche und psychische Gesundheit. Ausspannen – eins der fünf Elemente von Kebab+ – bedeutet nicht unproduktive Zeit, sondern wichtige Pausen, in denen sich Körper und Geist frei von Leistungsdruck erholen können.

Es gibt nicht DIE Methode

Wichtig ist, individuell herauszufinden, was guttut und was hilft zu entspannen. Etwas zu tun, das einem*r nicht entspricht, schafft nämlich zusätzlichen Stress. Die OKJA kann Kinder und Jugendliche dabei unterstützen, sich bewusst Zeit zu nehmen und Ideen zur Entspannung kennenzulernen. Mit dem Element Ausspannen sollen sie gezielt entspannen, sich erholen und auftanken können, ohne die Zeit am Handy zu verbringen.

Girls & Boys Day

Jugendarbeitsstellen Trimbach, Olten, Lostorf/Obergösgen, unteres Niederamt (2019)

An diesem Tag hatten Kinder und Jugendliche vielfältige Möglichkeiten, auszuspannen und Ideen für ihren Alltag kennenzulernen. Die gemeinsame Verpflegung sowie freies Spielen ergänzten die Veranstaltung. Zu den Kebab+-Elementen «Begegnen, Ausspannen, Bewegen» wurden von jungen Erwachsenen neun Workshops angeboten: Backwerkstatt, Do it yourself, Graffiti, Indoor Parkour & Freerunning, Rap, Shuffle & Breakdance, Skaten, Klettern & Bouldern, Nails & Massage. So konnten die Teilnehmenden Neues ausprobiert und erlernen.

Renovation und Neugestaltung Bauwagen

Regionale offene Kinder- und Jugendarbeit Sensetal ROKJA (2020)

Jugendliche von 16 bis 20 Jahren haben seit paar Jahren die Möglichkeit, den Bauwagen der ROKJA zum Ausspannen zu mieten. Dieser bietet Platz für zehn Jugendliche, wovon zwei jeweils Vertragspartner*innen sind. Als Ausgleich zum Druck seitens Schule, Lehrstelle oder Ausbildung können die Jugendlichen den Bauwagen nutzen um beispielsweise zu grillieren, am offenen Feuer zu kochen und gemeinsam zu essen. Nach vier Jahren Nutzung, war der Bauwagen schlecht eingerichtet, kaputt und schmutzig. In Zusammenarbeit mit lokalen Betrieben konnten sechs Jugendliche die Neugestaltung planen, organisieren und durchführen. Der Bauwagen wurde während fünf Tagen aufgeräumt, gestrichen, eingerichtet und einbruchssicher gemacht und kann seither wieder zum Ausspannen genutzt werden.



Das Gesundheitsförderungsprogramm Kebab+ des DOJ animiert Kinder und Jugendliche zur Auseinandersetzung mit gesunder Ernährung, abwechslungsreicher Bewegung und wertvollen Begegnungen.
kebabplus.ch



Eigenes Kebab+-Projekt anmelden
kebabplus.ch/projektantrag

Merkblatt «Ausspannen»
kebabplus.ch > Ausspannen > [Merkblatt](#)

Sarah Stidwill, responsabile del programma Kebab+

Sintesi

Rilassarsi – un elemento di protezione per la salute mentale

Questo articolo mostra con due progetti sostenuti dal programma di promozione della salute Kebab+ come l'animazione socioculturale dell'infanzia e della gioventù promuova la salute mentale offrendo momenti di rilassamento.

La nostra società è caratterizzata dalla pressione alla performance. I social media, e i paragoni a essi connessi, sono ulteriori fonti di stress che possono influire sul benessere. La conoscenza di metodi di rilassamento è centrale per la salute fisica e mentale. Rilassarsi – uno dei cinque elementi di Kebab+ – non significa tempo improduttivo, ma piuttosto ricorrere a importanti pause, in cui corpo e mente possano riprendersi dalla pressione delle prestazioni.

Non esiste IL metodo

È importante scoprire a livello individuale cosa fa star bene e cosa aiuta a rilassarsi. Fare qualcosa tanto per farla, provoca ulteriore stress. L'animazione socioculturale dell'infanzia e della gioventù può sostenere le giovani persone a prendersi consapevolmente del tempo e a conoscere nuove idee per il rilassamento. Grazie all'elemento «Rilassarsi», imparano a rilassarsi, recuperare e ricaricare le batterie senza passare tempo con il cellulare.

Girls & Boys Day

Centri giovani Trimbach, Olten, Lostorf/Obergösgen, unteres Niederamt (2019)

In questa giornata, le giovani persone hanno avuto molte possibilità per rilassarsi e scoprire nuove idee per la vita quotidiana. Mangiare insieme e giocare hanno completato l'evento. Giovani adulti hanno offerto nove workshop sugli elementi di Kebab+ «incontrare, rilassarsi e muoversi»: atelier prodotti da forno, fai-da-te, graffiti, indoor parcour & freerunning, rap, shuffle e breakdance, skate, arrampicata e bouldering, unghie e massaggio. Questo ha permesso ai e alle partecipanti di provare e imparare cose nuove.

Rifacimento di un carrozzone

Regionale offene Kinder- und Jugendarbeit Sensetal ROKJA (2020)

Da un paio di anni, i e le giovani dai 16 ai 20 anni hanno la possibilità di affittare il carrozzone della ROKJA per rilassarsi. Esso accoglie fino a dieci giovani, di cui due firmatari del contratto di affitto. Per bilanciare la pressione della scuola, dell'apprendistato o della formazione, i e le giovani possono usare il carrozzone per cucinare, fare grigliate su un fuoco all'aperto e mangiare insieme. Dopo quattro anni di utilizzo, il carrozzone era in pessime condizioni, rovinato e sporco. In collaborazione con imprese locali, sei giovani lo hanno risistemato: in cinque giorni è stato riverniciato, arredato, reso a prova di ladro e ora è nuovamente disponibile per rilassarsi.



Il programma di promozione della salute Kebab+ dell'ASAG ha lo scopo di incoraggiare bambini, bambine e giovani ad avvicinarsi a un'alimentazione sana e a un'attività fisica variegata; inoltre, stimola gli incontri e momenti di convivialità.

kebabplus.ch/it



Presentare una richiesta di supporto per un progetto Kebab+

kebabplus.ch/it/richiesta

Scheda informativa «Rilassarsi»

kebabplus.ch/it > Rilassarsi > [Scheda informativa](#)

Sarah Stidwill, responsable du programme Kebab+

Se détendre – un facteur de protection pour la santé mentale

Cet article montre comment l'animation socioculturelle (ASC) enfance et jeunesse favorise la santé mentale en proposant des moments de détente. Il illustre cela avec deux projets du terrain soutenus par le programme de promotion de la santé Kebab+.

Les moments de détente ne sont pas du temps improductif, mais des pauses essentielles pendant lesquelles le corps et l'esprit peuvent se régénérer, sans aucune pression de devoir être performant·e·s. De même qu'avec notre téléphone portable, nous devrions veiller à recharger nos batteries suffisamment tôt. Des pauses régulières augmentent la motivation et optimisent nos capacités. Notre société est caractérisée par la pression de la réussite. Les médias sociaux et les comparaisons qui en découlent sont des facteurs de stress supplémentaires. Être constamment actif·ive et joignable sur les réseaux sociaux et avoir l'impression de ne pas être à la hauteur peut nuire au bien-être. Connaître des méthodes pour se détendre est central pour la santé physique et mentale.

Chiller

Les jeunes veulent souvent juste chiller et se détendre – c'est du moins ce dont on les accuse parfois. Le fait de se détendre dans le cadre de projets Kebab+ permet de compenser les situations de stress et de conflit à l'école, à la maison, avec l'entourage, lors de la recherche d'une place d'apprentissage ou en lien avec diverses exigences. Dans les projets Kebab+ réalisés en lien avec l'élément « se détendre », les enfants et les jeunes sont encouragé·e·s à se relaxer, se reposer et à recharger leurs batteries sans être constamment connectés aux médias numériques.

« Les pauses augmentent la motivation et optimisent nos capacités. »

Se détendre – une ressource

Il existe des manières passives de se détendre, comme chiller, avoir des discussions spontanées, ne rien faire, avoir du temps et parfois aussi se permettre de s'ennuyer. Le corps peut néanmoins aussi récupérer de manière active : en jouant, cuisinant, dansant, jardinant, méditant ou en faisant du yoga, des activités créatives, une partie de babyfoot ou un match sur la pelouse. La relaxation mentale implique de pouvoir relâcher la tension liée notamment aux choses à faire et à son programme personnel.

C'est chouette quand les jeunes personnes savent ce qu'elles aiment faire et quelles ressources elles ont pour récupérer. Cependant, ce n'est pas toujours le cas. L'ASC enfance et jeunesse peut les aider à le découvrir.

Rôle de l'ASC enfance et jeunesse

À côté de l'école et de la maison, l'ASC enfance et jeunesse représente un lieu de vie et de loisirs important pour les enfants et les jeunes. Ici, ces groupes d'âge ont la possibilité de trouver un équilibre et apprennent à connaître des idées qui peuvent aussi les aider à se détendre dans leur vie quotidienne.

Les professionnel-le-s peuvent informer sur les offres de conseil et montrer où les jeunes peuvent s'annoncer si la pression devient trop grande, si le stress a un impact à long terme sur leur bien-être ou en cas de problèmes spécifiques.

LA méthode n'existe pas

Il est important que les enfants et les jeunes découvrent individuellement ce qui leur fait du bien et les aide. Faire quelque chose qui ne nous convient pas ne fait que créer davantage de stress.

Comme le montrent les deux exemples du terrain qui suivent, l'ASC enfance et jeunesse peut proposer un espace pour se détendre avec des idées et des activités très variées.

Exemple de projet : Girls & Boys Day

Services d'animation socioculturelle jeunesse de Trimbach, Olten, Lostorf/Obergösgen, Unteres Niederamt (2019)

Ce jour-là, les enfants et les jeunes ont pu profiter de nombreuses possibilités pour se détendre et découvrir des idées utiles pour leur vie quotidienne. Un repas pris en commun et du jeu libre ont complété l'événement. Des jeunes adultes ont eu l'occasion de partager leurs connaissances par le biais de neuf ateliers autour des éléments Kebab+ « rencontrer, se détendre, bouger » : atelier de pâtisserie, do it yourself, graffiti, parkour intérieur & free-running, rap, shuffle & breakdance, skate, escalade & bloc, ongles et massage. Certains ateliers étaient axés sur la créativité : laisser libre cours à ses pensées et les mettre sur papier ou les exprimer en chanson. La décoration de pâtisseries et de bricolages ainsi que la réalisation de graffitis ont été un baume artistique bienfaisant pour le corps et l'esprit. Les ateliers proposant une activité physique ont permis d'essayer et d'apprendre de nouvelles choses : la coordination – aussi bien physique que mentale – a aidé à se détendre.

Exemple de projet : Rénovation et réaménagement d'une cabane de chantier

Regionale offene Kinder- und Jugendarbeit Sensetal ROKJA (2020)

Depuis quelques années, les jeunes de 16 à 20 ans ont la possibilité de louer la cabane de chantier de la ROKJA. Elle offre de la place pour dix jeunes, parmi lesquel-le-s deux sont partenaires de contrat. Les jeunes peuvent utiliser la cabane pour se détendre et compenser la pression vécue à l'école ou dans le cadre de leur apprentissage ou de leur formation. Les utilisateur-trice-s font des grillades, cuisinent sur un feu de bois et mangent ensemble. Le lieu de rencontre contribue à apaiser les zones sensibles de la commune, tout en permettant aux jeunes de maintenir un contact régulier avec les professionnel-le-s de l'ASC jeunesse. Cette relation durable est utile pour le travail de conseil et de prévention. Après quatre ans, la cabane de chantier était mal aménagée, abîmée et sale. En coopération avec des entreprises locales, six jeunes ont planifié, organisé et mis en œuvre le réaménagement. Pendant cinq jours, la cabane de chantier a été nettoyée, repeinte, réaménagée et protégée contre les cambriolages et peut à nouveau être utilisée pour se détendre.



Le programme de promotion de la santé Kebab+ de l'AJFAJ encourage les enfants et les jeunes à aborder les thèmes de l'alimentation saine, de l'activité physique variée et des rencontres enrichissantes.
kebabplus.ch/fr



Déposer une demande de soutien pour un projet
kebabplus.ch/fr/demande

Fiche d'information « Se détendre »
kebabplus.ch/fr > Se détendre > Fiche d'information



Atelier « Et si vous choisissiez la posture de passeur-euse ? »

22 novembre 2024 à Lausanne

Participez à un atelier inspirant consacré à la méthode du Développement du Pouvoir d'Agir (DPA-PC). Organisé par FederAnim en partenariat avec l'AJFAJ, cet événement s'inscrit dans le cadre des Journées Romandes 2024.

Détails et inscription
kebabplus.ch/fr/atelier-2024



Franziska Beck, Jugendarbeiterin, Jugendzentrum Gleis 1B in Oberwinterthur

Psychische Gesundheit mit Bewegung fördern

Viele Mädchen* sind in der Pubertät weniger körperlich aktiv als Buben* oder hören mit Sport auf. Um dem entgegenzuwirken, bietet der «Sporttreff Girls only» vom Jugendzentrum Gleis 1B niederschweligen Zugang zu Bewegung und fördert damit die psychische Gesundheit der Teilnehmer*innen.

Obwohl sich die Geschlechterunterschiede laut der in einer binären Logik durchgeführten Studie «Sport Schweiz 2020 – Kinder- und Jugendbericht» vom Bundesamt für Sport BASPO seit 2014 reduziert haben, weisen die 10- bis 14-jährigen und die 15- bis 19-jährigen männlich gelesenen Jugendlichen dennoch weiterhin eine höhere Sportaktivität auf als die weiblich gelesenen Gleichaltrigen. Mädchen* fehlen oft Sportler*innen als Vorbild. An öffentlichen Orten, die zu Bewegung einladen – beispielsweise Skateanlagen – werden sie häufig von männlich gelesenen Nutzern verdrängt oder nehmen sich diese Räume weniger selbstverständlich.

Bewegung wirkt als Schutzfaktor

Bewegung spielt eine entscheidende Rolle für die psychische Gesundheit. Durch körperliche Aktivität wird das Hormon Endorphin freigesetzt, das wie ein natürlicher Stimmungsaufheller wirkt, während gleichzeitig die Produktion von Stresshormonen zurückgeht. In der Phase der Adoleszenz, in der viele Mädchen* mit emotionalen Herausforderungen konfrontiert sind, kann Sport eine gesunde Bewältigungsstrategie darstellen, um mit Schwierigkeiten und belastenden Gefühlen umzugehen.

Bewegung ohne Leistungsdruck motiviert

Seit 2017 betreibt das Jugendzentrum Gleis 1B in Oberwinterthur in Kooperation mit dem Sportamt Winterthur den «Sporttreff Girls only.» Der kostenlose Treff steht allen Mädchen* von der 5. bis zur 8. Klasse offen. Diese können so oft teilnehmen, wie sie möchten. Gemeinsam

« Ich mag im Sporttreff Girls only, dass ich kommen kann, wie es mir passt. »
13-jährige Teilnehmerin

entscheiden wir, welche Sportart wir ausprobieren. Bei Bedarf wird ein*e externe*r Trainer*in eingeladen. Bewegung muss aber nicht immer eine spezifische Sportart sein, auch ein Spaziergang oder eine Wasserschlacht gehören dazu.

Im «Sporttreff Girls only» geht es darum, den Mädchen* ein besseres Gefühl für ihren Körper und ihre Fähigkeiten zu vermitteln. Die Teilnehmer*innen erleben Sport als etwas Positives, ohne Leistungsdruck.

Soziale Bindungen stärken

Die gemeinsamen Aktivitäten stärken die Beziehungen zwischen den Mädchen* und zur anleitenden Jugendarbeiterin. Diese sozialen Bindungen fördern das Gefühl der Zugehörigkeit und bieten emotionale Unterstützung. So ist im «Sporttreff Girls only» auch immer ausreichend Zeit vorhanden, um im Jugendzentrum zu verweilen und niederschwellig genderspezifische Themen anzusprechen.



Lamprecht, M., Bürgi, R., Gebert, A. & Stamm, H.P. (2021): *Sport Schweiz 2020: Kinder- und Jugendbericht*. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO. baspo.admin.ch/de/sport-schweiz



stadt.winterthur.ch/girls-only

*Franziska Beck, animatrice jeunesse,
Jugendzentrum Gleis 1B in Oberwinterthur*

Résumé

Favoriser la santé mentale par l'activité physique

Depuis 2017, le centre jeunesse Gleis 1B propose en collaboration avec l'office du sport de Winterthur le « Sporttreff Girls only », qui vise à permettre aux filles de se sentir mieux dans leur corps et de mieux connaître leurs capacités. Les participantes font l'expérience du sport comme quelque chose de positif, sans pression de devoir être performantes. L'offre est gratuite et accessible à toutes les filles de la 5^e à la 8^e année, qui peuvent participer aussi souvent qu'elles le souhaitent.

Les participantes et l'animatrice décident ensemble quel sport elles veulent essayer et invitent si besoin une entraîneuse externe. L'activité proposée n'est toutefois pas toujours un sport spécifique : une balade en forêt ou une bataille d'eau sont aussi au programme.

Libérant des endorphines qui agissent comme des antidépresseurs naturels et réduisant la production d'hormones du stress, l'activité physique joue un rôle crucial pour la santé mentale. À l'adolescence, où de nombreuses filles sont confrontées à des défis émotionnels, le sport peut être une bonne stratégie pour gérer les difficultés et les émotions pesantes.

Les activités sportives réalisées ensemble renforcent les relations entre les filles et avec l'animatrice. Ces liens sociaux favorisent le sentiment d'appartenance et représentent un soutien émotionnel. Il y a aussi toujours du temps lors des rencontres pour aborder des sujets spécifiques au genre et se détendre.

*Franziska Beck, animatrice giovanile,
centro giovani Gleis 1B a Oberwinterthur*

Sintesi

Favorire la salute mentale attraverso l'attività fisica

Il centro giovani Gleis 1B in collaborazione con l'Ufficio dello sport di Winterthur, dal 2017 propone il progetto «Sporttreff Girls only» per permettere alle ragazze di sentirsi meglio nel loro corpo e scoprire le loro abilità. Le partecipanti sperimentano lo sport come un fattore positivo, senza la pressione della performance. L'offerta è gratuita e accessibile a tutte le ragazze dalla quinta elementare alla terza media, che possono partecipare ogni volta che lo desiderano.

Le partecipanti e l'animatrice decidono insieme quale attività provare e, se necessario, invitano un'allenatrice esterna. Non si tratta sempre di uno sport specifico: sono ipotizzabili anche una passeggiata nel bosco o una battaglia d'acqua.

L'attività fisica gioca un ruolo fondamentale per la salute mentale: libera le endorfine che agiscono come antidepressivi naturali e riduce la produzione di ormoni dello stress. Durante l'adolescenza, in cui molte ragazze sono confrontate con sfide emozionali, lo sport può essere una strategia efficace per gestire difficoltà ed emozioni opprimenti.

Le attività sportive, svolte insieme, migliorano anche la relazione tra le ragazze e con l'animatrice. Questo legame sociale favorisce il senso di appartenenza e costituisce un sostegno emotivo. Durante gli incontri c'è tempo anche per affrontare questioni legate al genere o semplicemente rilassarsi.

FACHGRUPPE
**.DIGITALE MEDIEN &
 JUGENDINFORMATION.**
 DOJ

Laurent Sedano, Koordination

Die Fachgruppe trifft sich drei- bis viermal im Jahr, um sich über die neuesten Entwicklungen im Bereich der digitalen Medien und Jugendinformation auszutauschen. In diesen Treffen bündeln wir unser Wissen und nutzen unser Netzwerk, um die vielfältigen Fragen, die an uns herangetragen werden, zu beantworten. Dazu planen wir Projekte zum Austausch und zur Vernetzung sowie deren Umsetzung.

Die Fachgruppe freut sich dieses Jahr wieder aktiver Partnerin beim Barcamp Soziokultur und digitaler Wandel #Skamp24 des Vereins Radarstation zu sein. Am 21. November 2024 treffen sich in Zürich Interessierte aus der ganzen Schweiz, um gemeinsam an Ideen zu arbeiten, Fragen zu diskutieren und spannende Projekte sowie Angebote von anderen kennenzulernen. Das Besondere am Format ist, dass die Teilnehmenden die Inhalte selbst vorschlagen und entscheiden, an welchen Themen sie sich beteiligen.

Im Hinblick auf anstehende Neuerungen bei der Fachgruppe ist die Beteiligung der Fachpersonen der Offenen Kinder- und Jugendarbeit (OKJA) gefragt. Unsere Strukturen sowie unser Engagement benötigen eine Anpassung an die aktuellen Anforderungen und auch der Leitfaden «Digitale Medien und OKJA» hat mittlerweile einige Jahre auf dem Buckel. Die Fachgruppe wertet zurzeit eine Umfrage, welche die Bedürfnisse und Wünsche der Praxis ermittelt, aus. Die Ergebnisse werden die Grundlage für die zukünftige Ausrichtung der Fachgruppe bilden.



doj.ch/fachgruppen > [Digitale Medien & Jugendinformation](#)

FACHGRUPPE
.GENDERSENSIBLE OKJA.
 DOJ

Claudia Gunzenhauser, Koordination

Die Fachgruppe arbeitete im vergangenen halben Jahr intensiv an einem Grundlagenpapier zu gendersensibler Offener Kinder- und Jugendarbeit (OKJA). Nachdem sich die Fachgruppe im Jahr 2022 mit Theorien auseinandergesetzt und Fachpersonen eingeladen hatte, fand anfangs 2023 eine Teamretraite statt, in welcher wir uns mit der Strukturierung des Grundlagenpapiers aber auch mit der Vision und den Zielen unserer Fachgruppe auseinandersetzten.

Im Mai 2023 entstand eine Grundstruktur für das Grundlagenpapier, seit Juni 2023 schreiben, korrigieren und feilen wir an dieser fachlichen Grundlage für Kolleg*innen in der Praxis der OKJA. Ziel ist es, das Papier im Frühjahr 2025 in der ersten Sprachversion Deutsch zu veröffentlichen.

Neue Mitwirkende sind jederzeit herzlich willkommen und melden sich gerne per E-Mail bei der Fachgruppenkoordinatorin.



doj.ch/fachgruppen > [Gendersensible OKJA](#)

GROUPE DE TRAVAIL
.ASC ET QUESTIONS DE GENRE.
AFAJ

Claudia Gunzenhauser, coordination

Au cours des six derniers mois, le groupe de travail s'est attelé à élaborer des bases de réflexion sur l'animation socioculturelle (ASC) enfance et jeunesse tenant compte du genre. Après nous être intéressé·e·s en 2022 à différentes théories et avoir invité des professionnel·le·s, une retraite d'équipe consacrée à la vision et aux objectifs de notre groupe de travail mais aussi à la structure à donner aux bases de réflexion a eu lieu au début de l'année 2023. En mai de cette même année, la structure des bases de réflexion a été définie et depuis juin 2023, nous rédigeons, corrigeons et peaufinons ce texte destiné à nos collègues sur le terrain de l'ASC enfance et jeunesse. L'objectif est de publier la version en allemand au début de l'année 2025.

Les personnes intéressées sont en tout temps les bienvenues et sont invitées à contacter la coordinatrice du groupe de travail par courriel.



doj.ch/groupe-de-travail > [ASC et questions de genre](#)

GROUPE DE TRAVAIL
**.MÉDIAS NUMÉRIQUES
& INFO JEUNESSE.**
AFAJ

Laurent Sedano, coordination

Le groupe de travail se réunit trois à quatre fois par année pour échanger à propos des derniers développements dans le domaine des médias numériques et de l'information jeunesse. Lors de ces rencontres, nous mettons en commun nos connaissances et notre réseau pour répondre aux diverses questions posées. En outre, nous planifions et mettons en œuvre des projets favorisant les échanges et la mise en réseau.

Le groupe de travail se réjouit d'être à nouveau cette année un partenaire actif du « Barcamp Soziokultur und digitaler Wandel #Skamp24 » de l'association Radarstation. Le 21 novembre 2024, des personnes intéressées de toute la Suisse se réuniront à Zurich pour développer ensemble des idées, discuter de questions et découvrir des offres et des projets passionnants d'autres acteur·trice·s. La particularité du format est que les personnes qui participent proposent les contenus et décident elles-mêmes sur quels thèmes elles souhaitent travailler.

En lien avec des nouveautés en préparation, le groupe de travail cherche à faire participer les professionnel·le·s de l'animation socioculturelle enfance et jeunesse. Il est nécessaire d'adapter nos structures et notre engagement aux exigences actuelles, et les bases de réflexion « Digitale Medien und OKJA » datent d'il y a déjà quelques années. Le groupe de travail analyse actuellement les résultats d'un sondage qui identifie les besoins et les souhaits du terrain. Les résultats serviront de base pour orienter l'avenir du groupe de travail.



doj.ch/groupe-de-travail > [Médias numériques et info jeunesse](#)

GRUPPO DI LAVORO
**.GENDER E ANIMAZIONE
 SOCIOCULTURALE.**
 ASAG

Claudia Gunzenhauser, coordinazione

Negli ultimi sei mesi, il gruppo di lavoro ha elaborato con impegno un documento di base sull'animazione socioculturale dell'infanzia e della gioventù sensibile alle questioni di genere. Dopo che nel 2022 il gruppo ha riflettuto su diverse teorie e ha consultato esperti ed esperte, all'inizio del 2023 si è tenuto un ritiro in cui ci siamo confrontati e confrontate con la struttura del documento di base e con la visione e gli obiettivi del nostro gruppo di lavoro.

Nel maggio 2023 è stata definita la struttura del documento di base e da giugno dello stesso anno stiamo scrivendo, correggendo e affinando questa base professionale per i colleghi e le colleghe dell'animazione socioculturale dell'infanzia e della gioventù. L'obiettivo è la pubblicazione del documento in una prima versione in lingua tedesca nella primavera del 2025.

I nuovi e le nuove partecipanti sono sempre benvenuti e benvenute. A loro rivolgiamo l'invito a contattare la coordinatrice via e-mail.



doj.ch/gruppo-di-lavoro > [Gender e animazione socioculturale](#)

GRUPPO DI LAVORO
**.MEDIA DIGITALI &
 INFORMAZIONE GIOVANILE.**
 ASAG

Laurent Sedano, coordinazione

Il gruppo di lavoro si riunisce 3-4 volte all'anno per discutere gli ultimi sviluppi nell'ambito dei media digitali e dell'informazione giovanile. In questi incontri condividiamo le nostre conoscenze e la nostra rete per rispondere alle molte domande che ci vengono poste. Pianifichiamo inoltre progetti di scambio e messa in rete, nonché la loro realizzazione.

Quest'anno, il gruppo di lavoro è lieto di partecipare nuovamente come partner attivo al «BarCamp Sozio-kultur und digitaler Wandel #Skamp24» dell'associazione Radarstation. Le persone interessate, provenienti da tutta la Svizzera, si incontreranno a Zurigo il 21 novembre 2024 per lavorare insieme su idee, discutere temi e scoprire progetti e offerte interessanti. La peculiarità del BarCamp è che sono le e i partecipanti stessi a proporre i contenuti e a decidere a quali argomenti vogliono contribuire.

In vista degli imminenti cambiamenti relativi al gruppo di lavoro, è richiesta la partecipazione delle figure professionali dell'animazione socioculturale dell'infanzia e della gioventù. Le nostre strutture e il nostro impegno richiedono un adattamento alle esigenze attuali e le linee guida «Digitale Medien und OKJA» (Media digitali e animazione socioculturale dell'infanzia e della gioventù, ndt.) risalgono ormai a diversi anni fa. In questo momento, il gruppo di lavoro sta valutando un sondaggio sulle esigenze e sui desideri relativi alla pratica professionale. I risultati faranno da base per l'orientamento futuro del gruppo di lavoro.



doj.ch/gruppo-di-lavoro > [Media digitali e informazione giovanile](#)



eurodesk Schweiz

Jugendmobilität in Europa – wertvolle Erfahrungen sammeln

Das Informationsnetzwerk Eurodesk Schweiz unterstützt junge Menschen beim Finden von Mobilitätsmöglichkeiten.

Machen Sie Jugendliche in Ihren Angeboten auf diese Chance aufmerksam!
eurodesk.ch



eurodesk Suisse

Mobilité des jeunes en Europe – acquérir de précieuses expériences

Le réseau d'information Eurodesk Suisse soutient les jeunes dans leur recherche d'opportunités de mobilité.

Faites connaître ces opportunités aux jeunes par le biais de vos activités !
eurodesk.ch/fr



eurodesk Svizzera

Mobilità giovanile in Europa – vivere preziose esperienze

La rete informativa Eurodesk Svizzera supporta i e le giovani nella ricerca di opportunità di mobilità.

Fate conoscere queste opportunità ai e alle giovani tramite le vostre attività!
eurodesk.ch/it



.UND DU SO?

Psychische Gesundheit
bei Kindern und Jugendlichen

Fachpersonen finden Informationen, Methodenmaterial und eine Vorlage für ein Notfallblatt für ihren Praxisalltag der OKJA. Damit können Sie die Kinder und Jugendliche in ihrer psychischen Gesundheit stärken.
Kostenlos auf doj.ch!



.ET PIS TOI?

Santé mentale chez
les enfants et les jeunes

Les professionnel-le-s trouvent des informations, un modèle de fiche d'information pour les situations d'urgence et des méthodes qui sont utiles pour leur quotidien professionnel dans l'ASC enfance et jeunesse. Favorisez la santé mentale des enfants et des jeunes !
Gratuit sur doj.ch/fr !



.E TU, COME BUTTA?

Salute mentale nell'infanzia e nella gioventù

Informazioni, materiale didattico e una scheda modello per le emergenze, per l'attività quotidiana dell'animazione socioculturale infanzia e gioventù. Questo kit permette di rafforzare la salute mentale di bambine, bambini e giovani.
Gratuito su doj.ch/it!



Impressum

Redaktion / Rédaction / Redazione: Marilène Broglie (infoanimation@doj.ch), Luca Beti, Lea Hofmann, Amelie Sterchi, Noëmi Wertenschlag
Übersetzungen / Traductions / Traduzioni: Marilène Broglie, Natascha Nota
Gestaltung und Layout / Mise en page / Grafica e layout: starwish.ch
Fotos: DOJ/AFAJ/ASAG, Josh Kempinaire, Dres Hubacher; AdobeStock
Druck / Impression / Stampa: Gasser Mediaprint GmbH, Belp
Bern, Oktober 2024

InfoAnimation ist die Fachzeitschrift des Dachverbands Offene Kinder- und Jugendarbeit Schweiz (DOJ). Sie erscheint dreimal jährlich mit thematischen Ausgaben. Kollektiv- und Anschlussmitglieder des DOJ erhalten die Fachzeitschrift kostenlos. Für Abonnemente gilt ein Richtpreis von CHF 50.– pro Jahr. Alle Ausgaben stehen unter doj.ch/publikationen auch zum Download bereit. Kontakt, Abonnemente, Bestellungen und Inserate/Beilagen: redaktion@doj.ch.

InfoAnimation est la revue spécialisée de l'Association faïtière suisse pour l'animation socioculturelle enfance et jeunesse (AFAJ). Elle paraît trois fois par année, chaque numéro étant consacré à un sujet particulier. Les membres collectifs et affiliés de l'AFAJ reçoivent la revue gratuitement. Les abonnements ont un prix indicatif de CHF 50.– par année. Tous les numéros peuvent être téléchargés sur doj.ch/publications. Contact, abonnements, commandes et annonces/encarts : redaktion@doj.ch.

InfoAnimazione è la rivista dell'Associazione mantello svizzera animazione socioculturale infanzia e gioventù, pubblicata tre volte all'anno con numeri tematici. I membri collettivi e i membri affiliati dell'ASAG ottengono la pubblicazione gratuitamente. Per gli abbonamenti, il prezzo orientativo è di CHF 50.– all'anno. Tutti i numeri sono disponibili per il download su doj.ch/publicazioni. Per domande, abbonamenti, ordini, inserzioni o allegati, scrivere a : redaktion@doj.ch.



Dachverband Offene Kinder- und Jugendarbeit Schweiz (DOJ)
Association faïtière suisse pour l'animation socioculturelle enfance et jeunesse (AFAJ)
Associazione mantello svizzera animazione socioculturale infanzia e gioventù (ASAG)

Pavillonweg 3, 3012 Bern
welcome@doj.ch
doj.ch

Die einzelnen Artikel geben die Auffassung der Autor*innen wieder und entsprechen nicht notwendigerweise der Meinung des DOJ.

Les différents articles représentent le point de vue des auteur-trice-s et ne correspondent pas forcément à l'avis de l'AFAJ.

I singoli articoli riflettono le opinioni degli autori e delle autrici e non necessariamente quelle dell'ASAG.



Ihre Weiterbildung
bringt uns alle voran.

Jetzt Weiterbildungen erkunden

www.zhaw.ch/sozialarbeit/weiterbildung



Kebab+

Atelier « Et si vous choisissiez la posture de passeur-euse ? »

22 novembre 2024 à Lausanne

Participez à un atelier inspirant consacré à la méthode du Développement du Pouvoir d'Agir (DPA-PC). Organisé par FederAnim en partenariat avec l'AFAJ, cet événement s'inscrit dans le cadre des Journées Romandes 2024.

Détails et inscription : kebabplus.ch/fr/atelier-2024

