



**No Worries?  
Psychische Gesundheit - wir reden darüber**



Wir fördern die psychische Gesundheit von Jugendlichen & jungen Erwachsenen durch offene und ehrliche Auseinandersetzung.

**NO WORRIES?**  
**Psychische Gesundheit**  
**#WirRedenDarüber**

„No worries?“ ist ein partizipatives Primärpräventionsprojekt für junge Menschen, die psychisch gesund sind, und ihr Umfeld.

# Warum?

- Adoleszenz als besondere Lebensphase
- Hohe Anfälligkeit für psychische Belastungen
- Unterstützung kommt systematisch zu spät

Daher: vorher ansetzen & psychische Gesundheit stärken



# Wie?

- Workshops für Jugendliche & junge Erwachsene
- Virtuelle, niederschwellige Angebote für erwachsene Bezugspersonen
- Weiterbildungen für Fachpersonen



**NO WORRIES?**  
Psychische Gesundheit  
#WirRedenDarüber

# Workshops



**NO WORRIES?**  
Psychische Gesundheit  
#WirRedenDarüber

Grundmodul für alle:

- Was bedeutet „psychische Gesundheit?“
- Was tut mir gut, wenn es mir gutgeht?  
Denn dies wird mir auch guttun, wenn es mir schlecht geht.
- Wo können wir uns Unterstützung suchen und bekommen?

# Workshops



**NO WORRIES?**  
Psychische Gesundheit  
#WirRedenDarüber

## Vertiefungsmodule zur Wahl:

- **Freundschaften & Einsamkeit**  
*- Stärkende Beziehungen; Anpassen oder „ich selbst sein“; online & offline*
- **Selbstvertrauen & Selbstwirksamkeit**  
*- Selbstwirksamkeit stärken; positive Bewältigungsstrategien erkennen*
- **Fluchterfahrung**  
*- Erwartungen und Realität; Selbstwirksamkeit & Unterstützung in Unterkünften*

# Workshops - Multiplikation



**NO WORRIES?**  
Psychische Gesundheit  
#WirRedenDarüber

NCBI Methode

Die Teilnehmenden werden zu Multiplikator:innen:

Sie vertiefen Themen und geben erarbeitetes Wissen an andere weiter.

Die Angebote für Gruppen von Jugendlichen sind ab Anfang 2024 bereit.

# Angebote für Erwachsene



**NO WORRIES?**  
Psychische Gesundheit  
#WirRedenDarüber

## Bezugspersonen und Fachpersonen

- werden sensibilisiert für Thematik
- werden eingebunden um junge Menschen zu begleiten und unterstützen

Die Angebote für Erwachsene werden im Laufe des Jahres 2024 entwickelt.



# No Worries?



**NO WORRIES?**  
Psychische Gesundheit  
#WirRedenDarüber

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit – gerne können Sie mit uns Kontakt aufnehmen.

NCBI Schweiz, Hobelwerkweg 37a, 8404 Winterthur  
044 721 10 50, [www.ncbi.ch](http://www.ncbi.ch), [schweiz@ncbi.ch](mailto:schweiz@ncbi.ch)

<https://ncbi.ch/gewaltpraevention/no-worries/>

Projektkoordination:

Amea Löffler, [amea.loeffler@ncbi.ch](mailto:amea.loeffler@ncbi.ch), 076 615 65 11