



3 FRAGEN

an Robin Anna Vital, Kommunikationsverantwortliche bei Zeta Movement

«Wir wollen Stigmata und Schweigen durchbrechen»

Interview: Virginia Nolan

Frau Vital, was ist das Anliegen von Zeta Movement?

Hinter Zeta Movement steht ein Projekt von jungen Erwachsenen für Jugendliche und junge Erwachsene in der Schweiz. Unser Ziel ist es, die gesellschaftliche Stigmatisierung und das Schweigen rund um psychische Erkrankungen zu durchbrechen. So leistet unser Verein Aufklärungsarbeit rund ums Thema psychische Gesundheit.

Wie gehen Sie dabei vor?

Im Zentrum der Bewegung stehen unsere Botschafterinnen und Botschafter, junge Menschen, die selbst von einer psychischen Störung betroffen waren und sich nun in einem fortgeschrittenen Stadium der Genesung befinden. Sie besuchen Schulen, Sportvereine, Jugendzentren oder Freizeitorganisationen, um mit Jugendlichen einen offenen Dialog über das Thema psychische Gesundheit zu führen. Ein Besuch dauert rund eineinhalb Stunden und beginnt mit einer Einführung ins Thema, danach teilen die Botschafterinnen und Botschafter ihre persönliche Erfahrung mit einer psychischen Erkrankung, besprechen aber auch Möglichkeiten, sich Hilfe zu holen. Und sie

nehmen sich Zeit für die Fragen der Jugendlichen. Unsere Botschafterinnen und Botschafter werden von einer Expertin oder einem Experten für psychische Gesundheit begleitet. Die Besuche sind kostenlos, Spenden jedoch immer willkommen.

Wer kann sich bei Zeta Movement engagieren?

Junge Erwachsene, die selbst Erfahrung mit einer psychischen Krankheit und Interesse haben, sich als Botschafterin oder Botschafter zu engagieren. Sie werden gut auf ihre Aufgabe vorbereitet und absolvieren einen Workshop bei Stefanie Schmidt, einer Professorin für Klinische Psychologie an der Universität Bern, die unser Projekt wissenschaftlich begleitet. Das ist wichtig, damit junge Erwachsene ihre Geschichte in einem Rahmen teilen können, der dem Alter des Publikums angemessen ist und weder allzu persönliche Details noch Inhalte enthält, die auf die Zuhörenden abschreckend oder verstörend wirken könnten. Dann gibt es die Möglichkeit, uns mit einem Jahresbeitrag von 50 Franken zu unterstützen – für diejenigen, die sich in Lehre oder Studium befinden, sind es 30 Franken. Neuerdings haben wir auch Aktivmitglieder, die uns bei verschiedenen kleinen Aufgaben aushelfen.

Mehr Informationen:
www.zetamovement.com

Fit fürs Gymi

GoGymi ist die erste digitale Lernplattform, die Schülerinnen und Schüler im Kanton Zürich dabei unterstützt, sich ohne teure Kurse auf die Aufnahmeprüfung ins Gymnasium vorzubereiten. Videos und Onlineübungen ermöglichen ihnen, sich Inhalte im eigenen Tempo zu erarbeiten, und via Live-Chat können sie sich untereinander austauschen und dem Expertenteam Fragen stellen – kostenlos. Aktuell ist der Prüfungsstoff für das Langzeitgymnasium online, ab Sommer folgen die Inhalte fürs Kurzzeitgymnasium und ein Tool zur Analyse des Lernfortschritts.

www.gogymi.ch

Wie erklär ich's?

Mit Kindern über das Weltgeschehen zu sprechen, ist nicht immer einfach, vor allem, wenn es um Kriege, Krisen und Katastrophen geht. Was Eltern, Lehrpersonen und andere Bezugspersonen bei solchen Gesprächen beachten sollten, erklären Psychologe Rüdiger Maas und Heilpädagogin Eliane Perret in ihrem Ratgeber. Dieser vermittelt fundiertes Hintergrundwissen zum Thema und gibt Erwachsenen hilfreiche Tipps an die Hand, wie sie das Weltgeschehen kindgerecht thematisieren und Kinder bei der Verarbeitung von Krisen und Konflikten aktiv unterstützen können.

Eliane Perret, Rüdiger Maas:
Wie ich mit Kindern über Krieg und andere Katastrophen spreche.
BrainBook Verlag 2022, ca. 20 Fr.

