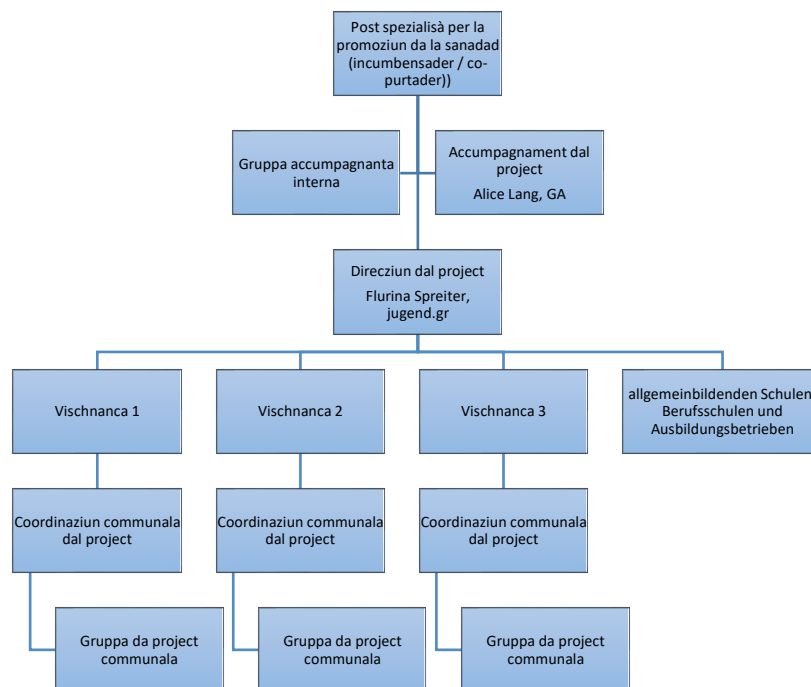




## Descriziun dal project «Es ti OK?»

### Purtaders / structura dal project / durada

Il Post specialisà per la promoziun da la sanadad realisescha il project da pilot per rinforzar la sanadad psichica e las cumpetenzas da viver dals giuvenils en il Grischun ils onns 2024 fin 2025. Quai en cooperaziun cun la Federaziun tetgala da la promoziun d'uffants e da giuvenils dal Grischun (jugend.gr).



### Descriziun curta

Il project da pilot vul infurmar e sensibilisar personas da referiment en las famiglias, personas da l'ambient social dals giuvenils sco er istanzas da decisiun sin plaun communal davart il tema da la sanadad psichica dals giuvenils.

Il project cuntegna dus plauns da realisaziun:

- **Plaun communal**

En trais fin tschintg vischnancas da pilot vegnan furmadas gruppas da project. Ellas vegnan manadas d'ina coordinaziun communal dal project e sa cumponan da represchentanzas da personas da referiment en las famiglias, da personas da l'ambient social dals giuvenils sco er da las istanzas da decisiun sin plaun communal. En in process participativ che vegn accompagnà da la direcziun chantunala dal project, vegnan fixadas, planisadas e realisadas las mesiras. Las mesiras s'orienteschan a las pretensiuns ed als basegns communs. Las vischnancas participadas duessan:

- avair structuras che promovon la giuventetgna
- tematisar la cumpetenza digitala en chaussas da la sanadad (netpatia)
- sa participar a l'inscunter regional d'infurmaziun e da colliaziun
- examinar material d'infurmaziun (campagna «Co vai cun tai?», valisch da metodas da la purschida «E cun tai?» e.u.v.)

- **Plaun da las scolas da furmaziun generala, da las scolas professiunalas e dals manaschis d'emprendissadi**

Suenter il temp da scola obligatoric sa schlargia il center da la vita da las persunas giuunas creschidas (da 16 fin 20 onns). Ellas sa decidan per ina furmaziun professiunala u per ina scola da furmaziun generala. Questa midada po esser pretensiusa per ils giuvenils. Or da quest ambient extendi vegnan eruidas collavuraturas e collavuratur – ed i vegnan identifitgads lur basegns, che rinforzan lur cumpetenzas en connex cun il tema da la sanadad psichica da las persunas giuunas creschidas. Il material correspondent da purschiders naziunals e chantunals existents vegn rimnà, preparà e rendì accessibel a las acturas ed als acturs.

## Gruppas en mira

### Gruppa en mira primara

- Geniturs / persunas responsablas per l'educaziun, parentas e parents – persunas da referiment en las famiglias
- Persunas che lavuran cun giuvenils, lavureras e lavurers socials da scola, manadras e manaders d'uniuns – persunas da l'ambient social
- Instanzas da decisiun sin plaun communal, collavuraturas e collavuratur da las scolas da furmaziun generala / da la furmaziun professiunala – ambient public

### Gruppa en mira secundara

- Giuvenils (da 10 fin 15 onns) sin plaun communal en il sector dal temp liber
- Persunas giuunas creschidas (da 16 fin 20 onns) che frequentan scolas da furmaziun generala, scolas professiunalas e manaschis d'emprendissadi

## Finamiras dal project

Las persunas da referiment en las famiglias, las persunas da l'ambient social dals giuvenils sco er las instanzas da decisiun sin plaun communal augmentan lur chapientscha e lur atenziun per il tema da la sanadad psichica e da las cumpetenzas da viver dals giuvenils. Lur cumpetenzas vegnan rinforzadas.

En in process participativ elavuran las gruppas da project communalas in plan da mesiras. Las collavuraturas ed ils collavuratur da las scolas da furmaziun generala, da las scolas professiunalas e dals manaschis d'emprendissadi en il chantun Grischun utilischan material d'infurmaziun per rinforzar la sanadad psichica da las persunas giuunas creschidas.

## Realisaziun

### Plaun communal

- Acquisiziun da las vischnancas da pilot (publicaziun l'atun 2024)
- Elavuraziun participativa dal plan da realisaziun per mesiras en las vischnancas da pilot (schaner – avrigl 2025)
- Planisaziun e realisaziun da las mesiras en las vischnancas da pilot (avrigl – december 2025)
- Evaluaziun dals process en las vischnancas da pilot (december – favrer 2026)

### E Plaun da las scolas da furmaziun generala, da las scolas professiunalas e dals manaschis d'emprendissadi

- Identifitgar las collavuraturas ed ils collavuratur ed alura eruir ils basegns (2025)
- Preparar e distribuir material d'infurmaziun correspondent per las collavuraturas ed ils collavuratur da las scolas da la furmaziun generala, da las scolas professiunalas e dals manaschis d'emprendissadi (2025)
- Communicaziun cuntinuanta dal project sin [www.gr.ch/bisch-ok](http://www.gr.ch/bisch-ok) o u [www.jugend.gr/bisch-ok](http://www.jugend.gr/bisch-ok) (a partir da l'atun 2024)

## Kontakt

Post specialisà per la promoziun da la sanadad  
 Alice Lang  
 Projektleiterin Gesundheitsförderung in Gemeinden  
[Alice.Lang@san.gr.ch](mailto:Alice.Lang@san.gr.ch) / 081 257 88 91

jugend.gr  
 Flurina Spreiter  
 Projektleiterin Gesundheitsförderung  
[f.spreiter@jugend.gr](mailto:f.spreiter@jugend.gr) / 076 685 53 00