



Einladung zum Elternabend 2. Sekundarschule

# «Nur schlecht drauf oder steckt mehr dahinter?» Was Eltern für ihre Teenager tun können

**Mittwoch,  
8. Juni 2022,  
20 bis 21.30 Uhr  
Singsaal Riedtli**



**Für eine gute Gesundheit sind körperliches und seelisches Wohlbefinden wichtig. Am Elternabend zum Programm «Heb Sorg!» erfahren Sie mehr zu psychischer Gesundheit und Krisen im Jugendalter.**

#### **Was erwartet mich am Elternabend?**

Am Elternabend erhalten Sie Informationen und Hilfestellungen. Sie diskutieren gemeinsam mit Fachleuten der Suchtpräventionsstelle und des Schulpsychologischen Dienstes der Stadt Zürich:

- ▶ wie Eltern und Erziehungsberechtigte die psychische Gesundheit ihres Kindes stärken können.
- ▶ woran man eine psychische Krise und Depression erkennen kann und wie Sie Ihr Kind unterstützen können.
- ▶ wo man sich Hilfe holen kann.

#### **Was ist «Heb Sorg!»?**

«Heb Sorg!» beinhaltet zwei Lektionen in den Klassen, einen Elternabend und die Weiterbildung von Lehrpersonen zum Thema psychische Gesundheit und Krisen im Jugendalter. Das Programm wird an allen Sekundarschulen der Stadt Zürich durch die Schulgesundheitsdienste durchgeführt.

Mehr Informationen zum Programm und einen Kurzfilm zu «Heb Sorg!» finden Sie unter:  
[www.stadt-zuerich.ch/hebsorg](http://www.stadt-zuerich.ch/hebsorg)

