



Point de presse «Psychische Gesundheit stärken: «Bisch parat? Healthy Vibes» für 9. Klassen»
vom Freitag, 6. Juni 2025

REFERAT VON RICHARD JAKOB, CO-LEITER DES GESUNDHEITSDIENSTES DER
STADT BERN

Es gilt das gesprochene Wort

Geschätzte Medienschaffende

Liebe Anwesende

«Sit Dir parat?». Oder in unserem Falle «Bisch parat?». So heisst der Parcours für die 9. Klässler*innen der Stadt Bern. «Hoppla, was kommt jetzt?». So könnte eine erste Reaktion auf diese Frage lauten. Und genau darum geht es!

«Bisch parat?» ist ein Gesundheitsparcours, altersgerecht konzipiert für die Schüler*innen der 9. Klasse. Es handelt sich um ein Modul im Präventionsprogramm «Digitales Gleichgewicht». Der Parcours enthält interaktive Stationen, bietet moderierte Reflexionsrunden und die Möglichkeit eines Austausches mit zwei bis drei externen Fachpersonen. So ermöglicht er eine interessenorientierte und persönliche Auseinandersetzung mit Themen, die junge Menschen in dieser Lebensphase beschäftigen: beispielsweise Stress, Schlaf oder die Angst vor einem Scheitern. Der Parcours versucht, auf eigene Stärken oder Unterstützungsangebote aufmerksam zu machen.

Die Posten mit den insgesamt zehn Themen orientieren sich an den Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen sowie den Inhalten des Lehrplans 21. Sie berücksichtigen die Erkenntnisse der CORABE-Studie zu den Auswirkungen der Corona-Krise für Jugendliche und junge Erwachsene im Kanton Bern aus den Jahren 2021 und 2022 der Uni Bern, die unter anderem aufzeigen, dass für Jugendliche Workshops zu psychischer Gesundheit sowie Adressen von Hilfs- und Beratungsangeboten hilfreich sind.

Digitale Medien sind ein Querschnittsthema: Beim Thema Schlaf etwa wird spielerisch der Einfluss nächtlicher Handynutzung aufgezeigt. Beim Thema Stress geht es auch um den Druck durch ständige Posts und um Cybermobbing.

Der Parcours wurde 2020 in enger Zusammenarbeit mit Schulen, Jugendlichen und Fachstellen entwickelt und anschliessend in einem Pilotprojekt erfolgreich erprobt. Nun steht er erstmals allen 9. Klassen der Stadt Bern offen. Insgesamt haben sich 28 Klassen mit rund 460 Schüler*innen angemeldet. Das entspricht rund zwei Dritteln aller 9. Klassen.

Der Fokus des Präventionsparcours liegt auf dem Übergang von der obligatorischen in die nachobligatorische Bildung. Besonders sensibel und herausfordernd sind Übergangsphasen, wenn Jugendliche ihre Rolle neu definieren und sich in veränderten Umfeldern bewähren müssen – sei es beim Schulwechsel oder dem Eintritt ins Berufsleben. Gelingen diese Übergänge, fördern sie das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, also die Selbstwirksamkeit; misslingen sie, können Überforderung und Stress zu langfristigen psychischen Gesundheitsrisiken führen. Präventionsketten, die junge Menschen in solchen Phasen begleiten, sind deshalb zentrale Elemente moderner Gesundheitsförderung.

Mit dem Parcours «Bisch parat?» setzen wir genau hier an: Kurz vor dem Übertritt von der obligatorischen Schule ins Berufs- und Erwachsenenleben erhalten alle 9. Klassen-Schüler*innen Impulse zur Stärkung ihrer psychischen Widerstandskraft.

Seit dem 26. Mai steht der Parcours den Klassen während fünf Wochen für jeweils einen Halbtage zur Verfügung. Der zentrale Standort hier im Kirchgemeindehaus Paulus ist bewusst ausserhalb des gewohnten Schulumfelds gewählt. Die symbolische «Reise» hierhin markiert den anstehenden Lebensübergang und schafft einen geschützten Raum für individuelle Reflexion, Vernetzung sowie die Peer-to-Peer-Unterstützung.

Nun lade ich Sie ein, gemeinsam den Parcours «Bisch parat?» zu besichtigen und damit einen konkreten Einblick in unsere Präventionsarbeit zu gewinnen.