



Bisch Parat? Healthy Vibes – ein Angebot für Jugendliche der 9. Klassen

Bestandteil des Programms „Digitales Gleichgewicht“

In den letzten Jahren hat sich die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz deutlich verschlechtert. Gemäss dem Positionspapier der eidgenössischen Kommission für Kinder- und Jugendfragen (EKKJ) von 2024 sind psychische Probleme aktuell die häufigste gesundheitliche Herausforderung bei Kindern und Jugendlichen. Der Gemeinderat und der Stadtrat haben diese Herausforderung erkannt und bereits 2023 gehandelt und die Budgetmittel für die Prävention erhöht

Mit dem Angebot Bisch Parat? Healthy Vibes setzt die Fachstelle schulische Gesundheitsförderung und Prävention Impulse zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit von Jugendlichen kurz vor dem Übertritt ins Berufs- und Erwachsenenleben. Es ermöglicht eine interessenorientierte und persönliche Auseinandersetzung zu gesundheitsrelevanten Themen sowie einen Austausch mit externen Fachpersonen und den Mitschüler*innen.

Wer bestimmt eigentlich, was gesund ist und was nicht? Die Jugendlichen erhalten auf kreative, niederschwellige Art und Weise Impulse für einen gesunden Lebensstil, welcher das Wohlbefinden stärkt. Zehn alltagsnahe Themen regen zur Reflexion und zur Diskussion mit Mitschüler*innen, Lehrpersonen sowie mit externen Fachpersonen an:

- Emotionen: Wie fühlsch di? – Emotionen zeigen, was dir wichtig ist.
- Ernährung: Was weimer ässe? – Gutes Essen = mehr Energie.
- Bewegung: Was treniersch? – Bewegung stärkt Körper und Seele.
- Schlaf: Hesch guet gschlafe? – Dein Gehirn braucht Pause.
- Entspannung: Wie entspannsch? – Entspannung lädt deinen Akku.
- Druck: Hesch Stress? – Nein sagen ist okay.
- Scheitern: Was machsch wenn...? – Über Erfolg und Misserfolg entscheidest du.
- Normen: Bisch normau? – Wer bestimmt eigentlich, was normal ist?
- Stärken: Was chasch? – Zeig was in dir steckt.
- Jugendträff – Zusammen geht vieles leichter.

Methoden	Ganzheitliches, spielerisches Lernen, welches alle Sinne anspricht und den Austausch fördert
Wann? Dauer?	Mai / Juni 2026 – vormittags oder nachmittags
Wo?	Kirchgemeinde Paulus, Freiestrasse 20, 3012 Bern individuelle Anreise der Klasse mit ÖV, Velo
Begleitung	2 - 3 Fachpersonen der Fachstelle der Gesundheitsförderung und Prävention sowie Jugendarbeiter*innen toj
Aufwand Lehrperson	Anmeldung für Teilnahme der 9. Klasse Teilnahme an Vorinformation online für die KLP (ca. 30 Min.) Teilnahme KLP an der Projektdurchführung (Halber Tag)

Facts & Figures zur Projektdurchführung 2025

Durchführung

- Die Projekt-Durchführung fand vom 26. Mai bis 26 Juni 2025 im Kirchgemeindehaus Paulus statt
- Zusammenarbeit GSD mit dem Trägerverein offene Jugendarbeit der Stadt Bern toj
- Es haben insgesamt 32 Klassen – rund 460 Jugendliche teilgenommen
- Durchführung von Open Doors an zwei Nachmittagen
- Point de Presse mit Ursina Anderegg und Richard Jakob

Rückmeldung allgemein

- Spielerische Umsetzung spricht die Jugendlichen an
- Austausch unter den Jugendlichen wie auch mit den Lehrpersonen und externen Fachpersonen findet statt und wird geschätzt
- Durchwegs positive Resonanz auf das Angebot der Jugendarbeit

Jugendliche

- Angebotsfavoriten der Jugendlichen waren die Themenbereiche Jugendtrëff, Ernährung und Bewegung
- Der von den Jugendlichen selbst zubereitete Pause-Snack kam gut an

Erkenntnisse

- Vorinformation der Jugendlichen seitens der Lehrperson ist essenziell
- Regelmässige Reminder an Klassenlehrpersonen sind hilfreich
- Gelingensfaktor: Absprachen und Anwesenheit der Klassenlehrperson(en)
- Zeitlicher Rahmen optimieren: Zeitfenster am Nachmittag kürzer. Keine Durchführung am MI- und FR-Nachmittag
- Mosaikschule Munzinger hat die 9.Klässler*innen zusammengenommen und teilweise die abgehenden 8. Klässler*innen mitgenommen, was sich bewährt hat
- Die im Vorfeld durchgeführte Online-Informationsveranstaltung wurde von den Klassenlehrpersonen nur teilweise genutzt: Optimierungsmöglichkeiten?
- Umfassendes Feedback bei Jugendlichen, Klassenlehrpersonen sowie Begleitpersonen eingeholt und ausgewertet

Kontakt:

Projektleitung GSD, Fachstelle schulische Gesundheitsförderung und Prävention
Silvia Dittli, silvia.dittli@bern.ch, Tel. 079 531 17 41

Admin GSD, Fachstelle schulische Gesundheitsförderung und Prävention
Antonia Schwery, antonia.schwery@bern.ch, Tel. 031 321 66 14