



Gesundheit
Stadt Bern

Fachstelle schulische Gesundheitsförderung und Prävention

Gesundheit fördern – Bildung stärken!

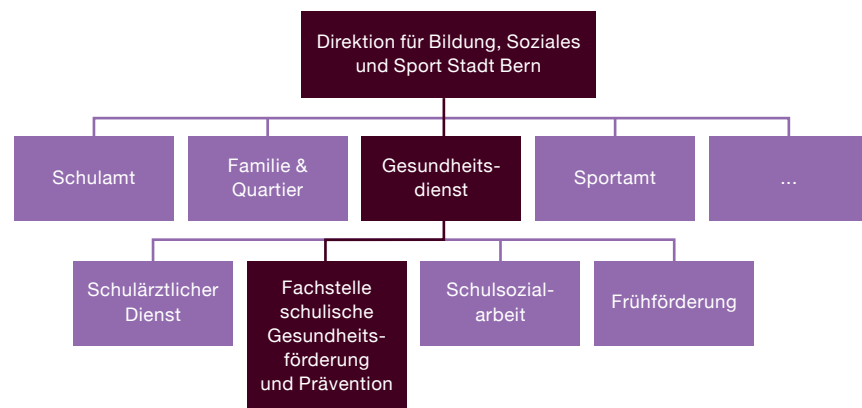
auspacken
anpacken

Gesundheit fördern – Bildung stärken!

Bildung ist wichtig. Gesundheit auch. Idealerweise gehen die beiden Aspekte Hand in Hand. Damit Kinder und Jugendliche ihr volles Potenzial ausschöpfen können und Lehrpersonen gerne unterrichten, braucht es Schulen mit einem gesunden Klima. Wer sich wohlfühlt, ist zufriedener und offener für neue Aufgaben, die Lernbereitschaft steigt. Und genau hier setzen wir an: Seit mehr als 25 Jahren unterstützen wir Stadtberner Schulen mit Angeboten und massgeschneiderten Programmen zu aktuellen Gesundheitsthemen.

Gesundheitsdienst, Fachstelle schulische Gesundheitsförderung und Prävention

Stefanie Pürro, Fachstellenleiterin, Monbijoustrasse 11, 3011 Bern
stefanie.puerro@bern.ch, 031 321 69 21, www.bern.ch/gf-schule



Wer wir sind

Die Fachstelle schulische Gesundheitsförderung und Prävention gehört zum Gesundheitsdienst der Stadt Bern und ist damit Teil der Direktion für Bildung, Soziales und Sport (BSS).

Was wir tun

Schülerinnen und Schüler sowie Lehrpersonen verbringen einen grossen Teil ihrer Zeit in der Schule. Umso wichtiger ist es, die Schule als gesunden Lern- und Lebensort zu gestalten. Unser Ziel ist, gesundheitsfördernde Faktoren zu stärken und gleichzeitig Risiken zu reduzieren. Wir sind ihre Ansprechpartner für gezielte Massnahmen rund um die Förderung der Gesundheit und entwickeln laufend passende Angebote. Gerne stehen wir Schulleitungen, Lehrpersonen und Eltern zur Seite, helfen bei der Konzeption, der Koordination sowie der Umsetzung von Projekten.

Wie wir arbeiten

Gesundheitsförderung und Prävention wirken nur, wenn alle am selben Strang ziehen. Deshalb legen wir grossen Wert auf Beteiligung. Wir unterstützen Schulen mit kreativen Ansätzen und gehen Themen ganz konkret an. So zum Beispiel mit dem Schulhaus-Znüni, bei dem Kinder zusammen mit den Eltern aktiv werden. Oder dem Programm zWäg! Du seisch wo düre, wo wir zusammen mit Jugendlichen aktuelle Lebensfragen diskutieren.

Wir sind gut aufgestellt

Unser interdisziplinäres Team besteht aus Fachpersonen mit unterschiedlichen beruflichen Hintergründen. Was wir unter anderem gemeinsam haben, ist eine Ausbildung in Gesundheitsförderung und Prävention. Nebst dem Koordinieren und Triagieren von Anfragen zeichnen folgende inhaltliche Schwerpunkte unsere Arbeit aus:

- Netzwerk Gesundheitsfördernde Schulen
- Ernährung & Bewegung
- Suchtprävention / Digitale Medien
- Lebenskompetenzprogramm «zWäg! Du seisch wo düre»

Unsere Angebote richten sich an ganze Schulen, einzelne Schulklassen, Lehrpersonen aber auch an Eltern sowie Fachpersonen der Stadt Bern. Wir arbeiten mit anderen Institutionen zusammen, holen uns wenn nötig Expertenwissen dazu und sind gut vernetzt.

Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen

Das Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen ist ein lebendiges und gut aufeinander abgestimmtes Informations- und Kommunikationssystem zwischen Schulen, Verwaltung und Quartier. Ziel ist, mit konkreten Massnahmen ein gutes Schulklima zu schaffen. Denn dieses ist eine wichtige Voraussetzung für Wohlbefinden, Zufriedenheit und Lernbereitschaft bei Kindern, Jugendlichen – und Erwachsenen.

Herzstück des Netzwerks sind Lehrpersonen in der Rolle der Koordinatorinnen und Koordinatoren für Gesundheitsförderung (KGF). In Absprache mit der Schulleitung sind sie Ansprechpersonen für die Themen Gesundheitsförderung und Prävention. Diese Lehrpersonen sensibilisieren, initiieren, informieren und koordinieren Fragen, Anliegen, Projekte und Massnahmen rund um das Thema Gesundheit an der eigenen Schule.

Die Leitung des Netzwerks liegt bei der Fachstelle schulische Gesundheitsförderung und Prävention. Dieses Netz mit schweizweiter Ausstrahlungskraft ist seit Beginn der 90er Jahren organisch gewachsen und erreicht alle Volksschulen der Stadt Bern.

Gesundheitsdienst, Fachstelle schulische Gesundheitsförderung und Prävention

Stefanie Pürro, Monbijoustrasse 11, 3011 Bern
stefanie.puerro@bern.ch, 031 321 69 21, www.bern.ch/gf-schule

Wer

Koordinatorinnen und Koordinatoren für Gesundheitsförderung werden mit einer Weiterbildung auf ihre Rolle vorbereitet. Sie erhalten zeitliche Ressourcen und finanzielle Mittel, um an der eigenen Schule konkrete Massnahmen umzusetzen. Regelmässige Austauschtreffen mit anderen Lehrpersonen in der gleichen Funktion aus anderen Schulen ermöglichen immer wieder Inspiration, neue Impulse und Ideen.

Arbeitsweise

Mit dem Netzwerk werden Informationen aus Schulen, Verwaltung und anderen schulnahen Organisationen geschickt verknüpft. Diese «Netzintelligenz» ermöglicht Kreativität und soziale Innovationen – zum Wohle der Kinder, Jugendlichen und deren Eltern sowie der Lehrpersonen und Schulleitungen.

Wichtig zu wissen

Das Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen ist ein wichtiger und akzeptierter Bestandteil der Stadtberner Schullandschaft. Es wurde im Rahmen einer Nationalfondsstudie 2004 (J. Claude Vuille et. al: Die gesunde Schule im Umbruch) detailliert evaluiert und konnte seine Wirksamkeit belegen.



Suchtprävention / Digitale Medien

Egal ob es um Alkohol, Tabak, illegale Drogen, ums Gamen, Social Media oder Shoppen geht: Die Auseinandersetzung mit Fragen wie «Was tut mir gut?», «Was ist gesund?», «Wann ist es genug?» oder «Wie gehe ich mit schwierigen Gefühlen um?» ist in jedem Alter wichtig. In der Schule können Kinder und Jugendliche über diese Themen diskutieren und sich austauschen. Mit verschiedenen Methoden werden individuelle Schutzfaktoren gefördert – ein in der Suchtprävention wirkungsvoller Ansatz.

Mit dem Angebot Suchtprävention schulen und unterstützen wir Lehrpersonen, setzen Impulse im Unterricht und führen Workshops für Eltern durch. Stufengerechte Materialien und Unterlagen runden das Angebot ab.

Weil auch die Freizeitgestaltung von Kindern und Jugendlichen ein wesentlicher Einflussfaktor auf eine gesunde Entwicklung ist, arbeiten wir mit Organisationen aus dem schulnahen Umfeld und den Quartieren zusammen.

Gesundheitsdienst, Fachstelle schulische Gesundheitsförderung und Prävention

Karin Friedli, Monbijoustrasse 11, 3011 Bern

karin.friedli@bern.ch, 031 321 69 30, www.bern.ch/gf-schule

Schwerpunkt Digitale Medien

«Digitale Medien» sind ein Thema, das zurzeit alle bewegt. Sowohl Eltern, Schulen wie auch die Gesellschaft. Dabei stellt sich die Frage, was gesund ist, wann es zu viel beziehungsweise ein Verhalten gar verletzend ist.

Das Curriculum «Digitales Gleichgewicht» wurde von der Fachstelle schulische Gesundheitsförderung und Prävention für die Stufen Kindergarten bis und mit 9. Klasse entwickelt und wird in den Klassen mit unterschiedlichen Methoden umgesetzt. Die Schwerpunkte innerhalb der Zyklen sind dabei altersgerecht aufeinander abgestimmt. Die «Digitalen Medien» werden mit Schülerinnen und Schülern, Lehrpersonen und Eltern thematisiert und so für die damit verbundenen Chancen und Risiken sensibilisiert.

Haben Sie Fragen?

Wir unterstützen Sie gerne bei Fragen und Informationen rund um

- Alkohol
- Tabak, E-Zigaretten
- illegale Drogen (Cannabis, Kokain, Heroin)
- Gamen
- usw.

Und unterstützen Sie in der Förderung von Schutzfaktoren wie:

- aktiven Bewältigungsstrategien (z.Bsp. Stress)
- Ressourcenorientierter Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Unterstützung eines positiven Schulklimas
- usw.



Ernährung & Bewegung

Zmorge, Znüni und Zmittag nehmen einen zentralen Platz in unserem Tagesablauf ein. Ausgewogene und gesunde Mahlzeiten sind wichtig, um den Schulalltag fit und konzentriert zu bewältigen. Sie schaffen aber auch soziale Momente; man isst und trinkt gemeinsam, tauscht sich untereinander aus. Da Kinder und Jugendliche immer mehr Zeit in der Schule und Tagesschule verbringen, setzen wir uns dafür ein, dass Mahlzeiten hier einen grösseren Stellenwert erhalten.

Wir unterstützen Lehrpersonen, Schülerinnen und Schüler sowie Eltern bei der Gestaltung und konkreten Umsetzung von gluschtigen Znünis, coolen Pausenkiosken oder stressfreien Mittagstischen.

Gesundheitsdienst, Fachstelle schulische Gesundheitsförderung und Prävention

Andrea Schneider, Monbijoustrasse 11, 3011 Bern
andrea.schneider@bern.ch, 031 321 69 54, www.bern.ch/gf-schule

ZnüniBOX

Im Kindergarten bis zur 2. Klasse werden gemeinsam ausgewogene und abwechslungsreiche Zwischenmahlzeiten genossen.

Schulhaus-Znüni

Bei einem Schulhaus-Znüni bereitet eine Gruppe von Eltern sowie Schülerinnen und Schüler regelmässig ein ausgewogenes Znüni für alle Kinder und Lehrkräfte von der 1. bis zur 6. Klasse vor.

Pausenkiosk

Schülerinnen und Schüler der Oberstufe entwickeln gemeinsam Ideen für gesunde und feine Snacks, teilweise im Rahmen des Hauswirtschaftsunterrichts. Sie übernehmen die Verantwortung für den Einkauf, die Znünivorbereitungen, die Buchhaltung und das Marketing.

Schönheit kommt von innen – oder!?

Der Workshop stärkt die Körperzufriedenheit und das Selbstwertgefühl von Jugendlichen der Oberstufe.



zWäg! Du seisch wo düre

Die Adoleszenz ist eine Zeit des Wandels und Wachsens. Gerade in dieser sensiblen Phase zwischen Kindheit und Erwachsensein ist es wichtig, Eigenschaften wie Selbstbewusstsein, Selbstständigkeit und Selbstwirksamkeit zu fördern und zu stärken – denn sie tragen wesentlich zu einem gesunden Wohlbefinden bei. Dies bewirkt, dass Jugendliche und junge Erwachsene zuversichtlich und neugierig den Herausforderungen in der Schule, im Beruf, im sozialen Umfeld wie auch in der Freizeit begegnen.

Das Programm «zWäg! Du seisch wo düre» unterstützt, begeistert, gibt Schubkraft, motiviert und fokussiert auf die Stärken und Fähigkeiten der einzelnen Schülerinnen und Schüler. Zusammen diskutieren wir aktuelle Lebensfragen und setzen zu lösungsorientierten Schritten an.

Ein Programm für Ihren Unterricht? Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Gesundheitsdienst, Fachstelle schulische Gesundheitsförderung und Prävention

Marlies Blaser, Monbijoustrasse 11, 3011 Bern
marlies.blaser@bern.ch, 079 520 25 32, www.bern.ch/gf-schule

Für wen

Das Programm richtet sich in erster Linie an Realschülerinnen und -schüler der 8. und 9. Klasse sowie an junge Erwachsene im berufsvorbereitenden Schuljahr an der Berufs-, Fach- und Fortbildungsschule BFF, Bern.

Umsetzung

Bevor das Programm der Klasse vorgestellt wird, setzt sich die verantwortliche Leitungsperson mit Ihnen zusammen: Die Methode und die theoretischen Hintergründe werden erklärt, der Ablauf und die Organisation gemeinsam festgelegt.

In je drei Gruppen- und Einzelgesprächen lernen die Jugendlichen spielerisch ihre Ressourcen kennen, reflektieren ihre Einstellungen und Werte und überdenken das eigene Verhalten. Unsere Fachpersonen begleiten den Prozess bis hin zur Umsetzung und Überprüfung der gesteckten Ziele.

Die Gespräche finden jeweils an drei gleichen Wochentagen innerhalb von rund 8 Wochen statt.

Gut zu wissen

«zWäg! Du seisch wo düre» ist ein wissenschaftlich fundiertes, langjähriges Gesundheitsförderungs-Angebot und wurde regelmässig vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin, Abteilung für Gesundheitsforschung der Universität Bern, ausgewertet.



Angebote der Fachstelle

- Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen
- Ernährung & Bewegung
- Suchtprävention / Digitale Medien
- zWäg! Du seisch wo düre

Gesundheitsdienst, Fachstelle
schulische Gesundheitsförderung
und Prävention, Monbijoustrasse 11

3011 Bern

www.bern.ch/gf-schule