



Gesundheit
Stadt Bern

zWäg! Du seisch wo düre

Ein Programm zur Stärkung
der Lebenskompetenzen

auspacken
anpacken

Gesundheit ist ansteckend!

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, Programmleiterin, 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 unsere Programmleitung 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