



Das Programm zWäg! Du seisch wo düre Schnell erklärt

auspacken
anpacken

zWäg! Du seisch wo düre (DSWD) fördert junge Menschen auf dem Weg zu einem gesunden Selbstbewusstsein. Es macht schwierige Themen leicht und hilft Wörter zu finden für das, was bewegt. **zWäg! DSWD** bearbeitet gesundheitsrelevante Themen und stärkt die Lebenskompetenzen. Es hilft Lebenssituationen und deren Einfluss auf das Wohlbefinden zu erkennen, zu benennen und den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern.

zWäg! DSWD bedeutet gerade für vulnerable Schülerinnen und Schüler eine zusätzliche Chance und Unterstützung, um besser für bevorstehenden Herausforderungen, wie z. B. den Berufseinstieg, gerüstet zu sein.

zWäg! DSWD ist ein Trainingsprogramm und richtet sich an Adoleszente in der Stadt Bern. In je drei Gruppen- und Einzelgesprächen erhalten Jugendliche die Möglichkeit über ihre momentane Lebenssituation nachzudenken und für sich attraktive Ziele zu stecken. Im Einzelgespräch werden Wege zum Ziel reflektiert. Die eigene Selbstwirksamkeit im Alltag wird erprobt und ausgebaut. Die Gruppengespräche in Kleingruppen fördern den Austausch und machen Mut, sich zu öffnen. Alle Gespräche finden im vertrauten Umfeld des Schulhauses statt und sind vertraulich.



Verortung des Programms **zWäg! DSWD** in der Fachstelle schulische Gesundheitsförderung und Prävention im Organigramm der Direktion für Bildung, Soziales und Sport der Stadt Bern.

Geschichte

1988 hielt **zWäg! DSWD**, welches in Schweden entwickelt wurde, in der Stadt Bern Einzug und wird seit den 1990er Jahren offiziell durch den Gesundheitsdienst in den Stadtberner Schulen regelmässig durchgeführt. Seit 2003 wird das Programm zudem im Auftrag der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern erfolgreich an der Berufs-, Fach- und Fortbildungsschule BFF, Bern als integrativer Teil der Schule umgesetzt.

Aufgrund eines strategischen Entscheids, das Programm vor allem den vulnerablen Schülerinnen und Schülern zur Verfügung zu stellen, wurde die Umsetzung ab 2010 auch in Klassen zur besonderen Förderung (KbF) erprobt und konzeptionell festgehalten.

Mit der Umsetzung des Art. 17 des Volksschulgesetzes und der daraus resultierenden Inklusion aller Schülerinnen und Schülern in die Regelklasse wurde **zWäg! DSWD** entsprechend angepasst, um gerade für vulnerable Schülerinnen und Schüler mit eingeschränkten beruflichen Möglichkeiten eine Stütze zu sein.

Dank den diversen Weiterentwicklungen fügt sich heute das gesundheitsfördernde und präventive Programm als Bestandteil des regulären Unterrichts optimal in den Schulalltag ein.



«Besonders gefallen hat mir, dass ich mich besser kennengelernt habe.»

(8. Klässlerin)

Bedarfsgruppe

zWäg! DSWD richtet sich an Schülerinnen und Schüler der Stadt Bern im Alter von 14–16 Jahren sowie an Lernende des berufsvorbereitenden Schuljahres der Berufs-, Fach- und Fortbildungsschule BFF, Bern.

Alle Schülerinnen und Schüler bzw. Lernende der jeweiligen Klassen nehmen an diesem Programm teil, erfahren Unterstützung, Wertschätzung, lernen Lösungsstrategien kennen und werden sich ihrer Ressourcen und Stärken bewusst. Alle machen mit, niemand wird stigmatisiert.



«Ich konnte die Ziele,
die ich mir gesetzt habe
gut verfolgen.»

(8. Klässler)

Fakten zu Jugendgesundheit

Die Herausforderungen der Pubertät, der Übergang ins Berufsleben und in die Erwachsenenwelt erfordern viele Anpassungsleistungen. Diesen gerecht zu werden, ist gerade bei vulnerablen Jugendlichen mit Unsicherheiten, Ängsten und Zweifeln verbunden.

Stress: Knapp die Hälfte der Schweizer Jugendlichen fühlt sich gestresst (Blaser & Bolliger, 2020, S. 39).

zWäg! DSWD hilft Möglichkeiten und Wege zu finden, dem Stress gesund zu begegnen.

Ernährung und Bewegung: 11 % der Kinder und Jugendlichen sind übergewichtig (Blaser & Bolliger, 2020, S. 38).

zWäg! DSWD bringt innere und äussere Bewegung näher.

Suchtmittel und Bildschirmkonsum: 7,8 % der 15-Jährigen trinken mindestens einmal pro Woche Alkohol.

Am Wochenende verbringen die 11- bis 15-jährigen im Schnitt 7,4 Stunden pro Tag an einem Bildschirm (Blaser & Bolliger, 2020, S. 38). **zWäg! DSWD** deckt auf und erarbeitet Alternativen.

zWäg! DSWD stärkt die Resilienz und vernetzt, wenn nötig kompetent und niederschwellig mit externen Fachstellen.

Begleiteteam

Die Begleitpersonen, welche beim Gesundheitsdienst der Stadt Bern angestellt sind, bringen eine Grundausbildung im pädagogischen, sozialen oder pflegerischen Bereich und zusätzliche Erfahrungen in Prozessbegleitung mit Adoleszenten sowie zusätzliche Weiterbildungen in Gesprächsführung und Coaching mit.

Qualitätssicherung

Die Begleitpersonen sind laufend aufgefordert, ihre Haltungen, Handlungen und Rollen in regelmässigen Teamsitzungen und Praxisberatungen zu hinterfragen und Fallbeispiele zu reflektieren. Fortbildungen zu relevanten Themen stärken zudem die Kompetenzen des Begleitetams. Die Einzel- und Gruppenprozesse werden von den Begleitpersonen anonymisiert schriftlich festgehalten.

Das Programm in Zahlen

Die Arbeit des zehnköpfigen Begleitetams entspricht in etwa einer 100 %-Stelle. Jährlich werden rund 1000 Gespräche in 10 Klassen und 6 berufsvorbereitenden Schulklassen der BFF durchgeführt. Mit diesem Programm werden pro Jahr ca. 300 Schülerinnen und Schüler bzw. Lernende erreicht.

Evaluationen / Auszeichnungen

Die Teilnehmenden führen am Ende des Programms mit Hilfe eines Fragebogens eine Selbstevaluation aus.

zWäg! DSWD wurde mehrmals mit sehr guten Resultaten vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Bern evaluiert und entwickelte sich in 30 Jahren zu einem wissenschaftlich fundierten Gesundheitsförderungsangebot. So ist ein vielfältiger und verlässlicher Blick auf **zWäg! DSWD** entstanden, der ausser Zweifel lässt, dass das Programm einen sichtbaren, messbaren und fortwährenden Impact und eine sehr gute Wirkung in Richtung mehr Gesundheit hat.

zWäg! DSWD wurde 2019 vom schweizerischen Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung und Prävention RADIX im Rahmen des Programms Communities That Care ausgezeichnet.

Alle Infos finden sie hier
www.bern.ch/gesundheitsdienst

Blaser & Bolliger, 2020, Das Programm zWäg! Du seisch wo düre – Eine Zwischenbilanz nach 30 Jahren Umsetzung und Entwicklung, Gesundheitsdienst der Stadt Bern



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

Herausgeberin

Direktion für Bildung, Soziales und Sport
Predigerstrasse 5, Postfach, 3000 Bern 7

www.bern.ch/gesundheitsdienst
www.bern.ch/gf-schule