



Prävention und Gesundheitsförderung im Kanton Bern

Elvira Bühlmann

Berner Gesundheit
Santé bernoise



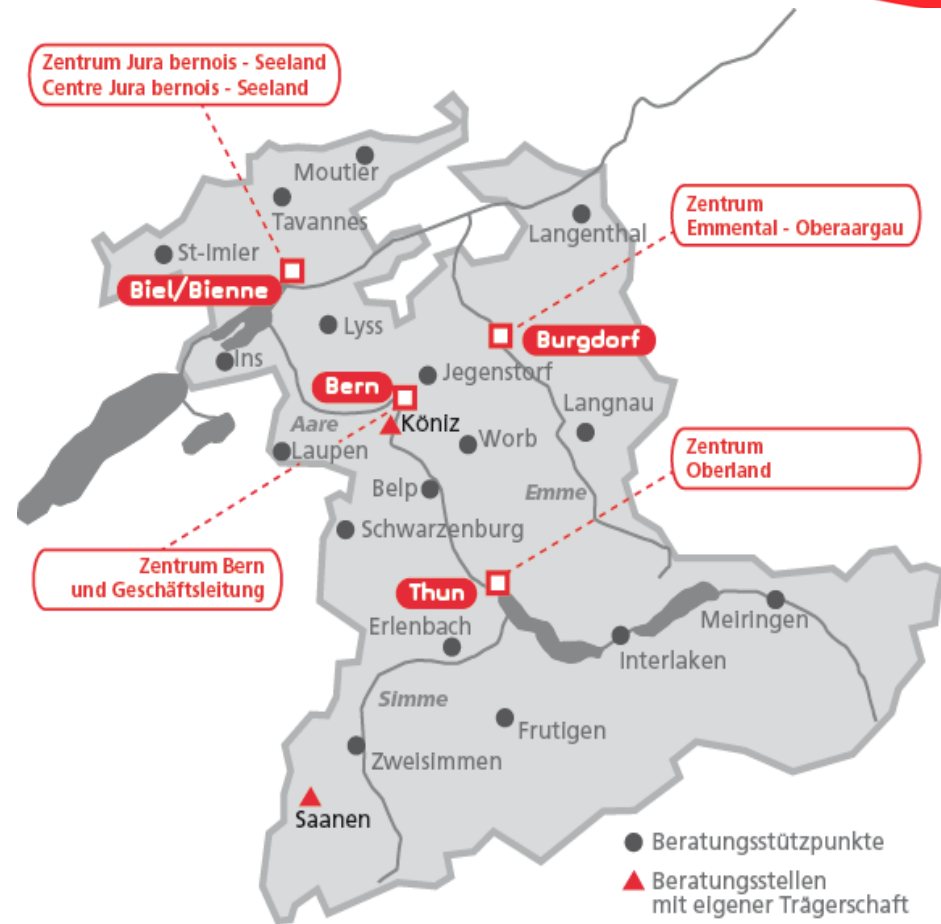
Berner Gesundheit

Suchtberatung

Prävention (von)

- Gewalt / Mobbing
- Sucht
- Depression / Suizidalität
- Umgang Digitale Medien
- Sexualpädagogik

Mediotheke



Angebot-Beispiele Setting Schule

- **Beziehungen**

- zB. Schul- und Klassenklima
- Elternabende



- **Organisation**

- zB. Implementierung Handlungsleitfaden
- KNGS-Schulen

- **Unterrichtsgestaltung**

- **Explizite Lernanlässe**

- z.B. Lektionen – LP21, Projekte (Präventionsberatung)

- **Infrastruktur**

Quelle: Högger (2014). Lebenskompetenz entwickeln. Gsund und zwäg i dä schuel, Kanton Aargau



Klasse(n) Klima in der Schule

- Situationsanalyse als Grundlage für Interventionen
 - Elektronische Befragung der LP zu den 10 Schutzmerkmalen in der Schule
 - Ergänzende Befragungen der SuS
- Auswertungsgespräch zur gezielten Planung von Präventionsmassnahmen

‘Wir sind endlich aus dieser Ohnmacht raus gekommen’

‘Es ist hilfreich die Situation schwarz auf weiss abgebildet zu haben und darauf zurück greifen zu können’

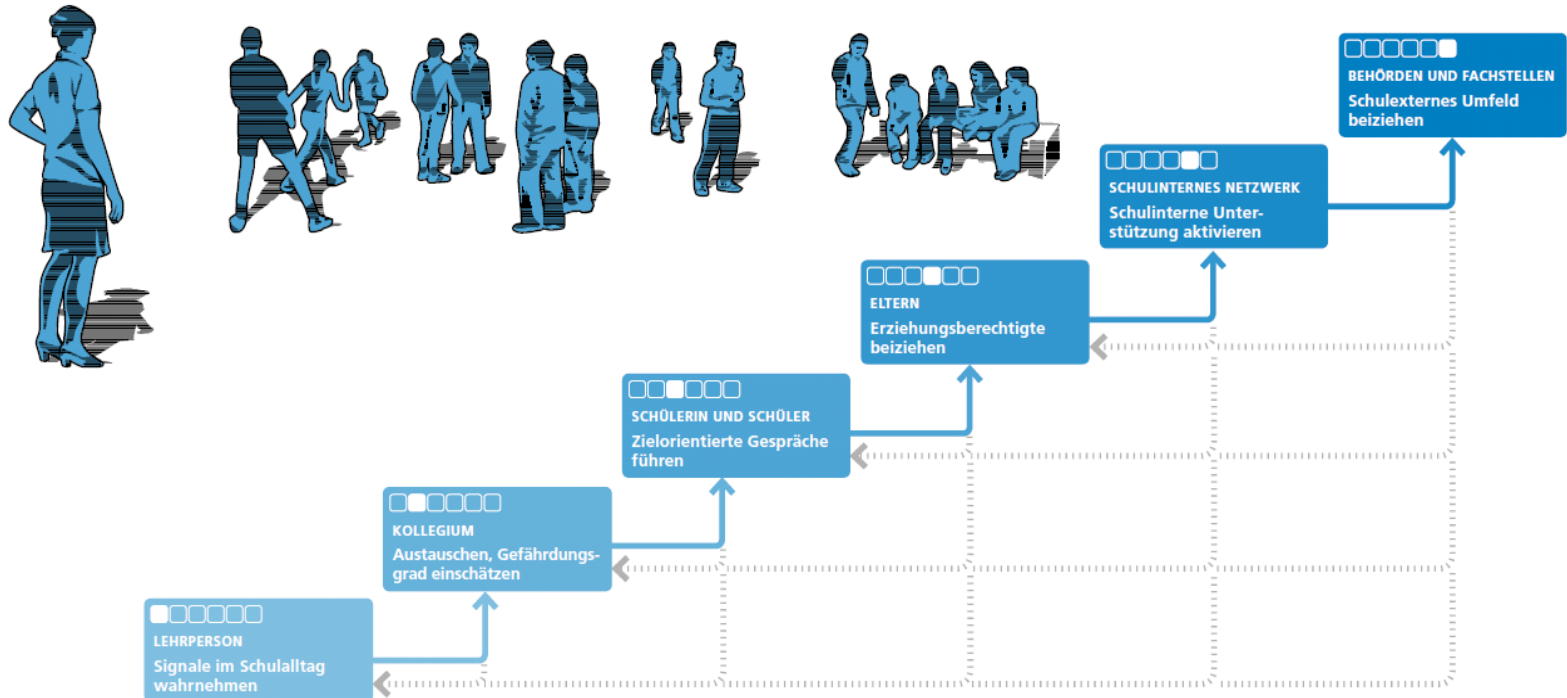
‘Die Einschätzung der Situation von Seiten der Jugendlichen war sehr überraschend’





Schritte der Früherkennung

Leitfaden für Lehrpersonen im Umgang mit
Risikosituationen von Schülerinnen und Schülern



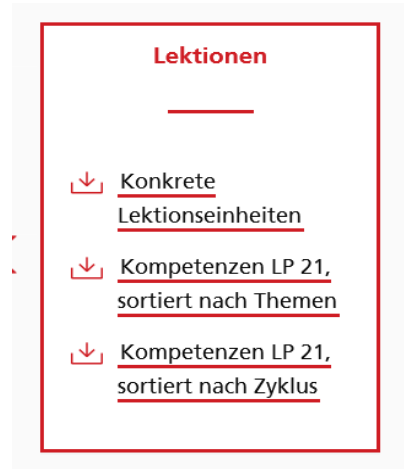
Suizidprävention im LP21?

- Spannungszustände wahrnehmen, aushalten und beschreiben
- Ursachen & Folgen von Spannungszuständen wahrnehmen und beschreiben
- Eigenes Befinden, Gedanken, Körperreaktionen und Verhalten sowie deren Verkettung in belastenden Situationen wahrnehmen, beschreiben und reflektieren
- Strategien zur Vermeidung von und zum Umgang mit belastenden Situationen kennen, selber entwickeln, anwenden und reflektieren
- Strategien zur Spannungsregulation kennen, selber entwickeln, anwenden und reflektieren
- Soziale Unterstützung beanspruchen



Kompetenzen im LP 21

Sortiert nach Thema



Themen: Stichwort im LP 21



Themen der GF/Prävention und Kompetenzen im LP 21



| Themen der G/P | Kompetenzen: SuS... | Zyklus | Fach | Kompetenzbereich | Unterrichtshilfe aus Mediothek (M), Lektionen (L) |
|-------------------|--|--------|---------------------------------|------------------|--|
| Umgang mit Stress | ... kennen Möglichkeiten, mit Spannungssituationen und Stress umzugehen (7.B. Pausengestaltung, Bewegung). | 2 | Ethik, Religionen, Gemeinschaft | ERG 5.1 | L «Was tun gegen Stress?» L «Entspannungsübungen» L «Woher kommt mein Stress?» L «Lösungssuche» (Zyklus 2 und 3) |

– Link zu den Lektionen: www.bernergesundheit.ch → Gesundheitsförderung/Prävention → Schulen → SL & LP oder SSA



Angebot für Schulen & Betriebe

Unsere Angebote

Wir beraten

- Coaching bei vermuteten Risikosituationen bei Lernenden
- Unterstützung bei der Entwicklung und Einführung eines betriebsinternen Handlungsleitfadens zur Früherkennung von Risikosituationen bei Lernenden

Wir schulen

- Kurse zu angemessenem Handeln im Umgang mit auffälligen Lernenden
- Schulung zur Einführung und Umsetzung des betriebsinternen Handlungsleitfadens

Wir informieren

- Referate und Informationsveranstaltungen zu unseren Themen
- Abgabe und Ausleihe von Informationsmaterial: Broschüren, Merkblätter, Bücher, DVDs etc.

Wir vernetzen

- Adressen von Fachorganisationen und Beratungsstellen innerhalb und ausserhalb unserer Institution in Ihrer Nähe



Im Foyer aufgelegtes Material:

- Medientisch
(zur direkten Ausleihe)
- Informationsblätter für
Eltern / Schule / Berufs-
bildung
- Broschüren
(zum mitnehmen)



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Berner Gesundheit | Eigerstrasse 80 | 3007 Bern
www.bernergesundheits.ch

Elvira Bühlmann
Fachmitarbeiterin Prävention
Tel. 031 370 80/43
elvira.buehlmann@beges.ch

