

# Gemeinsam für mehr Gesundheit

Gesundheitsförderung, Prävention und  
Sexualpädagogik



Berner Gesundheit  
Santé bernoise





# Gesundheitsförderung, Prävention und Sexualpädagogik

Voraussetzung für die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen ist ein Umfeld, in dem sie sich wohl fühlen, in dem sie akzeptiert sind, in dem sie ihren Raum einnehmen dürfen und dessen Grenzen sie kennen. Die Weichen für eine gesunde Entwicklung von Kindern werden in den ersten Lebensjahren gestellt. Je früher Kinder in ihren Ressourcen gestärkt und gefördert werden, desto gesünder und lernfreudiger entwickeln sie sich.

Bezugspersonen im Umfeld von Kindern und Jugendlichen sind in der Regel aufmerksam und erkennen die feinen Signale, welche auf eine mögliche ungünstige Entwicklung hinweisen. Schwieriger ist es, diese richtig zu deuten und angemessen zu handeln, denn

Übergänge von Gesundheit zu Krankheit und die Entwicklung auffälligen Verhaltens wie Sucht, Gewalt und Depression verlaufen oft fließend und unspektakulär. Je früher Kinder und Jugendliche angemessen unterstützt werden, desto kleiner ist das Risiko, dass sich ungünstige Entwicklungen verfestigen und die gesunde Entfaltung negativ beeinflussen.

Wir beraten, begleiten, schulen und informieren Erziehungsbeauftragte und Fachpersonen in Institutionen im Frühbereich, aus Schulen, Heimen, Lehrbetrieben, Gemeinden und Vereinen. Gemeinsam mit Ihnen und Ihrer Institution erarbeiten wir bedürfnisorientierte und situative Angebote für die Gesundheitsförderung und Prävention.

## Was wir anbieten



Unterstützung bei der Planung und Umsetzung von gesundheitsfördernden und präventiven Massnahmen



Beratung



Schulungen



Infoveranstaltungen



Mediotheken

## Was wir thematisieren



Alkohol



Tabak



illegale Drogen



psychische Gesundheit



Glücksspiel



Gewalt und Mobbing



digitale Medien



Sexualität und Liebe



Klassenklima



Stress



Lebenskompetenzen



Depression und Suizid

## Unsere Angebote für



### Familien

Eltern von Kindern und Jugendlichen  
Organisatoren von Elternkursen

---



### Frühbereich

Fachmitarbeitende aus Kitas und Spielgruppen  
Tageseltern

---



### Schulen

Schulleitungen  
Lehrpersonen  
Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeiter

---



### Berufsbildung

Berufsbildnerinnen und Berufsbildner  
Lehrpersonen in Berufsschulen

---



### Kinder- und Jugendheime

Heim- und Gruppenleitende  
Heimmitarbeitende

---



### Gemeinden

Behörden  
Kommissionen

---



### Freizeit

Vereine  
Kinder- und Jugendarbeit



**Wir informieren, schulen und beraten Sie bei Themen wie**

**Förderung von Lebenskompetenzen**

**Prävention von Sucht**

**digitale Medien**

**Prävention von Gewalt/Mobbing**

**Pubertät/Sexualität/Liebe**

# Familien

## Starke Eltern stärken Kinder

Als Mutter, Vater oder Erziehungsverantwortliche prägen und gestalten Sie das Lebensumfeld Ihrer Kinder massgebend. Freuen Sie sich über diese Chance und versuchen Sie sie zu nutzen oder lastet die Aufgabe vielmehr als grosse Verantwortung schwer auf Ihren Schultern? Wohl beides, denn das Leben mit Kindern und Jugendlichen ist bereichernd, oft aber auch herausfordernd und schwierig. Was trägt zur gesunden Entwicklung von Kindern bei? Wie können Sie Kinder in ihrem Selbstwert stärken? Woran erkennen Sie überhaupt eine schwierige Entwicklung, welches sind mögliche Anzeichen? Und: Was macht Sie als Eltern stark?

In unseren Elternkursen und Informationsveranstaltungen vermitteln wir nicht nur Wissen, sondern geben Ihnen auch alltagstaugliche Werkzeuge in die Hand und zeigen Handlungsmöglichkeiten auf. Dies gibt Ihnen Sicherheit im Alltag mit Kindern und Jugendlichen – denn starke Eltern stärken Kinder.

Für alleinerziehende Mütter und Väter und für Eltern mit Migrationshintergrund bieten wir zusätzlich themenspezifische Veranstaltungen an.

Unser Angebot für Eltern und Erziehungsverantwortliche umfasst

- Informationsveranstaltungen
- Elternkurse
- Gratisausleihe von Medien und Informationsmaterial in unseren Mediotheken





## Wir beraten Sie bei Themen wie

Orientierungsrahmen

Resilienzförderung

Erziehungspartnerschaft

digitale Medien

Früherkennung und Frühintervention

sexuelle Gesundheit

# Frühbereich

## Starke Kinder – früh gestärkt

Die ersten Lebensjahre der Kinder sind prägend und wirken sich entscheidend auf ihre spätere Entwicklung aus. Kinder, die in einem ressourcenorientierten und stärkenden Umfeld aufwachsen, entwickeln sich gesünder und lernfreudiger. Fachpersonen aus dem Frühbereich können – gemeinsam mit den Eltern – einen wichtigen Beitrag leisten, indem sie für ein gesundheitsförderndes Umfeld sorgen.

Wie können die Stärken der Kinder erkannt und unterstützt werden?  
Welche Möglichkeiten gibt es, problematischen Entwicklungen präventiv entgegenzuwirken?  
Wie können Fachleute im Alltag wirkungsvoll zu einer gesunden Entwicklung beitragen?

Sie arbeiten in einer Kita, leiten eine Spielgruppe, betreuen Tageskinder; wir beraten und unterstützen Sie

- in der Planung, Umsetzung und Auswertung von Gesundheitsförderungs- und Präventionsaktivitäten im Alltag
- bei der Erarbeitung eines sexualpädagogischen Konzepts
- mit Coaching, Schulung und Fallsupervision rund um das Thema Sexualerziehung





**Wir beraten, informieren und schulen Sie bei Themen wie**

**Sexualpädagogik**

**Früherkennung und Frühintervention**

**digitale Medien**

**Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen**

**Förderung von Lebenskompetenzen**

**Prävention von Sucht**

**Prävention von Depression/Suizid**

**Prävention von Gewalt/Mobbing**

# Schulen

## Gesundheit macht Schule

Die meisten Schülerinnen und Schüler fühlen sich gesund. In jeder Schule gibt es jedoch Kinder und Jugendliche, die sich nicht gut fühlen oder sich auffällig verhalten. Je früher diese unterstützt werden, desto kleiner ist das Risiko einer Gefährdung. Die Jugendzeit und die Pubertät erfordern zudem eine sorgfältige Auseinandersetzung mit den Themen Sexualität, Identität und Selbstverantwortung.

Es gibt wirkungsvolle Möglichkeiten, Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule umzusetzen. Wir unterstützen Sie dabei:

- Wir informieren/schulen an Elternabenden und Kollegiumstagen.
- Wir beraten und begleiten bei der Entwicklung praxisnaher Handlungsanleitungen für die Früherkennung und Frühintervention.
- Wir coachen Schulleitungen, Lehrpersonen und Schulsozialarbeitende im Umgang mit Risikosituationen von Schülerinnen und Schülern.
- Wir unterstützen bei der Planung, Umsetzung und Auswertung von Gesundheitsförderungs- und Präventionsaktivitäten im Schulalltag.
- Wir schulen und unterstützen Lehrpersonen zum Thema sexuelle Gesundheit und Sexualpädagogik. In der Praxisberatung informieren wir über passendes Unterrichtsmaterial und Methoden für die schulische Sexualpädagogik.
- In geschlechtergetrennten sexualpädagogischen Gruppengesprächen können Schülerinnen und Schüler ihre Fragen rund um Liebe, Freundschaft und Sexualität stellen. Die Gespräche ergänzen die schulische und familiäre Sexualerziehung.

Als Mitglied des Netzwerks Gesundheitsfördernder Schulen erhalten Sie zusätzlich Unterstützung und Zugang zu den Themen Gesundheitsförderung und Prävention an Ihrer Schule.





## Wir beraten Sie bei Themen wie

Früherkennung von Risikosituationen

Prävention von Sucht

sexuelle Gesundheit

Prävention von Depression/Suizid

Prävention von Gewalt/Mobbing



# Berufsbildung

## Ins (Berufs-)Leben hineinwachsen

Der Eintritt ins Berufsleben stellt für Jugendliche eine besondere Herausforderung dar. Den meisten Lernenden gelingt die Integration in die Erwachsenen- und Berufswelt mit Unterstützung des Umfelds ohne grössere Krisen. Einzelne Lernende sind jedoch durch die Anforderungen der Berufslehre oder durch ihre private Situation überfordert.

Wir stellen unser Wissen und unsere Erfahrungen Berufs- und Praxisbildnerinnen und -bildnern sowie Lehrpersonen der Berufsfachschulen zur Verfügung, damit sie im alltäglichen Umgang mit ihren Lernenden mögliche Gefährdungen frühzeitig erkennen und problematische gesundheitliche Entwicklungen verhindern oder verringern können.

Unser Angebot für Berufs- und Praxisbildnerinnen und -bildner sowie Lehrpersonen der Berufsfachschulen

- Kurse zu angemessenem Handeln im Umgang mit auffälligen Lernenden
- Coaching und Schulung bei vermuteten Risikosituationen von Lernenden
- Entwicklung und Einführung eines betriebsinternen Handlungsleitfadens zur Früherkennung von Risikosituationen
- Kurse und/oder Kleingruppengespräche rund um das Thema sexuelle Gesundheit
- Abgabe und Ausleihe von Informationsmaterial: Merkblätter, Broschüren, Unterrichtshilfen, DVDs usw.
- Informationen zum Umgang mit Suchtmittelkonsum am Arbeitsplatz



## Wir beraten Sie bei Themen wie

Prävention von Sucht

sexuelle Gesundheit

digitale Medien

psychische Gesundheit

Prävention von Gewalt/Mobbing



# Kinder- und Jugendheime

## Zur Stärke zurückfinden

Kinder und Jugendliche, die über längere oder kürzere Zeit in einem Heim leben, bedürfen besonderer Aufmerksamkeit und Unterstützung, damit sie in ihrer individuellen Lebenssituation gut begleitet sind. Damit betroffene Kinder und Jugendliche in einem Kinder- oder Jugendheim bestmöglich gestärkt und gefördert werden, sind auch die Mitarbeitenden bei Themen der Gesundheitsförderung, Prävention und Sexualpädagogik auf Unterstützung angewiesen.

Sie können sich als Team an uns wenden, eine Beratung für einzelne Mitarbeitende in Anspruch nehmen oder sich als gesamte Institution begleiten lassen – gerade so, wie es die Situation erfordert. Für Jugendliche bieten wir sexualpädagogische Gruppengespräche oder Sprechstunden an, als Ergänzung auch Einzelberatungen. Die Mediotheken bieten ein breites Spektrum an Fachmedien an und stehen allen offen.

Wir beraten, schulen und begleiten

- bei Entwicklungsprozessen zu sexualpädagogischen Themen und Konzepten
- bei der Planung und Umsetzung von wirksamen Präventionsmassnahmen
- bei der Entwicklung eines Konzepts zur Früherkennung und -intervention von psychosozialen Risikosituationen
- zum Thema der motivierenden Gesprächsführung bei auffälligen Jugendlichen (Angebot «BE inMOVE»)



## Wir beraten Sie bei Themen wie

kommunale Gesundheitsförderung

Nutzung öffentlicher Raum

Prävention von Sucht

Prävention von Gewalt und Vandalismus



# Gemeinden

## Gemeinsam für die Lebensqualität

Menschen wollen sich an ihrem Wohnort zu Hause fühlen. Damit dies möglich ist und ein friedliches Zusammenleben der verschiedenen Bevölkerungsgruppen über Altersgrenzen und Interessenunterschiede hinweg gelingt, schaffen Gemeinden entsprechende Angebote und Strukturen. Trotzdem entstehen immer wieder Reibungspunkte und Konflikte beispielsweise bei der Nutzung des öffentlichen Raums. Lärm und Littering, Vandalismus, übermässiger Alkoholkonsum und Gewalt fordern die verschiedenen Akteure in den Gemeinden heraus. Es ist dann wichtig, dass die Zuständigkeiten von Behörden, Schulen, Eltern, Jugendarbeit und Vereinen geklärt sind und die Zusammenarbeit Hand in Hand läuft.

Gesundheitsförderung und Prävention in einer Gemeinde ist dann wirksam und nachhaltig, wenn

Politikerinnen und Politiker auf allen Ebenen das Thema ernst nehmen, verbindliche Beschlüsse fassen und gemeinsam mit den entscheidenden Akteuren Massnahmen definieren, umsetzen und verankern.

Wir unterstützen Sie

- bei der Analyse von Brennpunkten in Ihrer Gemeinde
- bei der Ausarbeitung und Umsetzung wirkungsvoller und nachhaltiger Massnahmen im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention
- bei der zielgerichteten Vernetzung der entscheidenden Akteure vor Ort zur Förderung einer verbindlichen und klaren Zusammenarbeit
- bei der Rollenklärung der einzelnen Akteure





## Wir beraten Sie bei Themen wie

Prävention von Sucht

Prävention von Gewalt/Mobbing

Nutzung öffentlicher Raum

motivierende Gesprächsführung

digitale Medien

# Freizeit

## Freiraum – Freizeit

### Kinder- und Jugendarbeit

Die Kinder- und Jugendarbeit leistet im Rahmen ihres Auftrags einen wichtigen Beitrag zur Integration, Partizipation und Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen. Sie ist massgebend an der Gestaltung des Lebensraums der Kinder und Jugendlichen beteiligt. Dabei bewegt sich die Kinder- und Jugendarbeit in einem anspruchsvollen Feld mit verschiedenen Interessengruppen. Sie macht sich einerseits für die Interessen der Kinder und Jugendlichen stark, setzt sich für deren Freiraum in den Gemeinden ein und ist andererseits wichtiger Ansprechpartner für die Behörden.

### Vereine

Sport treiben, sich an Wettkämpfen messen, gemeinsam musizieren, spielen, sich treffen und Partys organisieren, die Natur erleben – es ist vielfach das Mitmachen in einem

Verein, das in der Freizeit für Kinder und Jugendliche neben Schule und Berufslehre einen hohen Stellenwert einnimmt. Nicht nur sportliche oder musische Fähigkeiten und Fertigkeiten werden geübt, sondern auch Zugehörigkeit und Sozialverhalten sind wichtige Lernfelder. Die Vereine leisten im Freizeitbereich einen wertvollen Beitrag zur Integration und Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen.

Unser Angebot für Kinder- und Jugendorganisationen umfasst

- Informationsveranstaltungen
- Beratung und Schulung zu Themen der Prävention und Gesundheitsförderung
- Begleitung in der Entwicklung und Umsetzung von gesundheitsfördernden und präventiven Massnahmen und Projekten



## Suchtberatung

Jugendlichen und Erwachsenen sowie Angehörigen von Personen mit Suchtproblemen steht das Angebot einer ambulanten psychosozialen Beratung und Therapie zur Verfügung. Unsere Therapeutinnen und Therapeuten bieten Unterstützung im Rahmen von Einzel-, Paar-, Familien- oder Gruppengesprächen an. Nach Bedarf werden interkulturelle Übersetzerinnen und Übersetzer beigezogen. Die Beratungen sind kostenlos und vertraulich.

Berner Gesundheit

### Zentrum Bern

Eigerstrasse 80  
3007 Bern  
Tel. 031 370 70 70  
bern@beges.ch

Berner Gesundheit

### Zentrum Jura bernois-Seeland

Zentralstrasse 63a  
2502 Biel  
Tel. 032 329 33 70  
biel@beges.ch

Berner Gesundheit

### Zentrum Emmental-Oberaargau

Bahnhofstrasse 90  
3400 Burgdorf  
Tel. 034 427 70 70  
burgdorf@beges.ch

Berner Gesundheit

### Zentrum Oberland

Aarestrasse 38b  
3600 Thun  
Tel. 033 225 44 00  
thun@beges.ch



0800 070 070 (gratis)



praevention@beges.ch



[www.bernergesundheits.ch](http://www.bernergesundheits.ch)



Live-Chat

## Gemeinsam für mehr Gesundheit

Unsere Angebote sind so individuell wie die Menschen, die sie in Anspruch nehmen. Unsere Kernaufgaben sind Gesundheitsförderung, Prävention, Sexualpädagogik sowie Suchtberatung und -therapie. Wir erbringen unsere massgeschneiderten Dienstleistungen überall in Ihrer Nähe – vertraulich und kompetent.

Im Auftrag von:



Kanton Bern  
Canton de Berne