

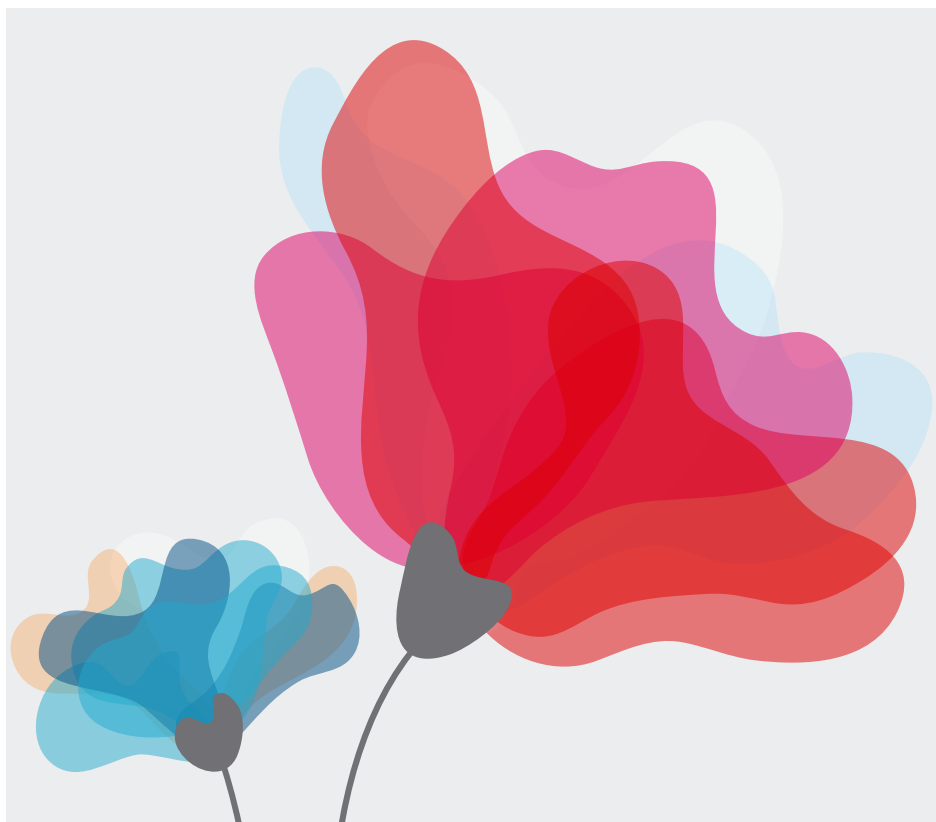


Kanton Bern
Canton de Berne

Tagung Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen – Schule macht stark!

Mittwoch, 7. Juni 2023, 13.30–18 Uhr
Kursaal Bern

Bildungs- und Kulturdirektion des Kantons Bern



Schule macht stark!

Schule macht stark: Das Motto der Tagung vom 7. Juni 2023 liegt mir am Herzen. Denn die Schulen leisten einen wichtigen Beitrag zur Stärkung der Kinder und Jugendlichen. Sie alle tragen jeden Tag dazu bei, dass die Schülerinnen und Schüler sich bestmöglich entfalten und ihre Stärken entwickeln können, gleichzeitig lernen, mit ihren Schwächen und Schwierigkeiten einen guten Umgang zu finden. Dies ist gerade in herausfordernden Zeiten, wie wir sie derzeit erleben, sehr wichtig.

Kinder und Jugendliche verbringen einen grossen Teil ihrer Zeit in der Schule. Neben den Eltern sind Sie ihre engsten und verlässlichsten Bezugspersonen. Indem Sie angstfreie und soziale Räume schaffen, stärken Sie Ihre Schülerinnen und Schüler auch in ihrer psychischen und physischen Gesundheit. Unzählige Schulen bieten den Kindern und Jugendlichen zudem spezifische Programme an, um sie besser auf Stressbewältigung vorzubereiten, ihr kritisches und kreatives Denkvermögen anzuregen, sie bei der Problembewältigung zu unterstützen und vieles mehr.

Im Rahmen der Tagung «Schule macht stark» möchten wir Ihnen die Gelegenheit geben, die zahlreichen Good-Practice-Beispiele anderer Schulen und externe Angebote kennenzulernen und sich für die Herausforderungen bei der Gesundheitsförderung zu stärken – und auch Ihrer eigenen Gesundheit Sorge zu tragen.

Ich danke Ihnen herzlich für Ihr Engagement!

Christine Häslér

Regierungspräsidentin
Bildungs- und Kulturdirektorin



Christine Häslér

Regierungspräsidentin
Bildungs- und Kulturdirektorin

Zu dieser Tagung

Es freut mich sehr, dass wir Ihnen an dieser Tagung viele interessante Workshops anbieten können.

Ich danke den Moderatorinnen und Moderatoren für ihre Bereitschaft, die Workshops an unserer Tagung durchzuführen.

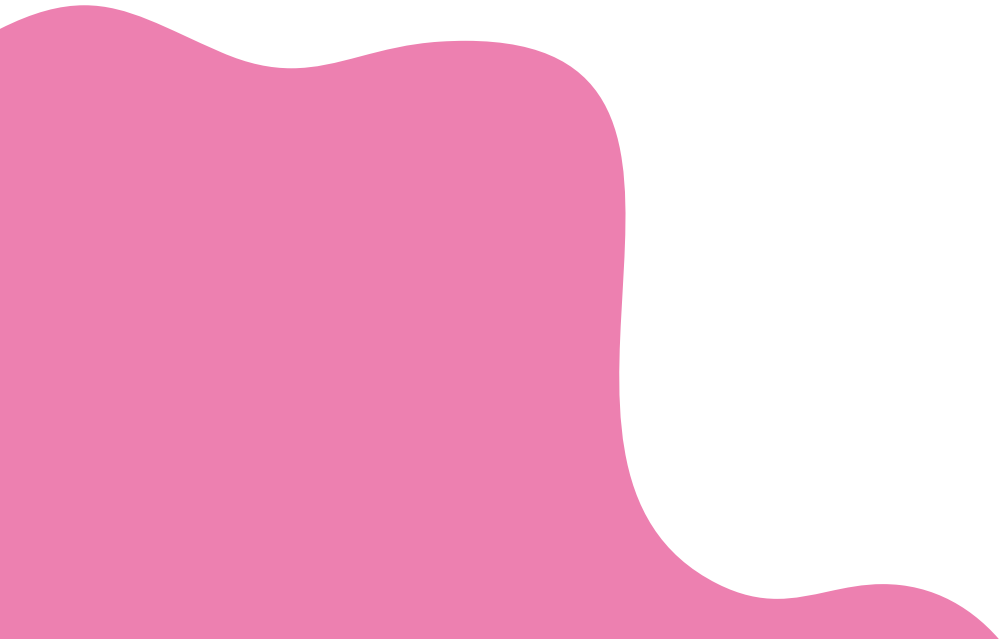
Ich bin überzeugt, liebe Lehrerinnen und Lehrer, dass Sie in dem vielfältigen Angebot Inspiration für Ihren Unterricht finden werden, von der letztlich

auch die Schülerinnen und Schüler profitieren werden.








Via QR-Code (am Schluss der Broschüre) können Sie sich bis am 21. Mai 2023 anmelden und Ihre 7 Favoriten angeben.

Erwin Sommer

Vorsteher Amt für Kindergarten, Volksschule und Beratung



Programm

13.30 – 13.40	Begrüssung	
13.40 – 14.10	Einstiegsreferat: Dr. Barbara Studer	
14.20 – 14.50	1. Runde Workshops	
15.00 – 15.30	Pause mit Zwischenverpflegung	
15.40 - 16.10	Lesung: Pedro Lenz	
16.20 – 16.50	2. Runde Workshops	
17.00 – 17.30	3. Runde Workshops	
17.40 – 17.55	Referat: Bildungs- und Kulturdirektorin Christine Häslar	
17.55	Verabschiedung	

Auf der Suche nach der Lern- und Lebensfreude – in unserem Gehirn

Einstiegsreferat Barbara Studer



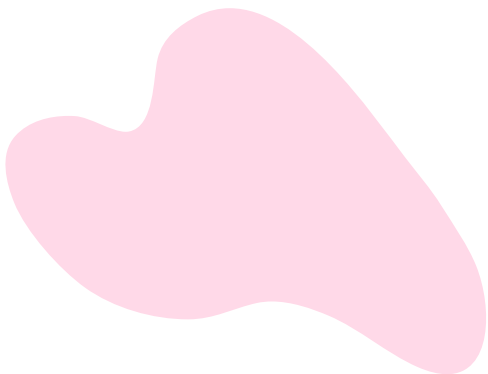
Was brauchen die Hirne und Herzen der Schülerinnen und Schüler, um motiviert und glücklich zu sein? Was tut ihrer Seele gut und erhält ihre Psyche stark?

Was macht eine Schule aus, in der die Lernlust gefördert, die Neurodiversität wertgeschätzt und die Entfaltung des Potenzials grossgeschrieben wird?

In einem interaktiven Referat geht die Neurowissenschaftlerin Dr. Barbara Studer diesen Fragen auf den Grund, indem sie uns auf unkonventionelle Art und Weise Einblicke in die wunderbare Welt unseres faszinierenden Denkorgans und gleichzeitig viele praktische Empfehlungen für die Stärkung der Motivation, Lernprozesse und mentalen Gesundheit gibt.

Lassen Sie sich inspirieren, überraschen und ermutigen!

Workshops



Schulfach ICH – Persönlichkeits- bildung im Klassen- zimmer

01

Sie erhalten Einblick ins Schulfach ICH, das aus vier Elementen 1) Ankommensinseln, 2) Goldheft, 3) Lerngespräche sowie 4) Bewegung und Entspannung besteht. Ziel ist es, dass die Kinder ihre Persönlichkeit auf altersgerechte Weise entwickeln und Zugang zum eigenen Potenzial finden. Dies ist letztlich auch die Grundlage für nachhaltiges Lernen sowie ein solides Klassengefüge. Am Schluss des Workshops erhalten alle Teilnehmenden einen Fragekatalog zum Lerngespräch sowie eine Achtsamkeitsübung für den persönlichen Gebrauch im Klassenzimmer. Ein Ausschnitt aus dem Film «good practice» rundet den Workshop ab.

DE

 Joy Krippendorf, Sibylle Kamber, Susanna Bürgi,
Schulen Fraubrunnen

 youtu.be/XKELaKrm5zs


 schulfachich.com

Elternforum – Erziehung konkret

02

Das «Elternforum – Erziehung konkret» unterstützt Eltern dabei, schwierigen Situationen vorzubeugen, sie konstruktiv und gewaltfrei zu lösen. Die Beziehung zu den Kindern soll verbessert werden, was zu einer besseren psychischen Gesundheit der Kinder beiträgt. Verschiedene Erziehungsthemen werden erarbeitet, ergänzt durch konkrete und aktuelle Themen, denen Eltern in der Erziehung ihrer Kinder begegnen. Spezifisches Wissen zu und der Umgang mit häufig vorkommenden Störungen im Kindesalter werden aufgegriffen. Nebst den vermittelten Inputs und Anwendungsmöglichkeiten findet im Rahmen des Gruppensettings der Austausch mit anderen Eltern statt, was als hilfreich und wertvoll erlebt wird und ein Vorteil gegenüber einer Einzelberatung ist.

DE

 Florian Huggler, Alessia Schiess
EB Thun/EB Spiez

Kinder mit Kriegs- und Fluchterfahrungen in der Schule – wie kann die Schule unterstützen?

03

Einige von Ihnen haben in der Klasse Kinder, die Kriegs- und Fluchterfahrungen gemacht haben und möglicherweise traumatisiert sind. Was benötigen die geflüchteten Kinder und Jugendlichen? Was kann auf eine Traumatisierung hinweisen? Wie kann die Schule dazu beitragen, diese Kinder und Jugendlichen zu unterstützen? Was hat sich bei Ihnen im Schulalltag bewährt, was nicht? Sie erhalten im Workshop Informationen zum Thema psychische Traumata, Anregungen für den Unterricht aus der Traumapädagogik und die Möglichkeit, mit Kolleginnen und Kollegen Erfahrungen auszutauschen.

DE



 Jürgen Beller, Simon Schwab, Anja Zahnd
EB Biel

«Schau hin» – schulbasierte Prävention zu Depression, selbstverletzendem Verhalten und Suizidalität

04

Studien zufolge konnte ein schulbasiertes Training mit Schülerinnen und Schülern die Anzahl an Suizidversuchen um 50 Prozent senken. Unser Schultraining basiert auf diesen wissenschaftlichen Erkenntnissen. In insgesamt vier Sessions lernen Schülerinnen und Schüler auf interaktive Art, eigene Gefühle besser wahrzunehmen und zu akzeptieren, das Krankheitsbild Depression und psychische Krisen zu erkennen und zu verstehen. Unser Ziel ist es, Schülerinnen und Schüler für die Themen Depression und Suizidalität zu sensibilisieren, Stigmatisierung abzubauen und konkrete Fertigkeiten zum Umgang mit Depression und psychischen Krisen sowie Unterstützungsmöglichkeiten zu erlernen.

DE

 Christina Paersch
Berner Bündnis gegen Depression
 berner-buendnis-depression.ch/veranstaltungen/angebote-fuer-schulen

Workshops

ASAP & Sur le pont: 05 Schul- und Reintegrationsbegleitung bei Kindern und Jugendlichen

Mit «ASAP» (Ambulatorium für Schul- und Ausbildungsprobleme) und «Sur le pont» werden zwei Angebote der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie vorgestellt. Psychische Störungen wirken sich vielfältig auf den Schul- und Ausbildungsalltag aus. Bei beiden Angeboten geht es um die Unterstützung von psychisch kranken Schülerinnen und Schülern in der Schule und Ausbildung. Im Rahmen des «ASAP» werden psychisch kranke Lernende mit Schul- und Ausbildungsproblemen ambulant multiprofessionell unterstützt. Das «Sur le pont»-Angebot fokussiert auf Kinder und Jugendliche, die in der Klinik in Behandlung sind. Es verfolgt das Ziel, den Übergang in die Herkunfts- und Anschlusschule positiv zu beeinflussen.


DE

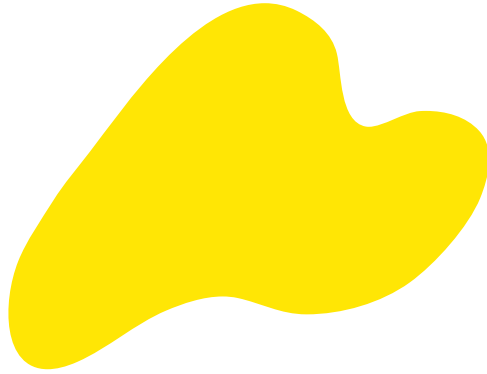
 Rahel Bucher
Klinikschule KJP

Die Burggemeinschaft: Das innere Team kindgerecht 06

Angst? Wutausbrüche? Sorgen? Kinder müssen mit vielen starken Gefühlen und Gedanken umzugehen lernen. Wie kann dies gut gelingen? Dazu gibt es jetzt die Burggemeinschaft-Methode: Es handelt sich um ein kindgerechtes Bildmodell des inneren Teams. Das Kind stellt sich seinen Körper als Burg vor, und seine Gedanken und Gefühle stammen von Bewohnerinnen und Bewohnern seiner Körperburg. Es entdeckt dabei: Jedes Gefühl (Burgbewohnerin/Burgbewohner) meint es gut mit mir! So erfahren Kinder mehr Selbstannahme und Selbstwirksamkeit.

DE

 Johannes Greisser
Kinder- und Jugendpraxis Arche
∅ burggemeinschaft.ch



Familien- klassenzimmer

Um lernen zu können, muss ein Kind entspannt und selbstsicher den Schulstrukturen folgen können und in der Gruppe seinen Platz finden. Empathie, Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit spielen dabei eine zentrale Rolle. Kinder lernen diese Fähigkeiten zuerst in der Familie von ihren Bezugspersonen. Im Familienklassenzimmer holen wir die Eltern als Ressource mit ins Boot. Gemeinsam mit den Eltern übt das Kind das Einhalten von Schulstrukturen und Regeln. Mit Mutter, Vater oder einer nahen Bezugsperson lernt es Gefühle kennen, sie wahrzunehmen und mit ihnen umzugehen. Die Fähigkeit zu mentalisieren wird gefördert. Die Beziehung zwischen Kind und Eltern wird gestärkt, und die Zusammenarbeit zwischen Schule und Elternhaus verbessert sich. Im Workshop informieren wir über Rahmen- und Gelingenbedingungen eines Familienklassenzimmers und stellen Methoden, Spiele und Übungen vor.

DE

 Mirjam Hess, Sibille Tschanz
 sibillettschanz.ch/tags/familienklassenzimmer



07

Potenzialentfaltung – wie mache ich das?

08

Schon bei jungen Kindern können wir die Stärken und Potenziale entdecken. Unser Fokus und Blick sind wichtig, denn sie machen uns zur Schatzsucherin und zum Schatzsucher. Durch unser gezieltes Feedback geben wir dem Kind Orientierung über sein Wesen, und dies stärkt das Selbstbewusstsein. Das Kind erlebt echte Selbstwirksamkeit, und die Aufwärtsspirale nimmt ihren Lauf. Mit dem Einblick in meinen Alltag als Lehrperson und Potenzialentfalterin beschreibe ich Beispiele aus der Praxis, und ich freue mich auf einen gemeinsamen Dialog.

DE

 Annette Wittich
 Kindergärtnerin und Potenzialentfalterin
 youtu.be/4F71zUBqgMw


Workshops

FLY mit Rückenwind – ein schulisches Sozialprojekt für Jugendliche des Zyklus 3

09

Das schulische Sozialprojekt FLY mit Rückenwind bietet Jugendlichen des Zyklus 3 die Möglichkeit, in ihren wöchentlichen Einsätzen in der Partnerklasse des Zyklus 1 Verantwortung zu übernehmen und Selbstwirksamkeit zu erleben. In der Begleitung mit ressourcenorientiertem Videocoaching werden für die Jugendlichen ihre sozialen Fähigkeiten sichtbar. Dadurch wird ihr Selbstvertrauen zusätzlich gestärkt. Im Workshop lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Projekt und dessen Ergebnisse genauer kennen und erfahren, wie es an Schulen realisiert werden kann.

DE


 Nadine Widmer-Truffer
FLY mit Rückenwind
📧 youtu.be/2L-eRY3ml2c
🌐 flymitrueckenwind.ch

MindMatters – Schule durch psychische Gesundheit stärken

10

MindMatters ist ein wissenschaftlich begleitetes und in der Praxis erprobtes Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit in den Zyklen I, II und III sowie in den Übergangsjahren. Es basiert auf dem Konzept «Gesundheitsfördernde Schule» und dem Setting-Ansatz. Mit den Basis- und Vertiefungsmodulen für den Unterricht sowie dem Schulentwicklungsmodul «SchoolMatters» hilft MindMatters Schulen dabei, das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern zu fördern. MindMatters setzt bei der Entwicklung des Unterrichts, des Personals und der Organisation an und leistet damit einen Beitrag zur Verbesserung der Lehr- und Lernergebnisse und der Schulkultur.

DE


 Simone Walker
RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung
📧 www.radix.ch/de/gesunde-schulen/angebote/mindmatters

Förderung des Klassenklimas mit der SiS-Methodik

11

Entscheidend für das Wohlbefinden aller Beteiligten einer Schule ist das soziale Klima, das in einzelnen Klassen und der gesamten Schule wirkt. Ein gutes Klassenklima fördert das Lernen, reduziert Verhaltensauffälligkeiten und ist nachweislich förderlich für die Gesundheit von Schülerinnen, Schülern und Lehrpersonen. Die SiS-Methodik ermöglicht durch die Analyse von 10 Schutzmerkmalen in einer Schulklasse die Ableitung des Handlungsbedarfs und passgenaue Interventionen. Ziel ist die Stärkung bestehender Schutzfaktoren. Die SiS-Methodik eignet sich für alle Schulstufen und kann in einzelnen Klassen oder der gesamten Schule eingesetzt werden. Im Workshop wird das Tool vorgestellt und anhand von Beispielen der Einsatz im Schulalltag besprochen.

DE

 Claudia Paiano
 Berner Gesundheit
 Gesundheitsförderung, Prävention und Sexualpädagogik
bernergesundheit.ch/themen/gewaltundmobbing/gesundheitsundpraevention/angebot/


Alles, was recht ist

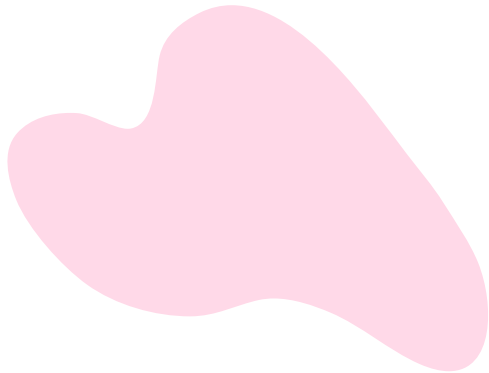
12

Lehrpersonen sehen sich im Alltag immer wieder mit rechtlichen Fragen konfrontiert – beispielsweise wenn Schülerinnen und Schüler pornografisches Material besitzen oder verbreiten. Die Kantonspolizei Bern bietet im ganzen Kanton Module zu den Themen Gewalt (insbesondere sexualisierte Gewalt), Digitale Medien und Sucht an.

In diesem Workshop zeigen wir die wichtigsten Grundlagen auf: Die Teilnehmenden kennen den Unterschied zwischen strafbaren und nicht strafbaren Handlungen und erhalten einen Input zu den Vorgehensweisen und Zuständigkeiten. Weiter erfahren die interessierten Lehrpersonen, welche **Handlungsmöglichkeiten** sie haben und wie die Polizei im Falle eines Falles vorgeht.

DE

 Pascal Schor, Michelle Dubuis
 Kantonspolizei Bern




Workshops


Fünf Säulen gegen Gewalt – Empfehlungen der Kantonspolizei Bern

13

Wie können sich Kindertagesstätten, Tagesschulen und Schulen gegen Gewaltvorfälle schützen? Was ist zu tun, wenn es zu einer ausserordentlichen Bedrohungslage kommt? Mit diesen und anderen Fragen gelangen Lehrpersonen, Schulleitungen und Schulkommissionen immer wieder an die Kantonspolizei Bern. In Zusammenarbeit mit weiteren Stellen wurden in der Broschüre «Herausforderung Gewalt» und in ergänzenden Merkblättern verschiedene Grundlagen zu diesen Themen zusammengefasst, die am Workshop vorgestellt werden. In Erinnerung gerufen werden dabei die wichtigsten psychologischen, organisatorischen und baulich-technischen Aspekte. Zudem werden konkrete Verhaltensanweisungen aufgezeigt.

DE

 Michael Fichter, Pierrick Danz
Kantonspolizei Bern

 police.be.ch/de/start/themen/vergehen---verbrechen/gewalt/bildungseinrichtungen.html


Offene Schule Bern: Lern- und Lebensraum für Kinder und Jugendliche mit auffälligem Verhalten

14

Schulabsenzen, Krisen, psychosoziale Belastungen... – eine zunehmende Zahl von Kindern und Jugendlichen stellt mit ihrem Verhalten die Schule vor grosse Herausforderungen. Die Offene Schule Bern (OSBe) ist ein Lern- und Lebensraum für Kinder und Jugendliche, die aufgrund ihres Sozial- und Lernverhaltens den Schulalltag in der Volksschule nicht erfolgreich bewältigen konnten. Die OSBe bietet Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, sich in einem überschaubaren Rahmen persönlich und schulisch weiterzuentwickeln. Dazu braucht es tragfähige Beziehungen. Lernen findet in Beziehung statt. Die OSBe ermöglicht den unterschiedlichen Schülerinnen und Schülern eine aktive Partizipation am Unterrichtsgeschehen und Teilhabe an den sozialen Prozessen in den Lerngruppen, Klassen und der Schule. Der Workshop soll den Teilnehmenden Anregungen für den eigenen Schulalltag geben.

DE

 Joachim Mauch, Jonas Flury
Offene Schule Bern



 osbe.ch

KOFA-Schule: Ein Familienprogramm für gelingendes Lernen in Familie und Schule

15

Im Workshop stellen wir das Programm KOFA-Schule vor. Das Programm will möglichst frühzeitig auf internalisierende oder externalisierende Verhaltensschwierigkeiten reagieren. In acht Einheiten in der Familie erlernen Kind und Eltern neue Strategien und Fähigkeiten für den Umgang mit schulischen Anforderungen und schwierigen Emotionen wie beispielsweise Wut oder Angst. Im Kontakt mit den Lehrpersonen werden zu Beginn und beim Abschluss Einschätzungen aus der Schule erhoben. In der Familie und in der Schule werden die Verhaltensauffälligkeiten mit Tests objektiviert. Je nach Bedarf finden weitere Kontakte zur Schule statt. Im Workshop stellen wir Evaluationsergebnisse des Programms bei 94 Familien dar.

DE


 Kitty Cassée, Susanne Lanker
kompetenzhoch3
 kompetenzhoch3.ch

Schülerinnen und Schüler des Zyklus 3 führen die Friedensbrücke in Begegnungsklassen ein

16

Ist Frieden im Klassengefüge relevant, und lohnt es sich, anhand eines einfachen, visualisierten Mediationsverfahrens die Kernkompetenzen als Mediatorin oder Mediator zu erlernen und weiterzugeben? Aufgebaut auf den Gefühlskompetenzen, bekannten Kommunikationsmodellen, dem Leitgedanken des Zürcher Ressourcenmodells und den Erfahrungen aus dem Schulalltag erarbeiteten wir die Umsetzung: Wir führten die Friedensbrücke, ein bekanntes Mediationsverfahren des Zyklus 1, in den Begegnungsklassen der Zyklen 1–2 ein. Unser Ziel: Die Schülerinnen und Schüler der 9. Klasse können anhand von Selbsterfahrungen Konflikte mit der Friedensbrücke lösen. Das setzt die Fähigkeit, die Perspektive zu wechseln, sowie das Erarbeiten der Fachsprache voraus. Jugendliche lernen bei diesem Projekt sich und eigene Problemlösestrategien kennen und üben flexibel und kreativ, auf neue Situationen einzugehen.

DE

 Christine Brügger, Ueli Gnägi
Schule Steffisburg

Workshops

Gut orientiert ist halb gelernt

17

Ursprünglich wurde der TEACCH-Ansatz für Kinder aus dem Autismus-Spektrum konzipiert. Die Schulpraxis hat bewiesen, dass dieser Ansatz nicht nur für Kinder aus dem Spektrum hilfreich ist, sondern für alle Schülerinnen und Schüler in der Volksschule. Genau zu wissen, was als Nächstes zu tun ist, wie man die nächsten Arbeitsschritte angeht und wie lange eine Sequenz dauert, schafft Sicherheit und fördert die Motivation. Mit einer genügenden Orientierungsgewissheit erleben Schülerinnen und Schüler Selbstwirksamkeit, was ihnen ermöglicht, herausfordernde Situationen zu meistern.

DE


 Eric Klibstiel
Institut für Heilpädagogik, PHBern
youtu.be/jk7ekGwDH00

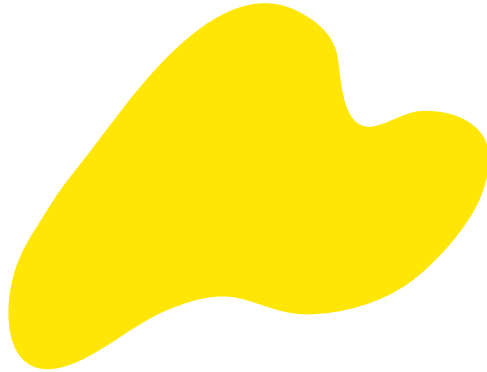
Gut gerüstet für die Arbeit mit SuS mit besonderen Bedürfnissen

18

Wo wir wahrgenommen und wertgeschätzt werden, fühlen wir uns wohl. Die Integration von Schülerinnen und Schülern mit besonderen Bedürfnissen an unseren Schulen ist nach wie vor in vielen Fällen eine Herausforderung für alle Beteiligten. Mit unserem Weiterbildungsprozess stärken wir Lehrpersonen für diese Aufgabe. So gerüstet begegnen sie ihren Schülerinnen und Schülern professioneller und gelassener. Dies hat einen grossen Einfluss auf die psychische Gesundheit der Lehrpersonen wie auch der Schülerinnen und Schüler.

DE

 Isabelle Lusser, Regula Meier
Schule Hessgut, Köniz



Das Giraffenteam (Gewaltprävention durch gewaltfreie Kommunikation)

19

Kinder und Jugendliche werden befähigt, als Mediatorin oder Mediator Konflikte selbst zu lösen. In der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) gibt es keine Gewinnende und Verlierende; von win-lose zu win-win-win. Lernen Sie das «Giraffenteam» selbst kennen und erfahren Sie, wie es möglich ist, Konflikte in nur 15 Min. zu lösen, oft für immer. Die Magie der Empathie ist das Anerkennen der Bedürfnisse und nicht das Erfüllen von Strategien. Dieses «Gehörtwerden» schafft Verbindung und fördert die Selbstverantwortung. Gleichzeitig erfahren beide Konfliktparteien, wie erfüllend es sich anfühlt, zum Wohlbefinden des Gegenübers beizutragen. Ein Friedensbeitrag.

DE



Onorina Magri
Primarlehrerin, Gesundheitskoordinatorin,
GFK-Coach & Mediatorin

☞ gfk-biel.ch

Das Schüler- parlament

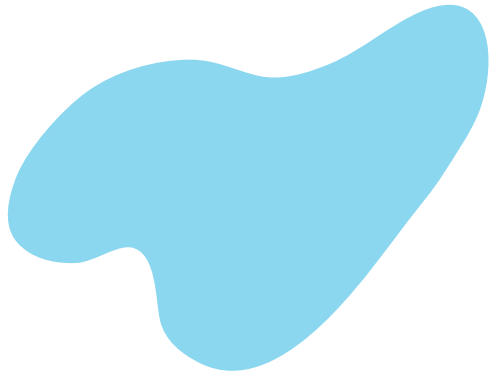
20

Das Schülerparlament als «Stimme der Kinder» – integriert im Schulalltag einer Primarschule. Die Präsidentin des Schülerparlaments (Schülerin) zeigt in einem Interview mit Parlamentsmitgliedern (Schülerinnen und Schüler) und dem Schulleiter die Funktionsweise und Wirkung des Parlaments auf. Wir stellen die Organisation und die Abläufe von der Wahl bis zum Antrag an den Gemeinderat vor. Das Parlament ist ein Produkt einer mit Resonanz geführten Schule, die den Blick auf das Gelingende legt.

DE



Micha Herrmann
Primarschule BTM, Brüttelen – Treiten – Müntschemier



Workshops

Active School: Nachhaltige schulische Bewegungsförderung

21

Schülerinnen und Schüler erreichen die WHO-Bewegungsempfehlungen von täglich einer Stunde moderater bis hoher Intensität kaum mehr. Obwohl gerade der Schule ein enormes Potenzial bei der Bewegungsförderung zukommt, dämmt diese meist Bewegungszeit ein und erhöht zugleich die Sitzzeit. Positive Effekte von Bewegung und Sport auf die psychische Gesundheit sind empirisch belegt. Weshalb also nicht in der Schule auf mehr Bewegung setzen? Im Active School Projekt wird Bewegungsförderung als Schulentwicklungsprozess verstanden, bei dem – unter Berücksichtigung der Interessen aller Beteiligten – ein auf die jeweilige Schule angepasstes Konzept entwickelt, implementiert und evaluiert wird.

DE

 Fabienne Egger
Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern

Schule handelt – gesunde Lehr- personen für starke Kinder

22

«Schule handelt» ist ein praxiserprobter, evaluierter und ganzheitlicher Entwicklungsprozess zur Stärkung der Gesundheit der Lehrpersonen. Wir zeigen am Beispiel unserer Schule, wie wir mithilfe einer umfassenden Online-Befragung Ressourcen, Belastungen und das allgemeine Wohlbefinden der Lehrpersonen auf Schul- und Teamebene ermittelt haben. Daraus resultierten Handlungsfelder und massgeschneiderte Massnahmen zur Stärkung der Gesundheit der Lehrpersonen. Wir sind überzeugt, dass gesunde und zufriedene Lehrpersonen die Resilienz von Kindern und Jugendlichen beeinflussen.

DE

 Jacqueline Lanz, Diana Bütikofer
Schulleitende Pestalozzi, Bern

Wir bauen uns ein Waldschulzimmer

23

Was brauchen Kinder und Jugendliche, damit sie ihr Potenzial entfalten und zu eigenständigen und gesunden Menschen heranwachsen? Was passiert, wenn ich Kindern und Jugendlichen Verantwortung übergebe, ihnen etwas zutraue? Vor vier Jahren haben wir uns in der Dorfschule Gsteigwiler ein Waldschulzimmer gebaut. Seither findet dort ein Halbtage des wöchentlichen Unterrichts statt – für jede Schulklasse, 1.–9. Schuljahr. Es geht um das Etablieren einer dialogischen Beziehungskultur, um Selbstwirksamkeit und um das Draussensein. Wie es zum Waldschulzimmer kam und was dies mit unseren Kindern gemacht hat, zeigt dieser Workshop.

DE



Rahel Schelb
Lehrerin, Natur- und Wildnispädagogin,
zert. Naturmentorin
freiraum-natur.ch

Science of Happiness: Ein wirksames & wohltuendes Glückstraining für Jugendliche

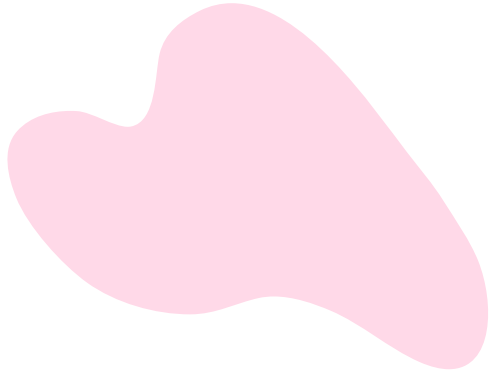
24

Glück wird stark durch unser Denken, Verhalten und unseren Lebensstil mitgestaltet. Mit unserem wissenschaftlich fundierten Programm «Science of Happiness» klären wir die Jugendlichen frisch und lebensnah über die zentralen Glücks-Faktoren auf. Das Programm ermutigt zur Übernahme von Initiative und Verantwortung für eigene Denk- und Verhaltensmuster und vermittelt ein Repertoire an gesundheits- und glücksfördernden Verhaltensweisen, Einstellungen und Strategien. Durch die angeeigneten persönlichen Metakompetenzen kann psychischen Beeinträchtigungen frühzeitig begegnet werden. Im Workshop werden die wissenschaftliche Basis sowie der Aufbau des Programms (digitale Plattform mit Kurzvideos, Forum, Coaching) vorgestellt. Sie werden den Workshop beglückt und inspiriert verlassen.

DE



Barbara Studer
Hirncoach AG
hirncoach.ch




Workshops

GEMEINSAM stark für KINDER

25

Michel Fornasier wurde ohne rechte Hand geboren. Damit Kinder Zugang zu Handprothesen erhalten, gründete er die Stiftung Give CHILDREN a Hand. Zusammen mit Spezialistinnen und Spezialisten fertigt diese innovative Handprothesen aus dem 3D-Drucker. Doch die Kinder benötigen mehr als physische Hilfsmittel. Die Bionics, bestehend aus Bionica, Bionicman, der Piratenkatze Biau und Biog, einem Hund mit Superpfote, wurden ins Leben gerufen und ihre gewaltfreien Abenteuer in vier Comicbüchern veröffentlicht. Zudem besucht Michel Fornasier aka Bionicman auf seiner «Next Generation Tour» Schulen, Kinderkrankenhäuser und Sportcamps. Er motiviert Kinder spielerisch zu mehr Menschlichkeit und Akzeptanz. Die Kinder erfahren, dass jeder Mensch besonders ist und eine vermeintliche Schwäche zur persönlichen Stärke werden kann. Diversität, Inklusion und Mobbingprävention.

DE


 Michel Fornasier aka Bionicman
givechildrenahand.org

Nicht-suizidales selbstverletzendes Verhalten im Jugend- alter

26

Nicht-suizidales selbstverletzendes Verhalten ist mit einer Prävalenz von 18 % ein im Jugendalter weit verbreitetes Phänomen. Zusammenhänge zu anderen psychischen Erkrankungen wie Depressionen oder der Borderline-Persönlichkeitsstörung sowie zu suizidalem Verhalten gelten als bestätigt. Ziel des Workshops ist es, den Teilnehmenden ein Verständnis der zugrundeliegenden Bedingungen und Funktionen von nicht-suizidalem selbstverletzendem Verhalten zu vermitteln. Darüber hinaus wird der Umgang mit Jugendlichen mit selbstverletzendem Verhalten im Schulkontext erarbeitet.

DE


 Corinna Reichl
Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie
upd.ch/de/

Körperbild und Essverhalten im Jugendalter

27

Ein gesundes Ernährungsverhalten und ein wertschätzender Umgang mit dem Körper sind wichtige Entwicklungsaufgaben, die eine grosse Herausforderung darstellen: Einerseits gibt es ein Überangebot an Nahrungsmitteln bei bewegungsarmer Alltagsgestaltung, andererseits besteht ein enormer Druck, einem schlanken Körperideal zu entsprechen. Daher erstaunt es nicht, dass eine hohe Körperbildunzufriedenheit weit verbreitet ist und als bedeutsamer Risikofaktor für die Entwicklung einer Essstörung gilt. Dieser Workshop vermittelt Wissen zu frühen Anzeichen einer Körperbild- oder Essstörung sowie Strategien zur Entwicklung eines positiven Körperbilds und gesunden Essverhaltens.

DE

 Andrea Wyssen
Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie
upd.ch/de/

L'équipe de la giraffe (Prévention de la violence par la communication non violente)

28

Les enfants & adolescents sont rendus capables de résoudre eux-mêmes des conflits en tant que médiateurs. Dans l'attitude de la communication non violente (CNV), il n'y a ni gagnant ni perdant; de «win-lose» à «win-win-win». Faites vous-même la connaissance de «l'équipe des girafes» et découvrez comment il est possible de résoudre des conflits en seulement 15 minutes, souvent pour toujours. La magie de l'empathie consiste à reconnaître les besoins et non à répondre à des stratégies. Cette «écoute» crée un lien et favorise la responsabilité personnelle. Parallèlement, les personnes impliquées dans un conflit découvrent à quel point il est gratifiant de contribuer au bien-être de l'autre. Une contribution à la paix.

FR

 Onorina Magri
gfk-biel.ch (en allemand)


Workshops

Cinq piliers contre la violence – Recommandations de la police cantonale bernoise

29

Comment les crèches, les écoles à journée continue et les écoles peuvent-elles se protéger contre les faits de violence ? Que faire en cas de situation de menace extraordinaire ? C'est avec ces questions et d'autres que les enseignants, les directions d'école et les commissions scolaires s'adressent régulièrement à la police cantonale bernoise. En collaboration avec d'autres services, différentes bases sur ces thèmes ont été rassemblées dans la brochure « Défi violence » et dans des fiches d'informations complémentaires qui seront présentées lors de l'atelier. Les principaux aspects psychologiques, organisationnels et techniques y seront rappelés. Des consignes de comportement concrètes seront également présentées.

FR

 Michael Fichter, Pierrick Danz
Police cantonale bernoise


police.be.ch/fr/start/themen/vergehen---verbrechen/gewalt/bildungseinrichtungen.html

MindMatters

30

MindMatters est un programme construit sur des bases scientifiques solides. Testé dans la pratique pour promouvoir la santé psychique des élèves, il se base sur le concept « d'école promotrice de la santé », dans le contexte scolaire (approche setting). MindMatters met à disposition des écoles du secondaire I des connaissances et des ressources didactiques. En abordant des thèmes tels que le stress, la perte et le deuil ou encore la transition vers la formation postobligatoire au cœur de l'enseignement quotidien, les élèves développeront notamment confiance en eux, gestion du stress et régulation des émotions (PER – capacités transversales). MindMatters intervient au niveau du développement de l'enseignement, du personnel et de l'organisation, contribuant ainsi à améliorer les résultats d'enseignement et d'apprentissage ainsi que le climat scolaire.

FR

 Elodie Follonier
RADIX Fondation suisse pour la santé

radix.ch/fr/ecoles-en-sante/offres/mindmatters/

Le risque suicidaire, le comprendre pour mieux le prévenir 31

Résiste intervient auprès de toute personne concernée par le suicide et les tentatives de suicide des personnes de son entourage.

Elle met sur pied des formations sur demande et adaptées aux besoins spécifiques, organise des conférences publiques et fournit des brochures informatives à l'usage des proches et des professionnels.

L'atelier présentera des outils et des exemples d'intervention dans le milieu scolaire.


FR

 Francine Richon
Association interjurassienne de prévention du suicide

enVOL : un projet social scolaire 32

Le projet social enVOL – implanté dans trois écoles francophones et une quinzaine d'écoles allemandes – offre la possibilité à des élèves de l'école secondaire (10 et 11H) d'assumer des responsabilités et de consolider leur confiance en eux / elles grâce à leur intervention hebdomadaire durant un an dans une classe d'école enfantine ou primaire (1 à 4H). Les élèves sont encadré.e.s par un.e responsable de projet qui, grâce à l'outil du coaching vidéo, leur permet leur faire prendre conscience de leurs compétences. L'atelier visera à faire connaître le projet et les résultats visés (et obtenus).

FR

 Béatrice Sermet-Nicolet
enVOL vers l'avenir
🌀 youtu.be/2L-eRY3m12c
🌀 envolverslavenir.ch

Organisation scolaire : organisation des ressources, travail collaboratif en équipe

33

Présenter un projet qui a été réalisé dans les écoles de Reconvilier, de la 1H à la 11H. Création d'un Drive partagé contenant les ressources pédagogiques par années scolaires (collaboration par demi-cycles ou par matière scolaire). Partage de la mise en œuvre de ce projet, des points positifs, des freins rencontrés, de l'évolution possible. Quels sont les éléments qui ont évolué depuis, comment travailler avec des outils collaboratifs entre pairs, partager l'information et obtenir celle dont on a besoin, soutenir et se sentir soutenu. Ce sont ces enjeux que nous aborderons au travers de cet atelier, permettant à une équipe pédagogique de toujours mieux travailler au bien commun, celui de nos élèves !

FR

 Yann Frischknecht
Reconvilier

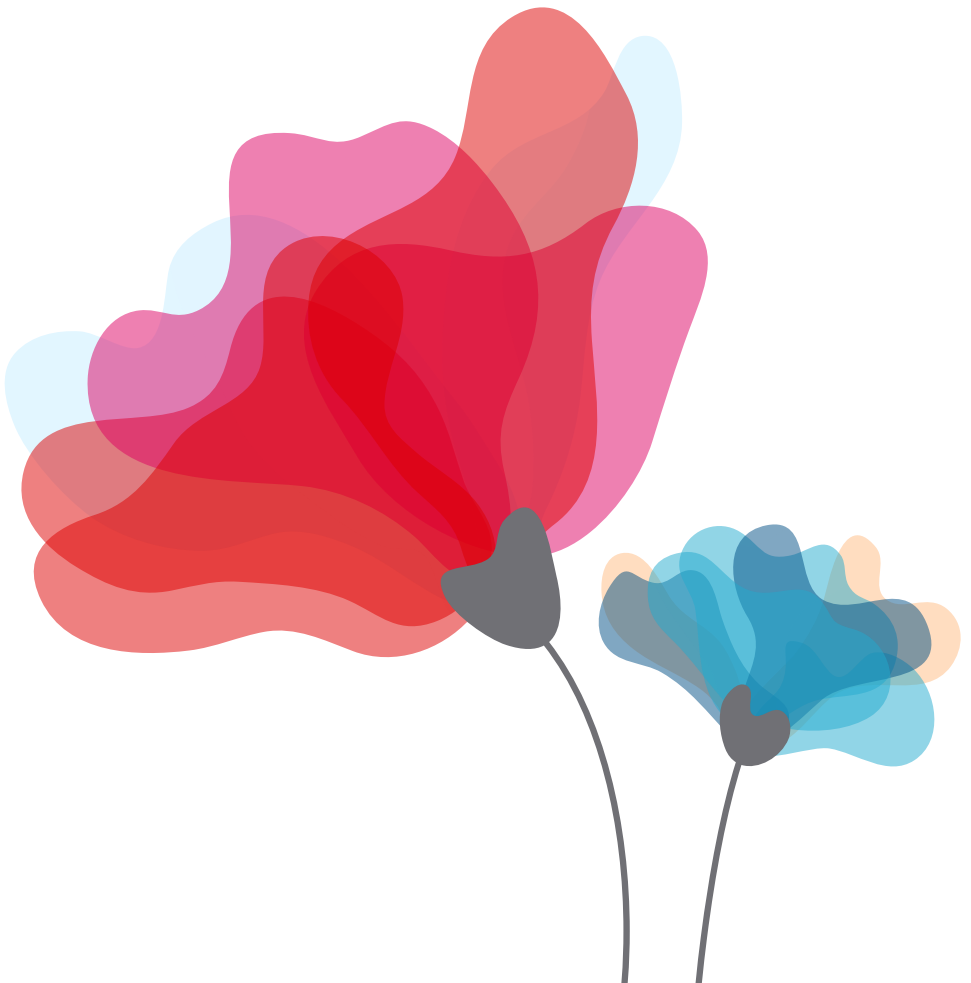
Pédopsychiatrie de liaison et coordination du Jura bernois

34

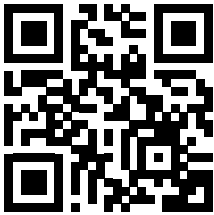
Dans le cadre du projet de pédopsychiatrie ambulatoire du Réseau de l'Arc, nous souhaitons présenter les possibilités d'accompagnement, de collaboration et d'intervention offertes par nos services. Il s'agit particulièrement de la présentation de la ligne téléphonique dédiée à l'orientation et l'information des jeunes, de leurs parents ainsi que des divers intervenants proposant ainsi une réponse aux diverses questions qui peuvent se poser lors de situations psychosociales complexes. Liens entre les diverses institutions régionales, les parents et les jeunes présentant des difficultés, notre service se présente comme facilitateur d'une prise en charge adaptée et personnalisée.

FR

 Léa Fringeli, Frédéric Wühl, Jonas Devaud, Jean-Marie Sengelen; Hôpital de Moutier



Anmeldung



[www.lp-sl.bkd.be.ch/de/start/
themen/schule-macht-stark](http://www.lp-sl.bkd.be.ch/de/start/themen/schule-macht-stark)

Anfahrt



kursaal-bern.ch/anfahrt

