

# Mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Themenabend vom 12. November 2024

Aula Schulhaus Grentschel, Lyss

Konferenzen Bildung / Soziales und Gesundheit



## Begrüssung

### **Sandra Huber-Müller**

- » Gemeindepräsidentin Lengnau
- » Präsidentin Konferenz Bildung seeland.biel/bienne

### **Stefan Bütikofer**

- » Gemeinderat Lyss
- » Mitglied Leitungsgremium Soziales und Gesundheit seeland.biel/bienne



## Anlass

- » Weiterführung des Runden Tisches Bildung und Soziales 2023, bei dem sich Fachorganisationen zum Thema «Psychische Gesundheit für Kinder und Jugendliche» ausgetauscht haben.
- » Fazit aus dem Runden Tisch: Es ist wichtig, den Gemeinden verschiedene Möglichkeiten zur Unterstützung der Prävention und der Gesundheitsförderung aufzuzeigen.

Was kann die Gemeinde zur Förderung der mentalen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen beitragen?

## Ziele

- » Versorgungskrise in der Kinder- und Jugendpsychiatrie beleuchten
- » Drei konkrete Praxisbeispiele aus der Region vorstellen
- » Handlungsspielräume und Potenziale für Gemeinden diskutieren
- » Impulse für Gemeinden in der Region Biel-Seeland setzen
- » Erfahrungsaustausch und Kooperation ermöglichen

## Ablauf

<b>19.00</b>	<b>Begrüssung</b> Anlass, Ziel und Ablauf der Veranstaltung	Sandra Huber-Müller, Präsidentin Konferenz Bildung s.b/b  Stefan Bütikofer, Mitglied Konferenz Soziales und Gesundheit s.b/b
<b>19.10</b>	<b>Versorgungskrise in der Kinder- und Jugendpsychiatrie</b>  » Anstieg von psychischen Problemen bei Kindern und Jugendlichen. » Steigende Inanspruchnahme von kinder- und jugendpsychiatrischen Angeboten. » Versorgungssituation im Kanton Bern und in der Region Seeland. » Prävention und interdisziplinäre Zusammenarbeit mit den Netzwerkpartnern.	Nicole Haymoz Pflege & Pädagogik, Regionalleitung KJP Biel  PD Dr. phil. Chantal Michel Leitende Psychologin, Regionalleitung KJP Biel  Dr. med. Michael Michlig Facharzt FMH für Kinder- und Jugend- psychiatrie und -psychotherapie Chefarzt ambulanter Bereich Universitätsklinik für Kinder- und Ju- gendpsychiatrie und Psychotherapie, UPD Bern

# Ablauf

---

**19.30 Praxisbeispiele (je 15 Min.)**

---

Familienklassenzimmer Schuleinheit Linde-  
Madretsch

Nadine Widmer, Leitung  
Familienklassenzimmer  
Claudia Weinmann, Co-Schulleitung  
Schuleinheit Linde-Madretsch, Biel

---

Aufsuchende Jugendarbeit in der Gemeinde  
Lyss

Christoph Schafroth, Fachperson  
Soziokultur Kinder- und  
Jugendfachstelle Lyss und Umgebung

---

Active School Oberstufenschule Vechigen

Michela Freda,  
Bewegungskordinatorin  
Oberstufenschule Vechigen

# Ablauf

---

<b>20.15</b>	<b>Podiums- und Plenumsdiskussion</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Wie können Gemeinden zur Förderung der mentalen Gesundheit der jungen Generation beitragen?</li><li>» Wie kann der politische Wille der Gemeinden zur Investition in Prävention und Gesundheitsförderung gestärkt werden?</li><li>» Welche Handlungsmöglichkeiten bestehen auf regionaler Ebene?</li></ul>	Referentinnen und Referenten Teilnehmende  Moderation: Stefan Bütikofer, Mitglied Konferenz Soziales und Gesundheit s.b/b
<b>20.55</b>	<b>Fazit und aktuelle Informationen aus den Konferenzen Bildung sowie Soziales und Gesundheit</b>	Sandra Huber-Müller, Präsidentin Konferenz Bildung s.b/b  Stefan Bütikofer, Mitglied Konferenz Soziales und Gesundheit s.b/b
<b>Anschl.</b>	<b>Apéro</b>	

---

# Die kinder- und jugendpsychiatrische Versorgung in der Krise – mögliche Lösungsansätze

**Nicole Haymoz**

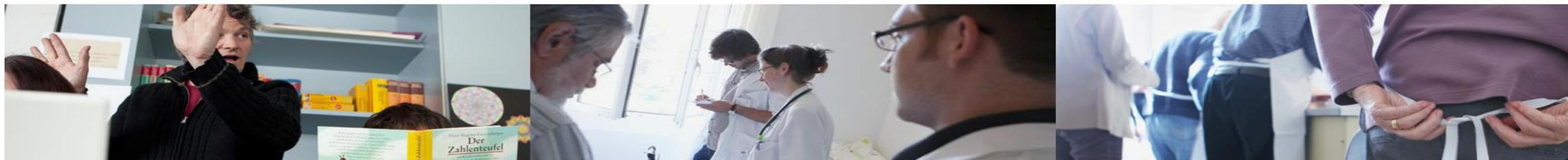
Pädagogisch-pflegerische Leitung Regionales Kompetenzzentrum Biel-Seeland KJP UPD

**PD Dr. phil. Chantal Michel**

Psychologische Leitung Regionales Kompetenzzentrum Biel-Seeland KJP UPD

**Dr. med. Michael Michlig**

Chefarzt ambulante Bereiche KJP UPD



# Übersicht



## **Erster Teil**

Steigende Inanspruchnahme von kinder-und jugendpsychiatrischen Angeboten

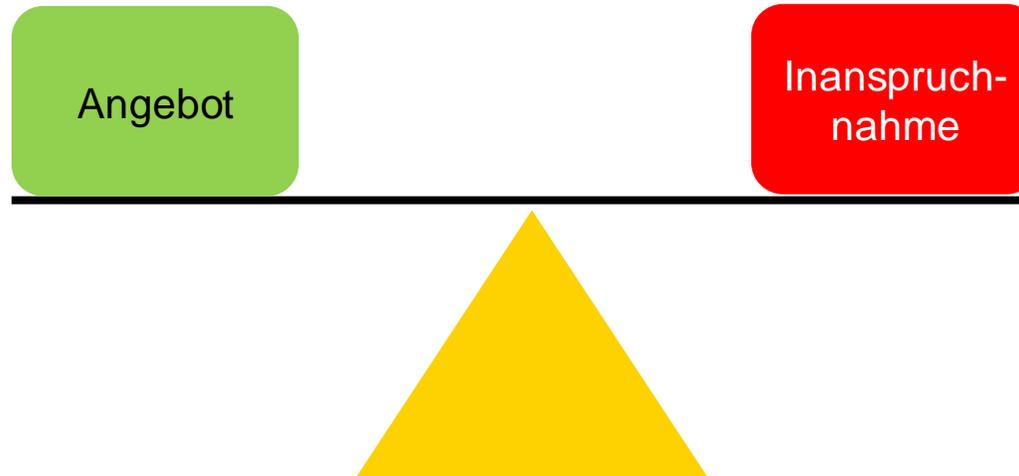
→ Versorgungskrise

## **Zweiter Teil**

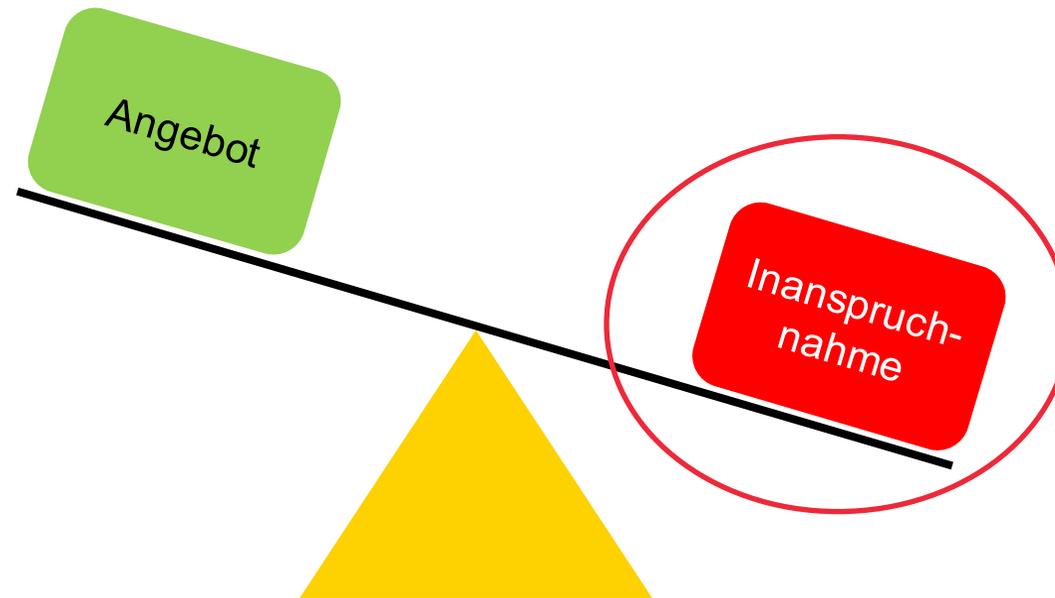
Lösungsansätze zu einer verbesserten Versorgungssituation

→ Wege aus der Krise

# Wie entsteht eine Versorgungskrise?

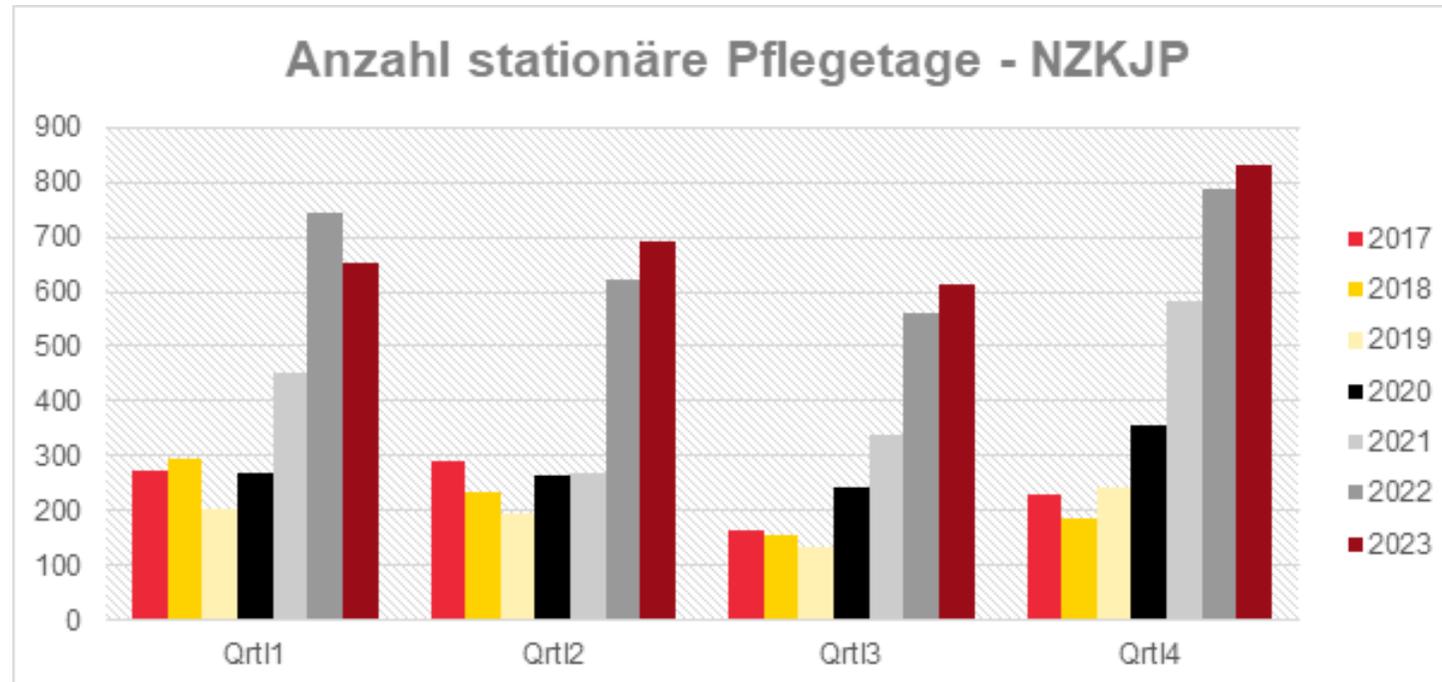


# Wie entsteht eine Versorgungskrise?



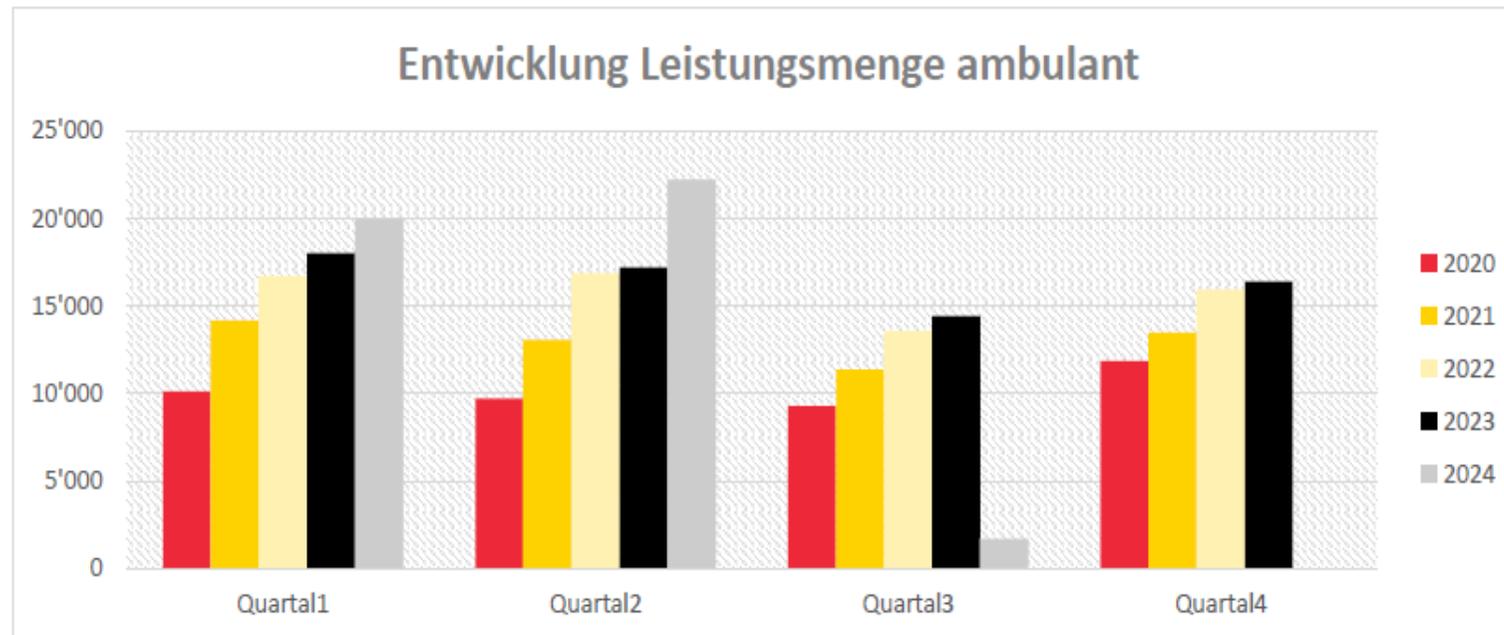
# Steigende Inanspruchnahme in der KJP

Bern, stationär

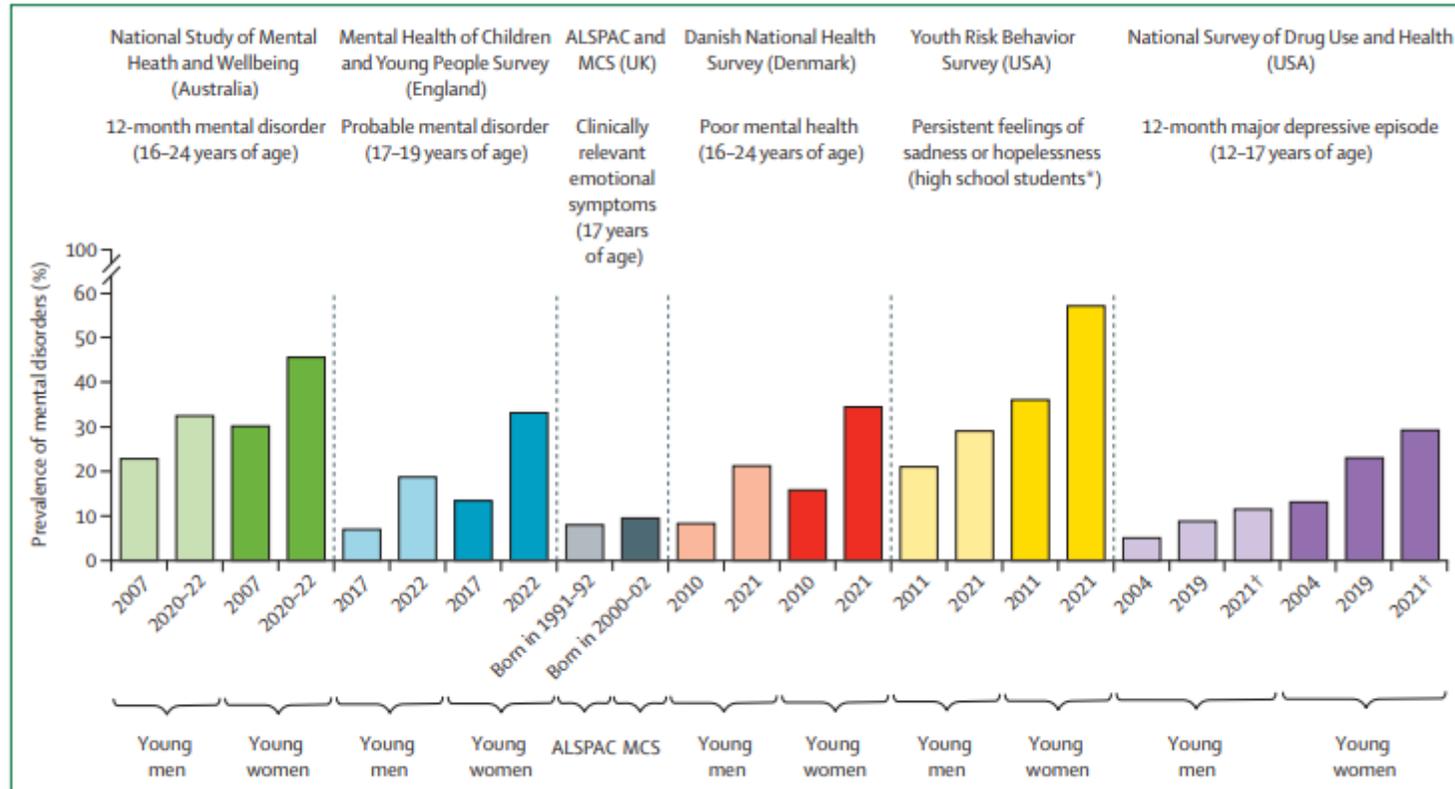


# Steigende Inanspruchnahme in der KJP

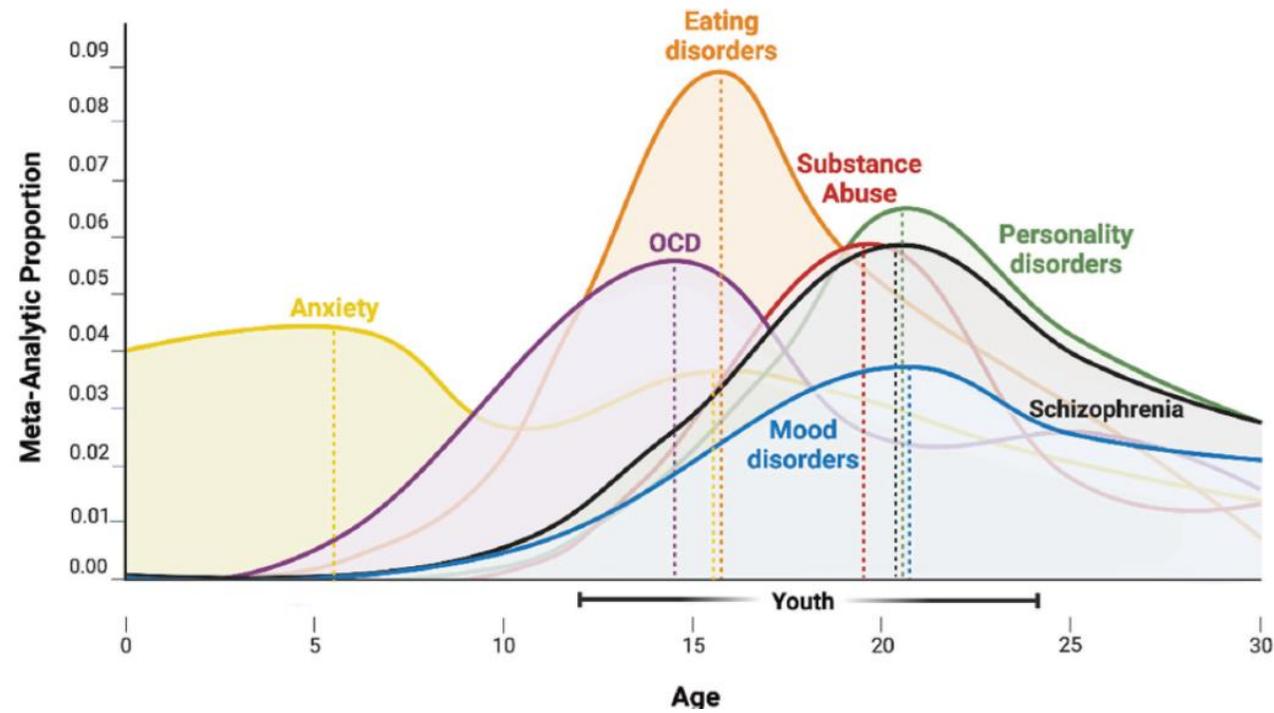
Bern, ambulant



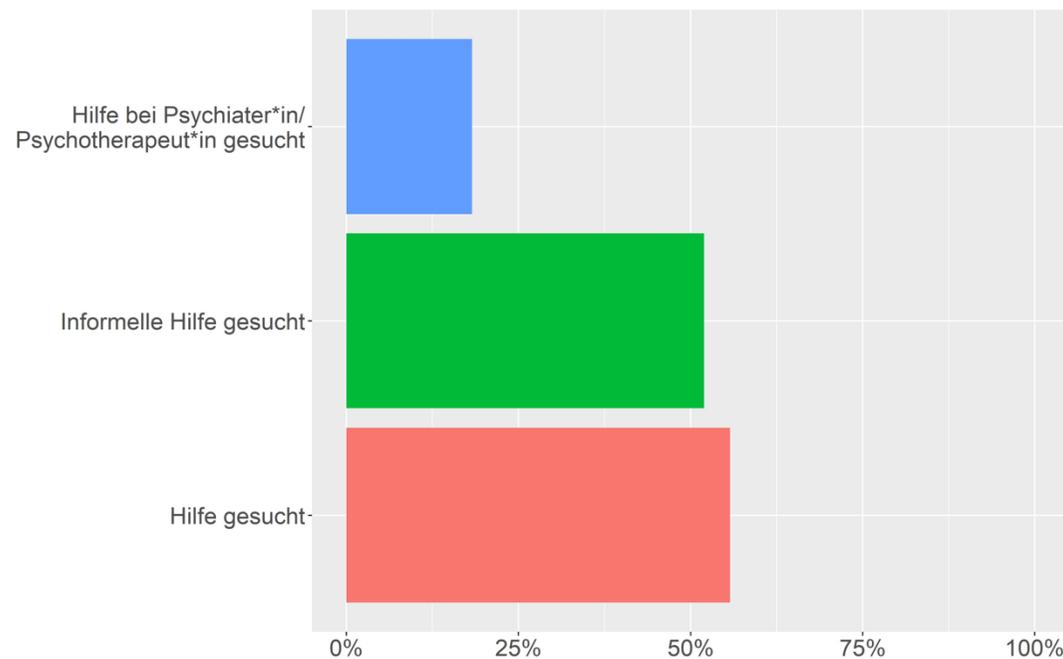
# Anstieg von psychischen Problemen bei jungen Menschen weltweit



# Inzidenz psychischer Erkrankungen in der Adoleszenz



# Weiterhin hohe Anzahl an jungen Menschen ohne professionelle Hilfe



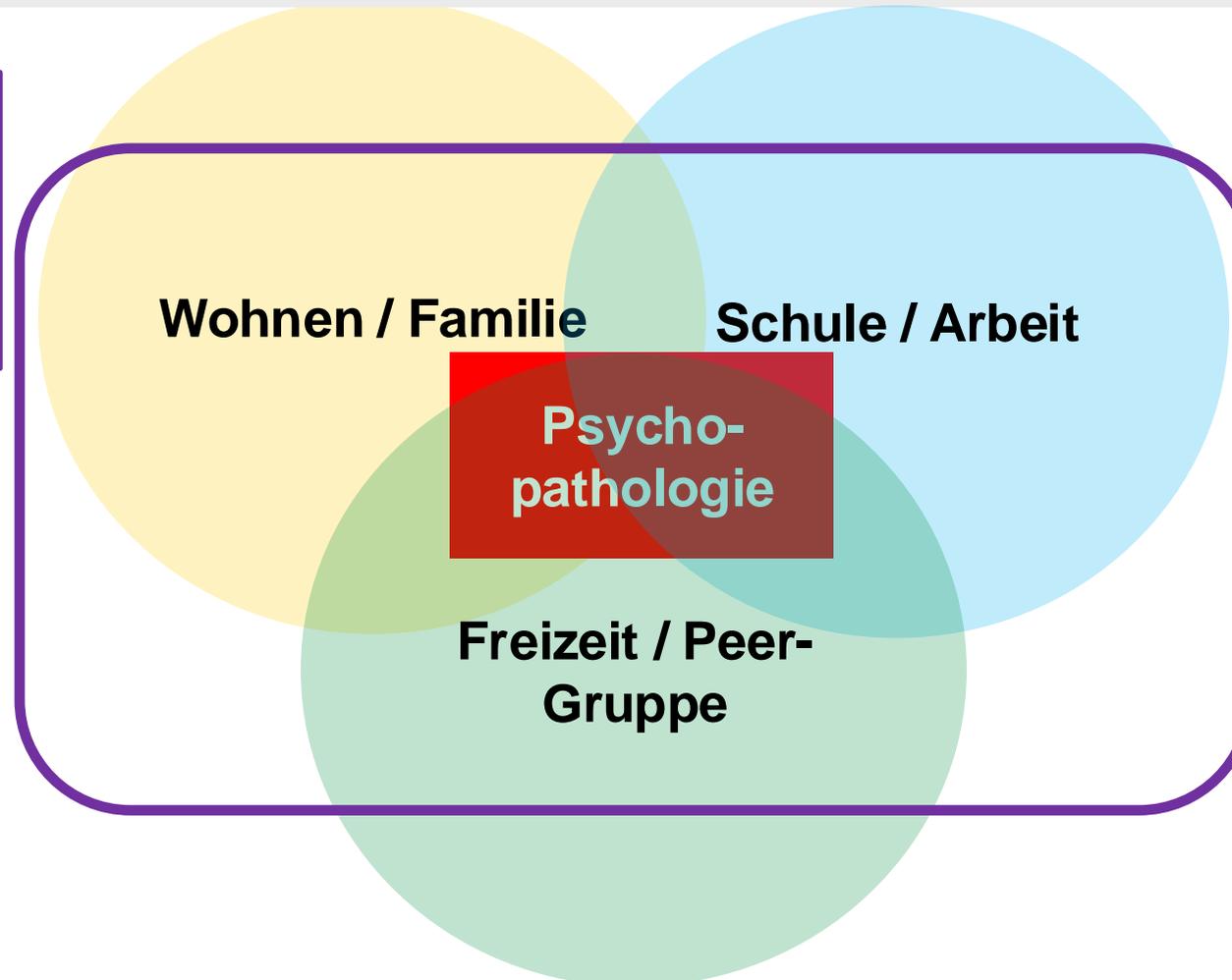
N = 9'509 Schüler\*innen

- Alter: 15.01 Jahre, weiblich: 58.6%
- **17%** (n=1'606) mit psychischen Problemen

# Lösungsansatz: Integrierte und systemische Versorgung



Betrachtungen nicht isoliert, sondern integriert.  
Aktivierung von familiären, systemischen Ressourcen.



Integrierte KJP sollte neben der Psychopathologie auch das Funktionsniveau in den wesentlichen Lebensbereichen verbessern.

# Lösungsansatz: Gestufte Versorgung



Allgemeine gesellschaftliche Prävention

Allgemeine schulbasierte Prävention

Selektive Prävention via Beratung und  
Kurzintervention

Indizierte Prävention und frühe  
Therapie durch ambulante Systeme

Spezialisierte ambulante und  
stationäre Versorgung

# Lösungsansatz: Netzwerke



- Die Lösungsansätze müssen **vernetzt** gedacht werden.
- Stärkung von multiprofessionellen Netzwerken mit klaren Rollenverteilungen und enger Zusammenarbeit.

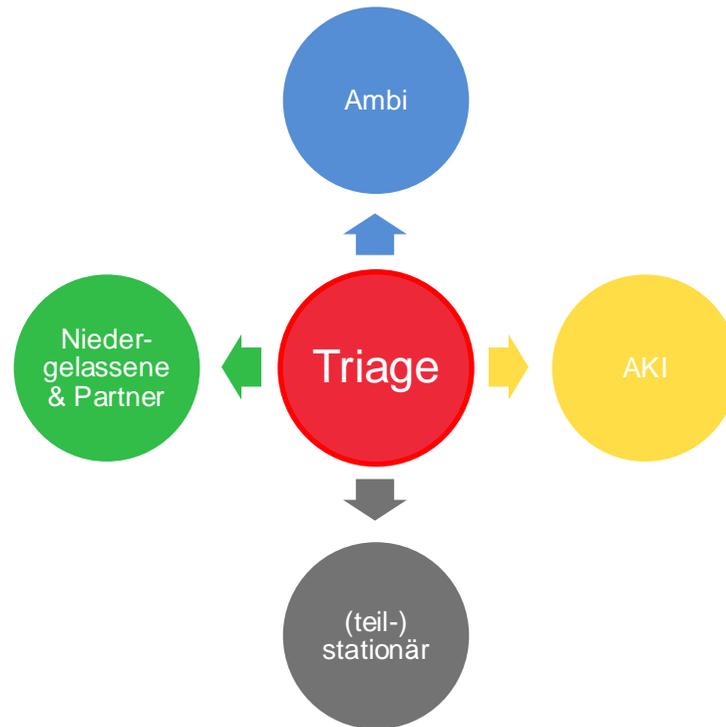


- Familiäre Ressourcen
- Lehrer\*innen
- Schulsozialarbeiter\*innen
- Erziehungsberatung (EB)
- Berner Gesundheit (BeGes)
- Sozialdienste, KESB, EKS
- Kinder- und Hausärzt\*innen
- Niedergelassene Psychiater\*innen & Psychotherapeut\*innen

# Triage als „Netzwerk-Verteiler“



- KJP Biel: Triage als „ein Netzwerk-Verteiler“ für interne KJP (Biel) sowie externe Partner\*innen



# FAZIT



- Wir haben derzeit im Bereich der psychischen Erkrankungen von jungen Menschen eine Versorgungskrise.
- Die Ursachen sind vielfältig.
- Die Lösung ist nicht einfach nur mehr von bereits vorhandenem.
- Neue Ansätze müssen integrativ, systemisch, gestuft und vernetzt gedacht werden.
- Erweiterung und Stärkung von multiprofessionellen Netzwerken mit klareren Rollenverteilungen und engerer Zusammenarbeit.

## Drei Praxisbeispiele

### **Familienklassenzimmer Schuleinheit Linde Madretsch**

Nadine Widmer, Leiterin Familienklassenzimmer

Claudia Weinmann, Co-Schulleiterin Schuleinheit Linde Madretsch, Biel

### **Aufsuchende Jugendarbeit Lyss**

Christoph Schafroth, Fachperson Soziokultur Kinder- und Jugendfachstelle Lyss und Umgebung

### **Active School – Oberstufenschule Vechigen**

Michela Freda, Bewegungskordinatorin Oberstufenschule Vechigen

# Familienklassenzimmer Schuleinheit Linde Madretsch

**Nadine Widmer**

Leitung Familienklassenzimmer

**Claudia Weinmann**

Co-Schulleitung Schuleinheit Linde Madretsch, Biel

# Familienklassenzimmer FKZ

Schuleinheit Linde Madretsch

*Entité scolaire Tilleul Madretsch*



# Ablauf / *Déroulement*



Eckdaten / *Données clés*



Zielpublikum / *Public cible*



Schwerpunkte, Themen und Schulziele / *Thèmes centraux et contrets, objectifs scolaires*



Gewinn / *Avantages*

# Eckdaten / *Données clés*

---

Pilotprojekt Kanton Bern seit 2020 / *Projet pilote du canton de Berne depuis 2020*

---

Zusammenarbeit mit der EB Biel / *Collaboration avec le SPE de Bienne*

---

Angebot für alle Schüler-innen der Schuleinheit von Kindergarten bis 6. Klasse /  
*Offre pour tous les élèves de l'école enfantine jusqu'à la 8H de l'entité scolaire*

---

1 Kind – 1 Elternteil / *1 enfant – 1 parent*

---

Dienstagmorgen 8.30 bis 11.30 Uhr / *Mardi matin de 8h30 à 11h30*

---

Dauer einer Staffel: 15 Wochen / *Durée d'une session: 15 semaines*

---

# Im FKZ... / Dans la FKZ...

---

werden die überfachlichen Kompetenzen gefördert

---

Verhaltens- und Lernprobleme angegangen

---

wird die Eltern-Kind-Beziehung gestärkt

---

die elterlichen Erziehungskompetenzen gefördert

---

die Kommunikation zwischen der Familie und der Schule verbessert

---

die Isolation der Familien wird in einem ersten Schritt überwunden

---

---

*Les compétences transversales sont encouragées*

---

*On aborde les problèmes de comportement et d'apprentissage*

---

*La collaboration enfant-parents est renforcée*

---

*Les compétences éducatives des parents sont encouragées*

---

*On améliore la communication entre la famille et l'école*

---

*En premier lieu, on surmonte l'isolement des familles*

---

# Zielpublikum / Public cible

## Schüler-innen

- mit auffälligem und störendem Verhalten
- mit sozialen Schwierigkeiten
- mit wenig Selbstvertrauen
- die von den Eltern vernachlässigt werden

## Élèves

- *avec un comportement particulier et perturbateur*
- *avec des difficultés sociales*
- *avec un manque de confiance en soi*
- *qui sont négligés par leurs parents*

# Zielpublikum / *Public cible*

## Eltern

- mit grosser Schulferne
- ohne Vertrauen in das Schulsystem
- die nicht mit der Schule kooperieren

## Parents

- *qui sont très éloignés de l'école*
- *qui n'ont pas confiance en le système scolaire*
- *qui ne coopèrent pas avec l'école*

# Schwerpunkte / *Thèmes centraux*

---

Kennenlernen und Gruppenstärkung / *Faire connaissance et renforcer le groupe*

---

Grundbedürfnisse kennenlernen und Ressourcen stärken /  
*Connaître les besoins fondamentaux et renforcer les ressources*

---

Erziehungsthemen / *Thèmes éducatifs*

---

Kultureller Austausch / *Échange culturel*

---

Abschluss / *Conclusion*

---

# Konkrete Themen / *Les thèmes concrets*



## Erziehungsthemen

Regeln, Grenzen, Belohnung, Loben  
Wichtigkeit von Ritualen und Routinen  
Gesunde Ernährung und Schlaf  
(Ernährungspyramide, Bettzeit)  
Ordnung und Sauberkeit  
Medienkonsum



## *Thèmes éducatifs*

*règles, limites, récompenses, louanges*  
*Importance des rituels et des routines*  
*Alimentation saine et sommeil (pyramide alimentaire, heure du coucher)*  
*Ordre et propreté*  
*Consommation de médias*

# Konkrete Themen / *Thèmes concrets*



## Kultureller Austausch

Schulweg

Positive Spielzeit

Spiele aus verschiedenen Kulturen

Freizeit-, Beratungs-, Hilfsangebote der Region



## *Échange culturel*

*Chemin de l'école*

*Temps de jeu positif*

*Jeux de différentes cultures*

*Offres de loisirs, de conseil et d'aide de la région*

# Schulziele / Objectifs scolaires

Zielmäppli mit Ampelsystem / Dossier d'objectifs avec un système de feux de couleur

Beispiele von Schulzielen / Exemples d'objectifs scolaires

- Ich getraue mich vor der Klasse lauter zu sprechen.
  - *J'ose parler plus fort devant la classe.*
- Mein Blick bleibt 10 Minuten konzentriert auf dem Arbeitsblatt.
  - *Mon regard reste concentré sur la feuille de travail pendant 10 minutes.*
- Ich erledige auch Aufgaben, die mir nicht so Spass machen.
  - *J'accomplis aussi des tâches qui ne me plaisent pas vraiment.*
- Ich frage andere Kinder, ob sie mit mir spielen.
  - *Je demande à d'autres enfants de jouer avec moi.*

# Gewinn

- Deeskalation
- Entlastung der Lehrperson und der Klasse
- Überfachliche Kompetenzen sind gestärkt
- Familie lässt Hilfe zu
- Kinder und Eltern werden handlungsfähig
- Hürde zu EB wird gesenkt
- Prävention
- Kooperation der Eltern verbessert
- Vertrauen der Eltern in die Schule
- Wert der Schule wird erkannt

# Avantages

- *Désescalade*
- *Décharge de l'enseignant/e et soulagement pour la classe*
- *Les compétences transversales sont renforcées*
- *La famille accepte de l'aide*
- *Les enfants et les parents deviennent capables d'agir*
- *Diminution de la résistance envers le SPE*
- *Prévention*
- *Amélioration de la coopération avec les parents*
- *Confiance des parents envers l'école*
- *Reconnaissance de la valeur de l'école*

Aufsuchende Jugendarbeit Lyss

**Christoph Schafroth**

Fachperson Soziokultur Kinder- und Jugendfachstelle Lyss und Umgebung



---

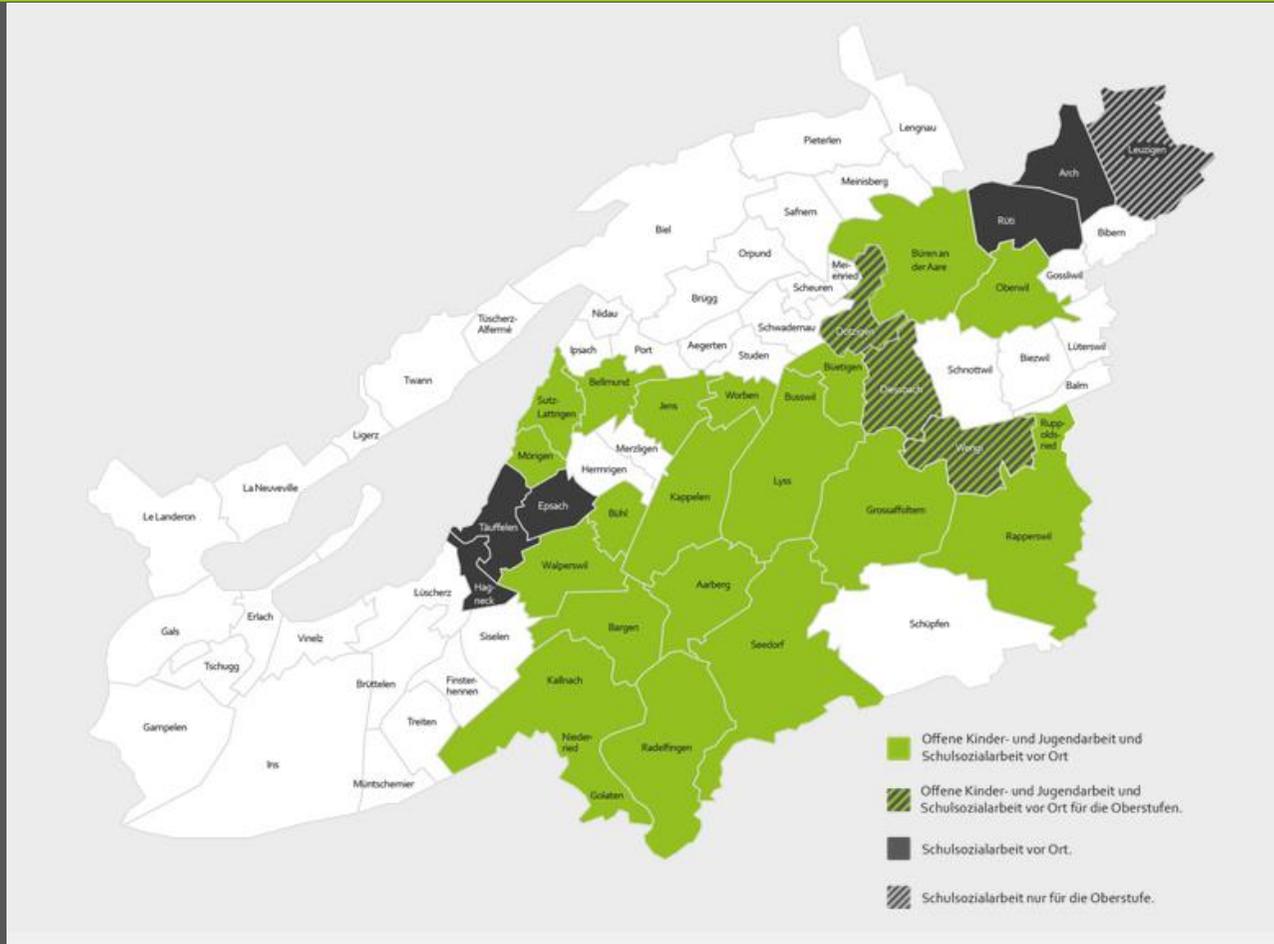
Themenabend «Mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen»

# «Aufsuchende Jugendarbeit in der Gemeinde Lyss»

## Kurzreferat – Praxisbeispiel



## Die KJFS und das Einzugsgebiet





### Richtlinien + Zielsetzungen 2022-2025 der Gemeinde Lyss:

#### Langfristige Ziele:

- Lyss ist attraktiv für alle Bevölkerungsgruppen
- Die Integration wird in Lyss gelebt
- Lyss bietet wahrnehmbare Aufenthaltsqualität

#### Strategische Stossrichtung:

- Ein optimales Bildungs- und Betreuungsangebot, welches den heutigen pädagogischen und gesellschaftlichen Bedürfnissen und den wirtschaftlichen Anforderungen entspricht.
- Wir fördern die Gesundheit der Bevölkerung
- Stärkung der familienfreundlichen Gemeinde mit qualitativ guten und bedarfsgerechten, familienergänzenden Angeboten und Freizeiteinrichtungen für alle Generationen.
- Integration und Partizipation wird gefördert und eingefordert

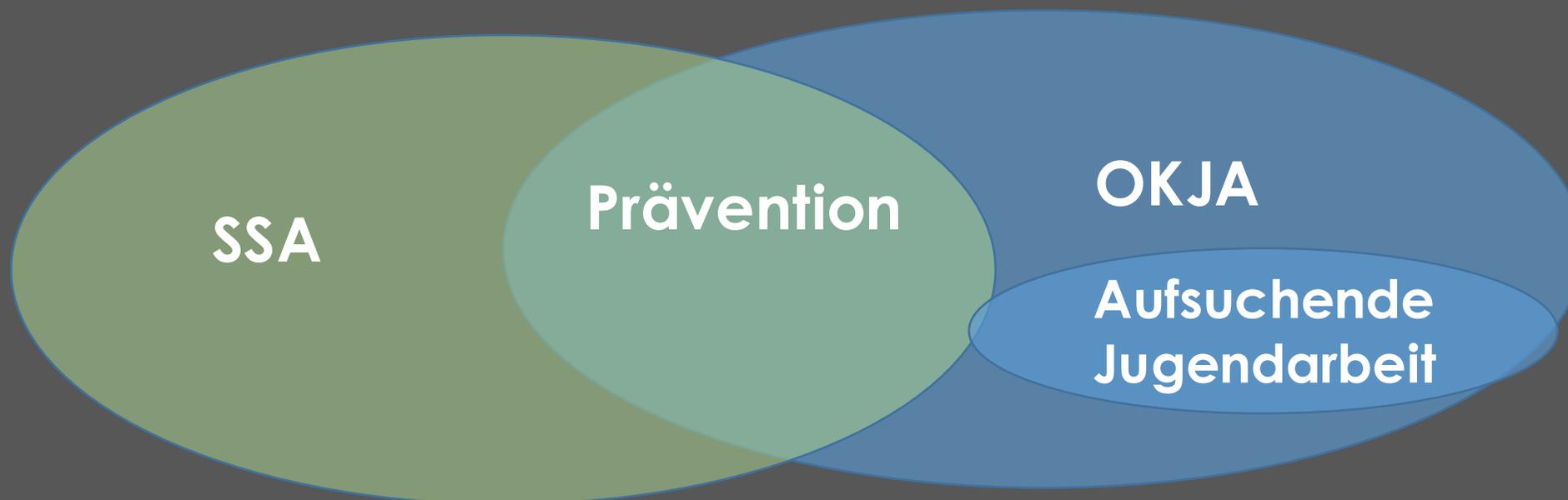


- Die überparteiliche Motion vom 07.11.2022 «Einführung von Streetwork» verlangte, dass ein effizientes und von der KJFS geführtes Angebot «Aufsuchender Jugendarbeit» geschaffen wird.
- Zeitgleich verlangte eine andere Motion die Schaffung von weiteren Begegnungsräumen / Treffangeboten für Jugendliche.
- Infolgedessen wurde die KJFS als zuständige Institution für Kinder- und Jugendfragen mit dem kommunalen Auftrag in der Gemeinde Lyss offene Kinder- und Jugendarbeit umzusetzen, beauftragt das Dienstleistungsangebot anpassen und erweitern.
- Rekrutierung vom Fachpersonen und Arbeitsaufnahme per 01.02.2024

### Gewählte Variante – Kombination Treffs & Aufsuchende Jugendarbeit

- Kombination des Personaleinsatzes Aufsuchender Jugendarbeit mit der Betreuung in allen Kinder- und Jugendtreffs in Lyss & Busswil
- Erfüllung aller Aufgaben durch mindestens 4 Fachpersonen; parallele Abdeckung von bis zu 3 Treffpunkten
- Aufsuchende Jugendarbeit: Geplanter Einsatz im öffentlichen Raum, punktuell aufgrund von Hinweisen aus dem Kreis von Jugendlichen, Schulen, Anwohner\*innen, Polizei, Gemeinde
- Angebot ist sein April / Mai 2024 in Betrieb, ab November 2024 Team komplett

# Die Aufsuchende Jugendarbeit stellt sich vor...





## Aufsuchende JA – eine Definition

---

- Die Aufsuchende Jugendarbeit wird als Teil der OKJA verstanden.
- Das Ziel der OKJA ist es, die Aufwuchsbedingungen und die Lebensqualität junger Menschen in der Gemeinde zu verbessern.
- Das Augenmerk der Aufsuchenden Jugendarbeit richtet sich dabei vor allem auf Orte und Plätze im öffentlichen Raum, an denen sich Jugendliche / junge Erwachsene treffen.
- Diese lebensweltlichen Orte der Aneignung sind für junge Menschen wichtige Lern- und Begegnungsorte und leisten einen wichtigen Beitrag zur Identitätsentwicklung und beim Übergang in das Erwachsenenalter.



## Aufsuchende JA – eine Definition

---

- Jugendarbeitende sind im öffentlichen Raum unterwegs.
- Sie suchen in der Gast-Rolle Gruppen und Einzelpersonen an den von den Adressat\*innen gewählten Treffpunkten auf.
- Jugendarbeitende treten so mit Jugendlichen / jungen Erwachsenen niederschwellig in Kontakt und bauen mit ihnen eine professionelle Beziehung auf.
- Diese Tätigkeit verstehen wir als Aufsuchende Jugendarbeit



Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 12 und 18 Jahren,  
sowie junge Erwachsene im Alter 18 bis 20 Jahren in der  
Gemeinde Lyss und Busswil.



## Standartauftrag / Interventionsauftrag

---

- Um die Auftragsklärung zu schärfen, unterscheiden wir folgende Auftragsarten.
- Grundsätzlich gilt der Standardauftrag, Interventionsaufträge werden projektartig ausgearbeitet und gehen mit einer Auftragsklärung einher.
- Mit den Netzwerkpartner\*innen werden Erwartungen, Ziele und Informationsfluss innerhalb dieser zwei Aufträge geklärt.



## Standartauftrag / Interventionsauftrag

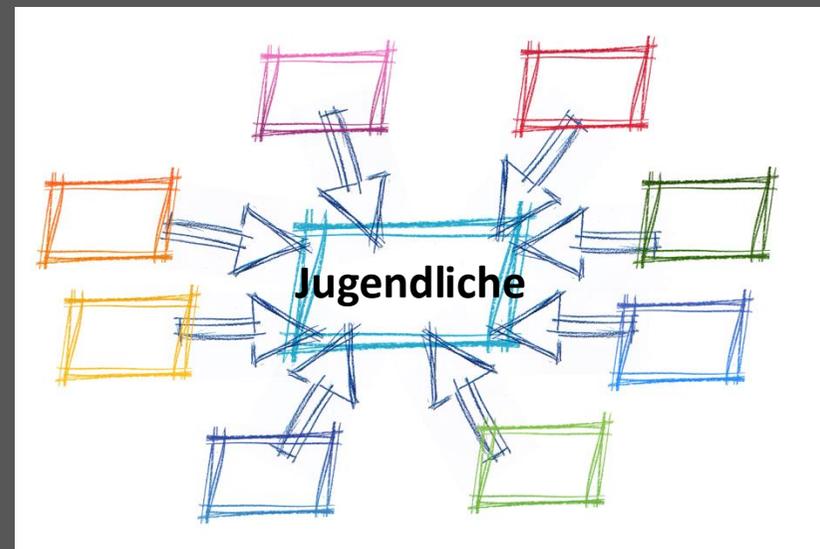
---

- Der Standardauftrag beinhaltet die Leistungen Aufsuchender Jugendarbeit, die ohne Problemdruck zur allgemeinen Jugendförderung gehören: Beziehungsarbeit, Information, Ermöglichen von Sichtbarkeit, Zugängen, Beratung und Vermittlung im Sozialraum (z.B. als Ergänzung zur ortsgebundenen Treffpunktarbeit).
- Zum Interventionsauftrag gehören alle Projekte, die einen Brennpunkt entschärfen (Littering, Lärm, Vandalismus usw. an einem bestimmten Ort).



## Grundhaltung

- Niederschwelligkeit / Alltagsnähe
- Parteilich & Sozialraumorientiert
- Lösungsorientiert
- Schweigepflicht
- Freiwilligkeit
- Orientierung an der Selbstwirksamkeit
- Aktivierung von Ressourcen im System / Sozialraum
- Triage und Vernetzung mit weiteren Fachstellen



Fokus auf die Jugendlichen und sein/ihr Potential



## Themenschwerpunkte

---

- Aufwuchsbedingungen in der Gemeinde
- Sichtbarkeit & Bedürfnisse der Heranwachsenden
- Niederschwelliger Zugang zu Ressourcen
- Psychische Gesundheit
- Konfliktlösung, insbesondere im Sozialraum
- Respekt und Toleranz
- Digitalen Medien
- Drogen und Sucht



## Aufsuchende JA – konkret

---

- Im Zweierteam unterwegs, möglichst geschlechterdurchmisch
- Geplante Sequenzen, unterschiedliche oder gezielte Zeitfenster, Regelmässigkeit
- Vor der Sequenz: Briefing (Eigenes Befinden, Energie, Kontaktfreude etc., Zielfokus oder Ergebnisoffenheit)
- Verbale Kommunikation: Offensive oder passive Kontaktaufnahme, Opener, Rollenklärung, Haltung aktiv kommunizieren, Gesprächsführung
- Nonverbale Kommunikation: Kleidung, Körperhaltung
- Give aways

## Aufsuchende Jugendarbeit konkret

---

Beispiel:

- Regelmässig unterwegs, im Zweierteam, möglichst geschlechterdurchmischt
- Gruppe von jungen Erwachsenen bei einem Schulhaus gesichtet, Gruppe konsumiert Cannabis, nur vorbeigegangen
- Gleiche Gruppe eine Woche später erneut gesehen, erneut beim Cannabiskonsum, wir grüssen und gehen weiter
- Gleiche Gruppe erneut getroffen, wir gehen auf sie zu, grüssen, sie meinen «hey wir haben euch kürzlich gesehen», wir stellen uns vor, Gespräch über Freizeit & Cannabiskonsum, oberflächlich, Abfrage nach Ausgaben für Cannabis, unaufdringlich
- Gleiche Gruppe daraufhin erneut getroffen, Gespräch über Cannabiskonsum und Kollegen, Suchtgeschichte, Kurzberatung, Angebot weitere Beratung, Beratungsangebot wird abgelehnt, man treffe sich wieder auf der Strasse



- Erstkontakt

Charakteristika: Erstkontakt der Jugendlichen oder Jugendgruppe, beinhaltet Begrüssung, Vorstellen Name Fachpersonen, KJFS, Rolle und Funktion, Kontaktaufnahme

- Hier geht es in erster Linie um einen Erstkontakt, um ein Kennenlernen. Ziel ist eine erstes professionelles Beziehungsangebot zu machen (Joining). Die Rolle und Funktion der Fachperson ist ebenso zentral dabei. Mögliche Themen können oberflächlich angesprochen werden. Allenfalls kann hier Informationsmaterial oder eine Visitenkarte abgegeben werden. In der Erfassung werden die Anzahl Jugendliche, Alter, Gender, Sozialraum und Situation notiert.



## Aufsuchende JA – Kontaktarten

---

- **Kurzkontakt**

Charakteristika: Begrüssung, Jugendlichen oder Jugendgruppe sind bereits bekannt oder auch nicht, Smalltalk

- Smalltalk dient als Einstieg, als vertrauens- und beziehungsbildende Massnahme. Ein natürlicher Türöffner, um ins Gespräch zu kommen oder Kontakt zu knüpfen. Oftmals kann so eher zurückhaltenden oder skeptischen Jugendlichen begegnet werden. In der Erfassung werden die Anzahl Jugendliche, Alter, Gender, Sozialraum und Situation notiert.



## Aufsuchende JA – Kontaktarten

---

- Kontakt mit themenspezifischen Gesprächen

Charakteristika: Begrüssung, Jugendlichen oder Jugendgruppe sind bereits bekannt oder nicht, Standardauftrag oder Interventionsauftrag, (problematisches) Thema wird angesprochen

- Inhalt der Gespräche ist themenorientiert oder hat eine vermittelnde Aufgabe zum Ziel. Mögliche (konflikthafte) Themen werden angesprochen. Mögliche Lösungsansätze erwogen oder diskutiert. Bedürfnisse und Ansichten werden abgeholt. In diesen Gesprächen kann die Aufsuchende Jugendarbeit die Rolle der Mediation übernehmen. Hier finden auch präventive Projekte zu bestimmten Themen Platz. In der Erfassung werden die Anzahl Jugendliche, Gender, Alter, Sozialraum und Situation, sowie Themen und mögliche Prozesse notiert.



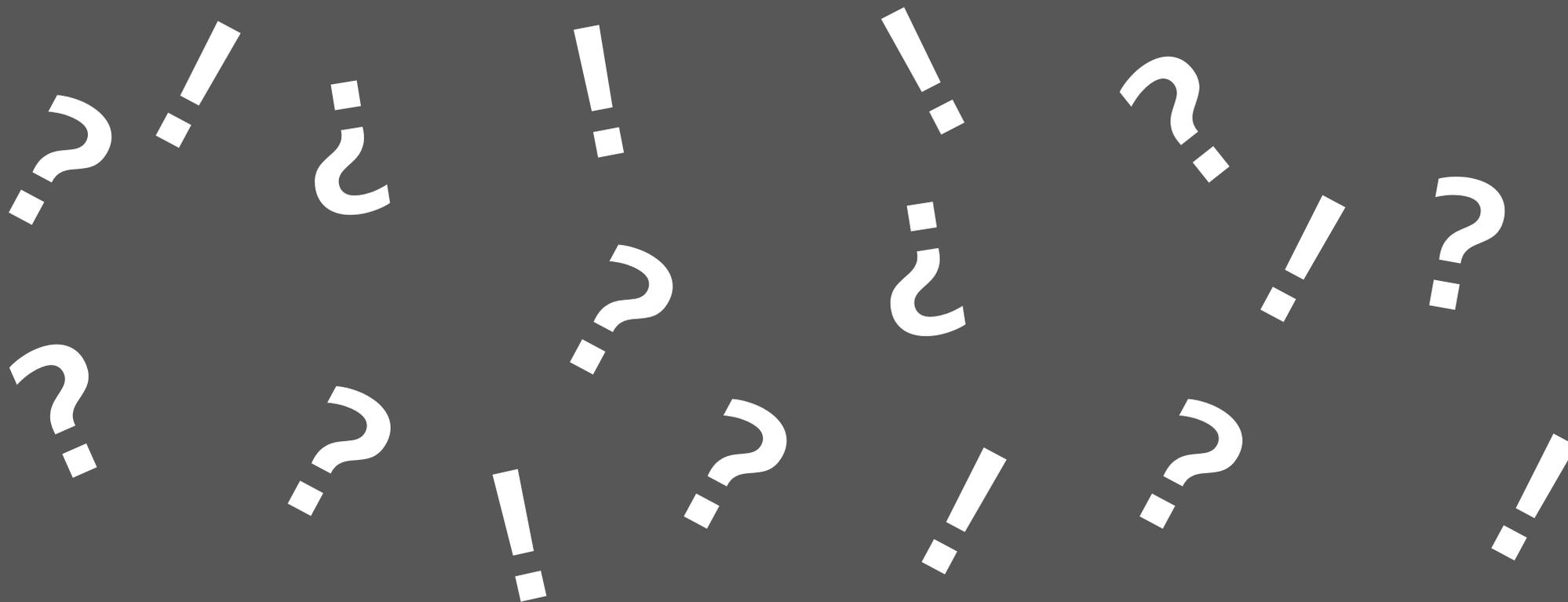
## Aufsuchende JA – Kontaktarten

---

- Kurzberatungen und Triage

Charakteristika: nebst Vorstellen und Rollenklärung, Themen aufnehmen, Ausgangslage und Situation erfragen, Beratung, allenfalls Triage

- Inhalt der Gespräche ist die gezielte Beratung der Jugendlichen. Sie zählt zum Standardauftrag. Diese kann soziale sowie persönliche Themen beinhalten. Eine maximale Anzahl von 3 Beratungen sind hier möglich. Danach Triage oder Abschluss. In der Erfassung werden Anzahl Jugendliche, Gender, Alter, Sozialraum und Situation, sowie Themen, Lösungsansätze und mögliche Prozesse notiert.



Avtive School Oberstufenschule Vechigen

**Michela Freda**

Bewegungskordinatorin Oberstufenschule Vechigen

# Active School

Nachhaltige schulische Bewegungsförderung



# mangelnde Bewegung als Problem



# Positive Effekte – Bewegung

bei Kindern und Jugendlichen

	Fitness	↑
	Risiko für Übergewicht & Adipositas	↓
	Risiko für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen	↓
	Knochengesundheit	↑
	Schulleistungen und kognitive Prozesse	↑
	depressive und angstverbundene Symptome	↓

# Die Schule

... als Lösung, aber eben auch als Problem

Prevention in the first place: schools a setting for  
action on physical inactivity

P-J Naylor,<sup>1</sup> H A McKay<sup>2</sup>



# Vorgeschichte...

## Strategie Sport Kt. Bern

### 4.3.2 Bewegte Schule

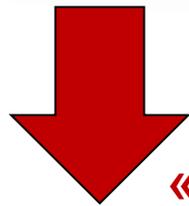
#### 4.3.2.1 Bewegung im Schulalltag

Wo will der Kanton Bern hin?

- selbstverständlicher Teil der Schulkultur - Verankerung im Schulleitbild erwünscht
- Weiterbildungsangebote zu «Bewegtem Unterricht», Integration in Schulleiterausbildung

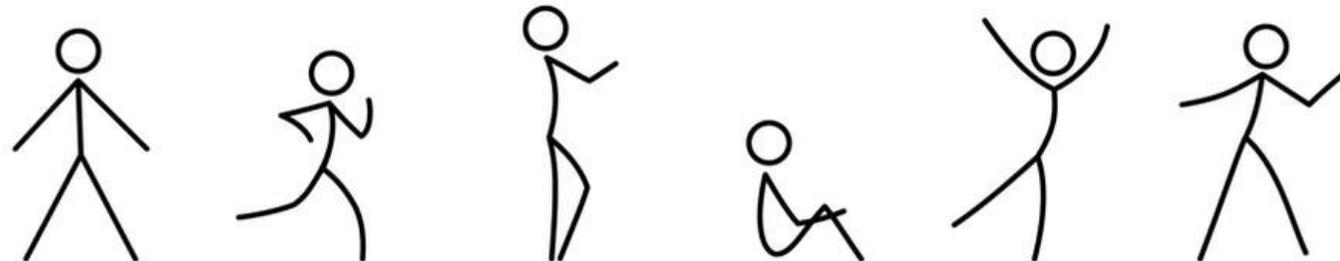
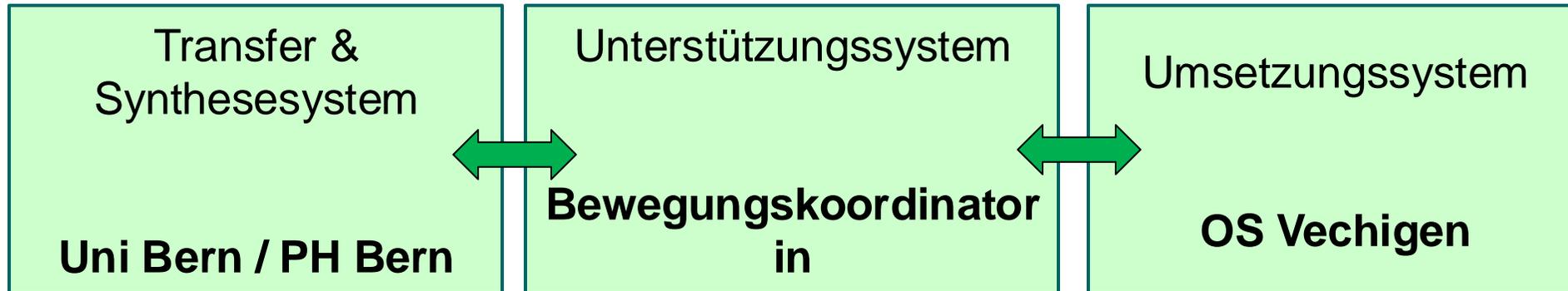
#### Art. 16 Bewegte Schule

- <sup>1</sup> Der Kanton fördert im Rahmen des schulischen Unterrichts die täglichen Sport- und Bewegungsmöglichkeiten.
- <sup>2</sup> Er fördert regelmässige Sport- und Bewegungsaktivitäten in Form einer «Bewegten Schule» und kann diese mit einem Label auszeichnen.
- <sup>3</sup> Er fördert die Bewegung auf dem Schulweg und im Alltag.



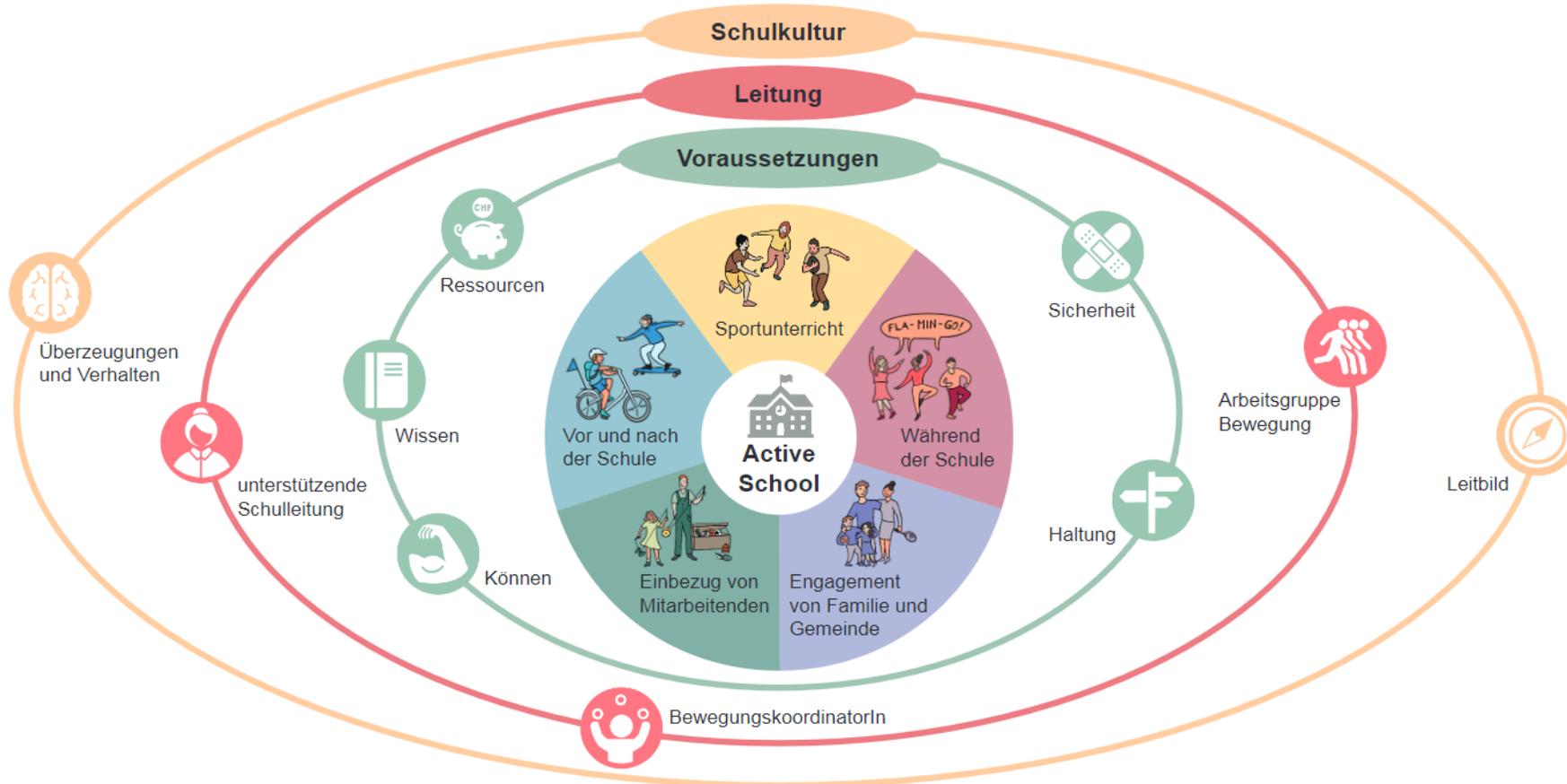
«Active School»

# Active School



# Active School

## Ein ganzheitliches & nachhaltiges Konzept

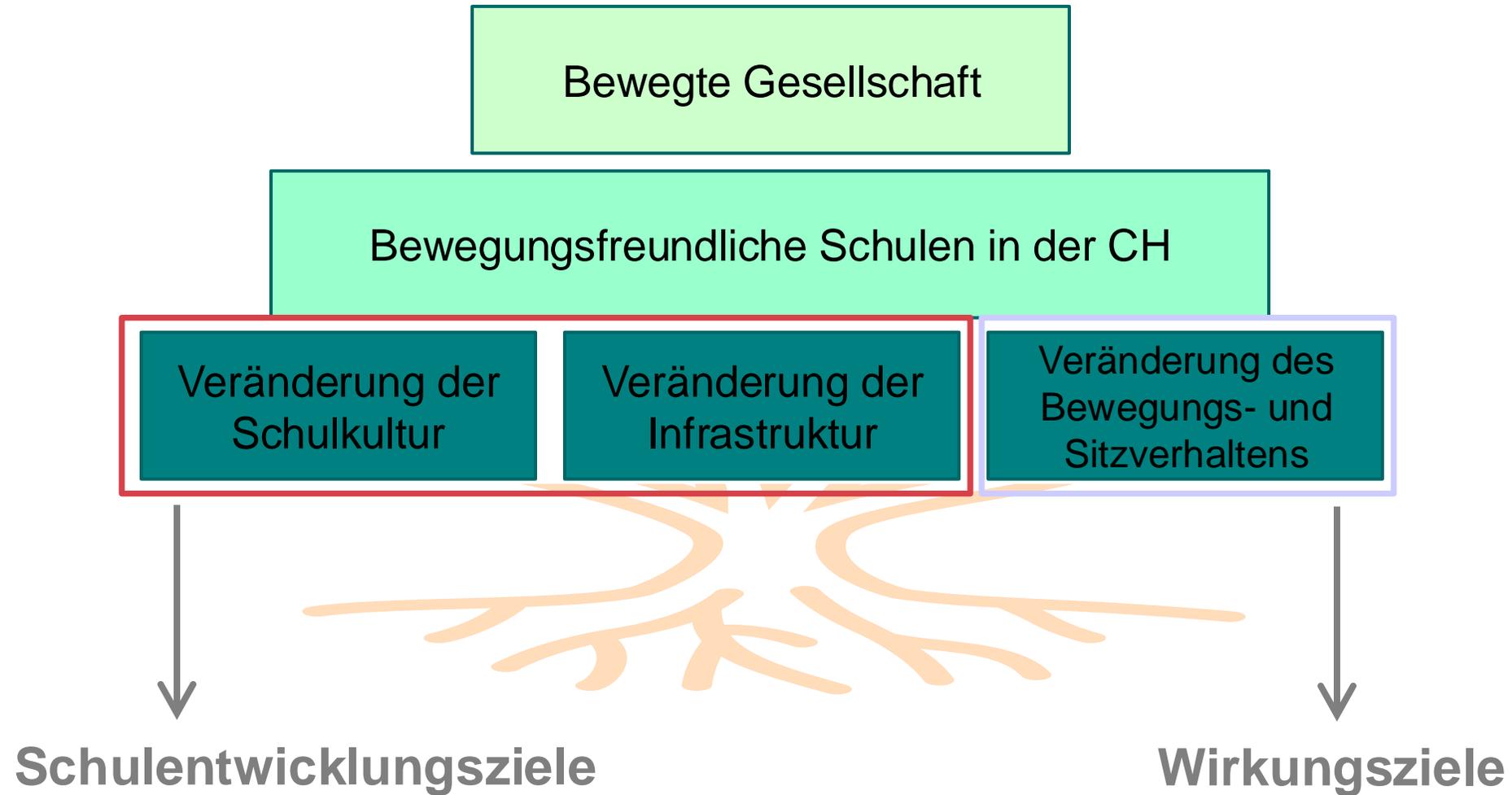


# Active School

## Mögliche Innovationen für schulische Bewegungsförderung



# Active School: Vision & Ziele



# Umsetzung an der OS Vechigen



# Umsetzung an der OS Vechigen

Bewegungspausen

Fit durch den Advent

Integration bewegter  
Anlässe im SJ-  
Programm

# Umsetzung an der OS Vechigen

**Herz-Kreislauf anregen** **A** 

---

**Triathlon**

Wir führen einen Dreikampf, einen Triathlon, durch:

1. Disziplin: Legt euch bäuchlings auf den Stuhl oder das Pult und ahmt Schwimmbewegungen nach.
2. Disziplin: Setzt euch auf den Stuhl, ohne anzulehnen, und strampelt mit den Beinen wie beim Velofahren.
3. Disziplin: Steht auf und rennt an Ort, inkl. Schlusspurt!



**A4** **dartfit**

**dartfit**



# Umsetzung an der OS Vechigen

## Konzentrationspiele

### Einzelblinzler



44

#### Organisation

Paarweise hintereinander stehen alle mit dem Gesicht zur Mitte in einem grossen Kreis. Ein Spieler muss alleine bleiben.

#### Idee

Der Einzelspieler blinzelt einen beliebigen Vordermann an, der auf dieses Zeichen hin sofort zu ihm rennt. Dessen Hintermann versucht, ihn festzuhalten, wobei seine Hände bis zum Moment des Anblinzeln hinter dem Rücken verschränkt bleiben müssen. Kann der Vordermann entweichen, so stellt er sich hinter den Zublinzler und sein ehemaliger Hintermann wird zum neuen Blinzler.

#### Varianten

- Andere Ausgangspositionen einnehmen (z. B. knien, mit grossem Abstand liegen, als Vordermann auf einem Stuhl sitzen und als Hintermann dahinter stehen)
- Die Hintermänner dürfen nur den Kopf ihres Vordermanns anschauen und müssen den Flüchtenden dafür nur berühren.
- Bei grösseren Klassen in 2 Gruppen spielen



# Umsetzung an der OS Vechigen

walk & talk	Didaktische Settings
Stehpulte nutzen	Gymnastikbälle



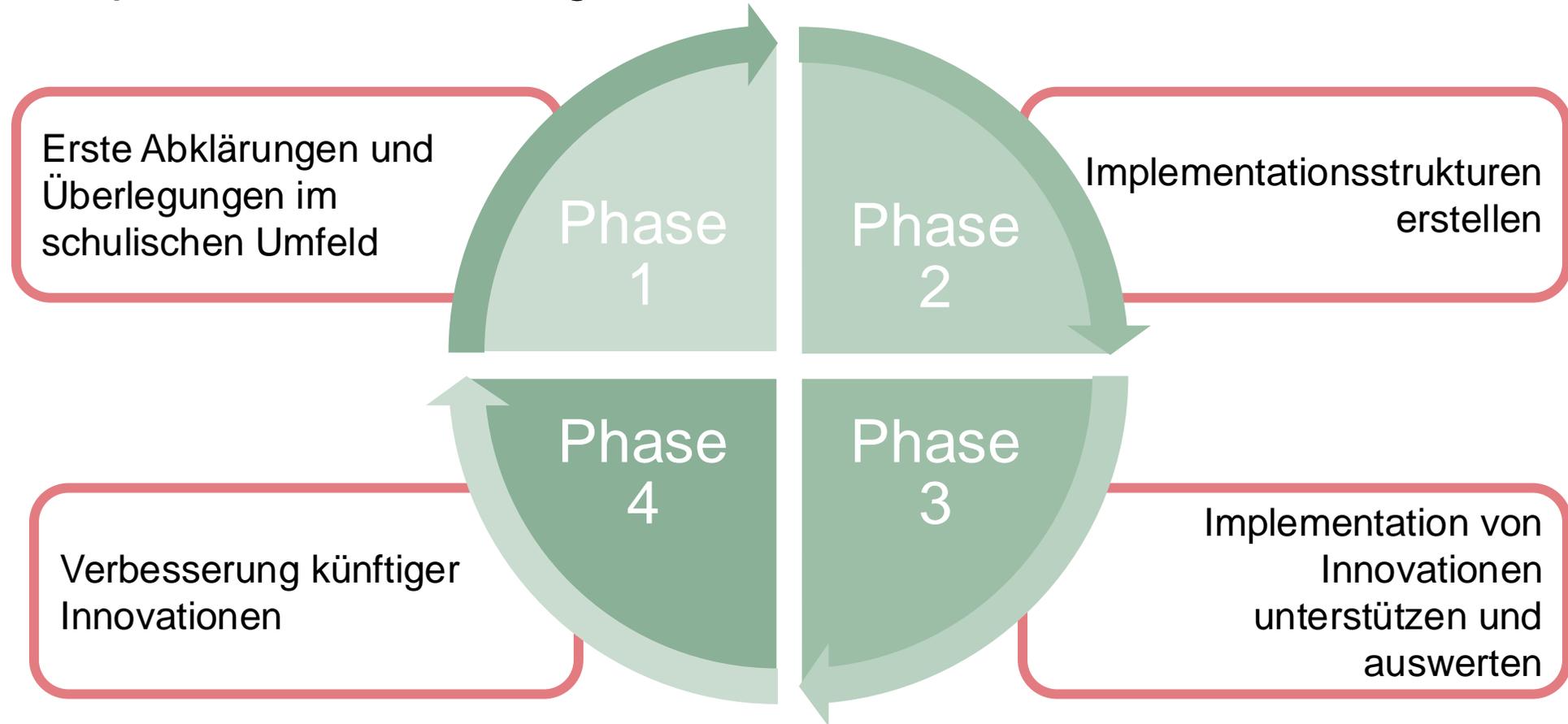
# Umsetzung an der OS Vechigen



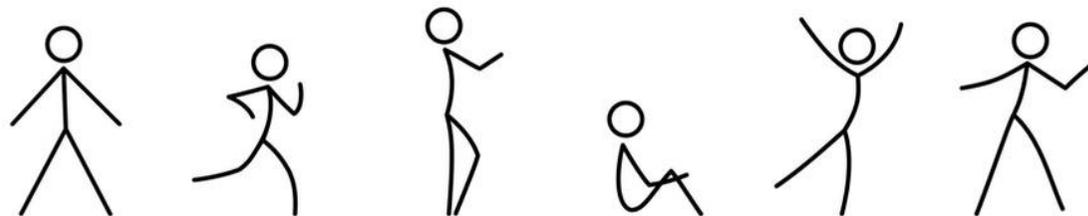
Quartal	Geplante Aktivität
Herbstquartal	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Spielturnier zum Schuljahresbeginn</li> <li>➤ Fitness (Aktivitäten im Schwimmbad)</li> <li>➤ Landschulwoche mit Wanderungen</li> </ul>
Winterquartal	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Start mit bewegten Unterrichtspausen</li> <li>➤ Fit in den Advent</li> <li>➤ Schlittschuhlaufen als Abschluss vor den Ferien</li> </ul>
Frühlingsquartal	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Speedstacking</li> <li>➤ Breakdance Event</li> <li>➤ Projektwoche (Kunst- und Sportangebot zur Auswahl)</li> <li>➤ Koordinationsparcour</li> </ul>
Sommerquartal	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Maibummel</li> <li>➤ Schulreise</li> <li>➤ BEfit Sportanhänger</li> <li>➤ Leichtathletiktag</li> </ul>

# Active School

## Implementationsstrategie



# Rückmeldung S\*S OS Vechigen

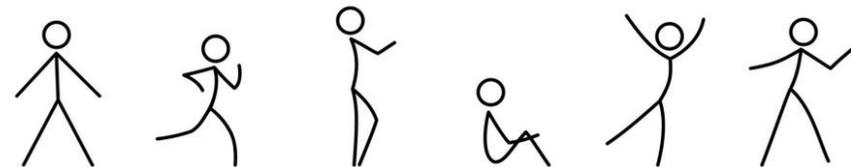


# Ausblick OS Vechigen

selbstständige  
Bewegungspausen

bewegte Pause

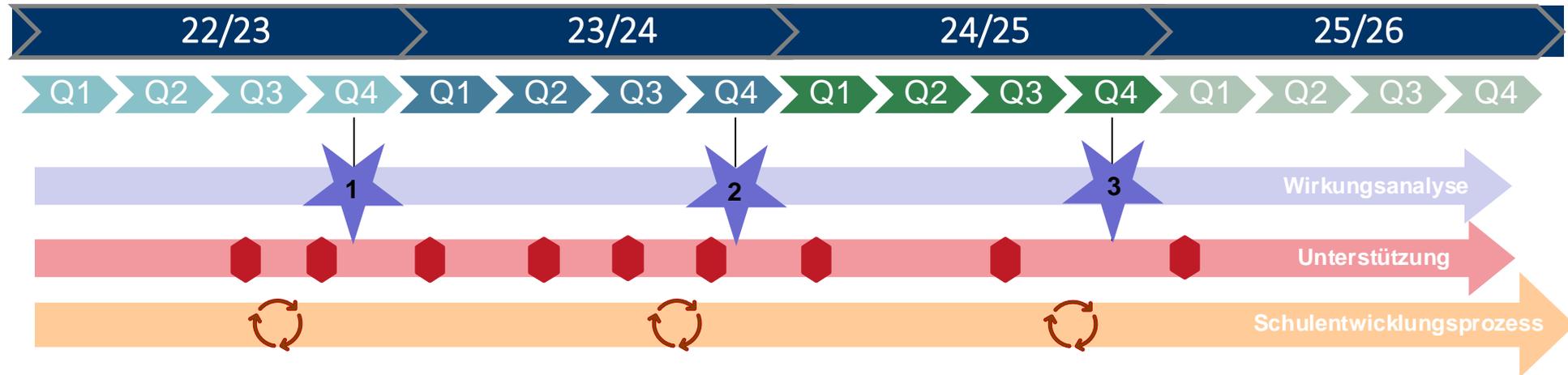
gesunder Lebensstil



# Fragen?



# Wirkungsanalyse und Evaluation



## Quantitative Erhebung der Outcomes

- Fragebogen (Schüler\*innen, Lehrpersonen)
- Objektive Bewegungsmessungen (Schüler\*innen)
- Sportmotorische Test (Schüler\*innen)



## Unterstützung

- Entwicklung und Auswertung von Workshops für Bewegungskordinator\*innen



## Qualitative Evaluation des Schulentwicklungsprozesses

- Interviews (Einzel, Peers)
- Ripple Effect Mapping

## Podiums- und Plenumsdiskussion

- » Wie können Gemeinden zur Förderung der mentalen Gesundheit der jungen Generation beitragen?
- » Wie kann der politische Wille der Gemeinden zur Investition in Prävention und Gesundheitsförderung gestärkt werden?
- » Welche Handlungsmöglichkeiten bestehen auf regionaler Ebene?

Moderation: Stefan Bütikofer

## Fazit und aktuelle Informationen aus den Konferenzen

### **Sandra Huber-Müller**

- » Gemeindepräsidentin Lengnau
- » Präsidentin Konferenz Bildung seeland.biel/bienne

### **Stefan Bütikofer**

- » Gemeinderat Lyss
- » Mitglied Leitungsgremium Soziales und Gesundheit seeland.biel/bienne

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

