



# Gesundheitsfördernd ist:

## Jahresbericht 2004

### Inhalt:

Seite 2	<b>Gemeinsam Lösungen suchen</b> Editorial von Dr. Kurt Meyer, Präsident
Seite 3	<b>Geniessen</b> Bruno Erni, Geschäftsführer
Seite 4	<b>Über seine Gesundheit bestimmen</b> Fachbereich Beratung
Seite 7	<b>Sich auf einen Prozess einlassen</b> Fachbereich Prävention
Seite 8	<b>Sich um sich (und um andere) sorgen</b> „Vom Rauchen und Nichtrauchen“
Seite 9	<b>Selber Entscheidungen treffen</b> „Kontrolliertes Trinken“
Seite 10	<b>Eine Gesellschaft, die Verantwortung trägt</b> „Jugendschutz veranstalten“
Seite 12	<b>Spielen aus Freude</b> Doch wer süchtig spielt, ruiniert sich und sein Umfeld
Seite 13	<b>Ein gutes Arbeitsklima</b> Deshalb lohnt es sich, Suchtprobleme am Arbeitsplatz anzugehen
Seite 14	<b>Über Liebe und Sex reden</b> Dies ermöglicht, Sexualität selbstbestimmt zu leben und Grenzen zu setzen
Seite 15	<b>Wenn sich alle beteiligen können</b> Immer mehr Schulen gehen den gesundheitsfördernden Weg
Seite 17	<b>Wenn es allen gut geht</b> „Starke Eltern – starke Kinder“
Seite 19	<b>Die Balance finden</b> Unterstützung für Angehörige
Seite 20	<b>Die Recourcen gut nutzen</b> Jahresrechnung: Bilanz / Erfolgsrechnung
Seite 21	<b>Über Prävention reden</b> Die Berner Gesundheit in den Medien
Seite 27	<b>Sich engagieren</b> Der Stiftungsrat
Seite 28	<b>Hilfe holen können</b> Adressen der vier Regionalzentren

## **Editorial**

### **Gemeinsam Lösungen suchen**

Die sozialen Folgekosten des Alkoholkonsums in der Schweiz (z.B. Arbeitsausfälle, Berufsunfälle, Todesfälle, Spitalkosten etc.) werden auf 6.5 Milliarden, jene des illegalen Drogenkonsums rund 1.26 Milliarden Franken geschätzt. Nach wie vor ist der übermässige Alkoholkonsum das sozialmedizinische Problem Nr.1.

Es ist an der Zeit, dass die begrenzt vorhandenen Mittel Problem gerecht eingesetzt werden.

Die Berner Gesundheit unterstützt die Bemühungen der Kantonalen Behörde die begrenzten Mittel entsprechend der Problemlast einzusetzen. Der laufende Planungs- und Steuerungsprozess ist unter der Führung der Gesundheits- und Fürsorgedirektion weiterzuführen. Der Grosse Rat hat diesen Auftrag eindeutig bestätigt.

Im Interesse einer wirksamen und nachhaltigen Suchthilfe ist die Berner Gesundheit daran interessiert, gemeinsam mit anderen Partnerorganisationen die Schaffung von optimalen Strukturen zu fördern.

Dr. Kurt Meyer  
Präsident des Stiftungsrates

*„Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Mass an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.“ (Ottawa Charta 1986)*

## **Geniessen**

Liebe Leserin, lieber Leser

Wer geniessen kann, erkennt meist auch die Grenze zwischen Genuss und Abhängigkeit. Das ist eine wichtige Fähigkeit: die eigenen Grenzen und Möglichkeiten zu erkennen. Denn sie ermöglicht es dem Menschen, selbstverantwortlich zu handeln. Jede Frau, jeder Mann hat diese Fähigkeit zur Autonomie. Davon gehen wir aus. Auch stark abhängige Personen haben die Möglichkeit, sich zu entscheiden, Veränderungen zu bewirken. Aber diese Ressourcen müssen gestärkt und aktiviert werden.

Die Berner Gesundheit richtet ihre Angebote nach diesem Grundsatz aus und entwickelt sie stetig weiter. Jüngstes Beispiel: „Kontrolliertes Trinken“, ein erfolgreiches Gruppenprogramm, das Männern und Frauen hilft, ihr Leben autonom und genussvoll zu gestalten.

Herzlich

Bruno Erni  
Geschäftsführer

## **Bericht aus der ambulanten Beratung und Therapie 2004**

*„Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Mass an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.“ (Ottawa Charta 1986)*

### **Über seine Gesundheit bestimmen**

**Die Selbstbestimmung ist bei Menschen mit Suchtproblemen oft zugedeckt und verschüttet. Suchtmittel und Suchtverhalten bestimmen ihr Leben. Um ihre Selbstbestimmung wieder zu finden und nutzbar zu machen, benötigen sie professionelle Unterstützung. Es gehört zu den Aufgaben der Berner Gesundheit, Werkzeuge (Dienstleistungen und Angebote) bereitzustellen, die den Klientinnen und Klienten eine effiziente und erfolgreiche Suche ihrer Selbstbestimmung ermöglichen. Die Gruppenarbeit eignet sich dafür besonders gut. Unter fachkundiger Leitung beteiligen sich mehrere Menschen an der Suche und unterstützen sich gegenseitig. Nicht zuletzt deshalb wurde die Arbeit mit Gruppen gegenüber dem Vorjahr fast verdoppelt. Über 450 Personen nutzten dabei die 39 Gruppenangebote.**

Im Wissen, dass es sich bei der Gruppenberatung und -therapie in der Suchtarbeit um eine besonders effiziente und wirksame Interventionsform handelt, wurde diese im vergangenen Jahr nochmals deutlich ausgebaut. 2004 wurden durch unsere Fachleute in der Gruppenarbeit 2'654 Stunden (2002: 823 Std.; 2003: 1'234 Std.) für die Vorbereitung, Durchführung und Nachbearbeitung der Gruppenangebote aufgewendet, und das entspricht 10,6% der gesamten direkten Klientenarbeit. Das bedeutet andererseits, dass die 31 Fachmitarbeitenden (23 Vollstellen) 89,4% oder 22'511 Stunden (2003: 19'714 Std.) in die Beratung/Therapie von Einzelnen, Paaren und Familien investiert haben. Diese Leistungen sind selbstverständlich nicht einfach durch Gruppenarbeit zu ersetzen. Es handelt sich bei der Thematik „Gruppenarbeit“ bzw. „Arbeit mit Einzelnen und Systemen“ auch nicht um ein „Entweder – Oder“, sondern viel mehr um ein „Sowohl als Auch“. Der Grossteil unserer Klientinnen und Klienten benötigen für die Bearbeitung ihrer Anliegen eine individuelle, auf sie und ihre Angehörigen zugeschnittenen Beratungs- und Behandlungsform. Viele nutzen zur Behandlung definierter Themenbereiche zusätzlich ein Gruppenangebot.

Im Teilprodukt „Sensibilisierung der Öffentlichkeit“ erbrachten die Fachleute zudem weitere knapp 3'500 Stunden. Dieses Teilprodukt beinhaltet die Dienstleistungen Informationsveranstaltungen, Referate, Medienarbeit, Mediothek/Dokumentation, Koordination und Pflege des Netzwerkes mit Partnerorganisationen sowie Pflege des Web-Auftrittes. Dass es sich hier um unabdingbar wichtige und wirksame Leistungen handelt widerspiegelt sich in der erneut deutlich gestiegenen Nachfrage des Beratungs- und Therapieangebotes.

## Weitere Zahlen und Fakten aus der Beratung/Therapie

	<b>2003</b>	<b>2004</b>
<b>Neumeldungen</b>	1'320	1'509
<b>Erstgespräche</b>	1'163	1'353
<b>Gesprächskontakte</b>	10'125	10'472
<b>Bearbeitete Fälle</b>	2'155	2'473

<b>Die wichtigsten Anlassbereiche im Erstgespräch</b>	<b>2003</b>	<b>2004</b>
Suchtmittelkonsum	77.4%	79%
Soziale Beziehungen Familienbeziehungen, Erziehungsfragen, Partnerschaft, andere soziale Beziehungen	28.6%	23%
Gesundheit Psychisches Befinden, körperliche Gesundheit, Essverhalten	22.8%	16%
Suchtähnliches Verhalten, substanzungebunden (u.a. auch Glücksspielverhalten)	8.7%	12%
Bewältigen von Alltagsaufgaben	9.6%	6%

<b>Die Hauptproblem“substanzen“</b>	<b>2003</b>	<b>2004</b>
Alkohol	77.3%	72.1%
Nikotin	8.1%	9.7%
Pathologisches Glücksspiel	8.2%	7.5%
Essstörungen	0.6%	2.3%
Medikamente	0.8%	0.9%
Andere Substanzen oder suchtähnliche Verhaltensweisen	5%	7.5%

## Ausblick

Mit einer Anzahl Neumeldungen von jährlich fast 66 Rat suchenden Menschen und gut 107 bearbeiteten Fälle pro Vollzeitstelle ist die Belastung unserer Beraterinnen und Berater an einer oberen Grenze angelangt. Trotzdem werden wir unsere Bestrebungen nicht einstellen, möglichst viele Menschen mit Suchtproblemen möglichst frühzeitig in der Suchtentwicklung dazu zu bewegen, unsere Dienstleistungen und Angebote zu nutzen. Es gehört gemäss Leistungsvertrag zu unseren Versorgungsaufgaben, in der ambulanten Beratung und Therapie Dienstleistungen und Angebote zentral in den Bereichen Alkohol, Tabak, Medikamente, Essstörungen und Glücksspiel anzubieten und bekannt zu machen. Es gehört jedoch genauso zu unserem Auftrag, diese Angebote und Dienstleistungen in hoher Qualität anzubieten und zu erbringen. Sowohl unser Klientel wie unsere Auftraggeberin, die Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern, haben darauf berechtigten Anspruch. Mit der Anstellung von sehr gut ausgebildetem Personal, mit einer konsequenten Fort- und Weiterbildung vorab in lösungs- und ressourcenorientierter Kurzzeitberatung und –therapie, im Aufbau neuer Angebote wie kontrolliertes Trinken sowie dem kontinuierlichen Ausbau der Gruppenangebote, u.v.m. wollen wir diesem Anspruch genügen.

Eine weitere Steigerung der Nachfrage und der Fallbelastung in den Grössenordnungen des vergangenen Jahres wäre für die Fachleute ohne Einbusse der Beratungs- und Therapiequalität kaum zu leisten. Zwei Möglichkeiten bieten sich hier als Lösung an:

Bei der deutlich weniger attraktiven handelt es sich um das Steuern der Fallbelastung über Wartelisten bzw. das Festlegen von Quoten pro Suchtmittel oder Suchtverhalten. Die zweite Lösung liegt in der mehrfach bekundeten Steuerungsabsicht des Kantons. Er prüft zurzeit eine Umverteilung der zur Verfügung stehenden finanziellen Mittel entsprechend der durch ein Suchtmittel bzw. einem süchtigen Verhalten entstehenden Problemlast und der Anzahl der von dieser Problemlast betroffenen Menschen.

Die nachfolgende Tabelle zeigt den staatlichen suchtpolitischen Handlungsbedarf, der sich aus den beiden Kriterien „Problemlast“ und „Anzahl Betroffene“ ergibt und stammt aus:

„Eine neue Suchtpolitik für die Schweiz? Grundlagen und Materialien für eine verstärkte Integration der suchtpolitischen Aktivitäten des Bundes“, Bericht zH BAG, Mai 2004, Dr. phil. Markus Spinatsch und Dipl. phil nat. Silvia Hofer

- Der gesamte Bericht kann unter <http://www.bag.admin.ch/themen/d/index.htm>, → Sucht und Drogen → Publikationen als PDF Dokument herunter geladen werden.

Ueli Sommer  
Bereichsleiter Beratung / Therapie

Weitere Beiträge aus dem Bereich Beratung / Therapie finden Sie auf den Seiten 9, 12, 14 und 20.

## Bericht aus der Prävention 2004

*„Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Mass an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.“ (Ottawa Charta 1986)*

### Sich auf einen Prozess einlassen

**Die wirkungsvollste Prävention setzt bei den Strukturen an. Deshalb arbeitet die Berner Gesundheit vor allem mit Schulen und Gemeinden. In einem gemeinsamen und gründlichen Prozess befähigt sie Lehrerkollegien und Gemeindebehörden dazu, in Schule und Gemeinde gesundheitsfördernde Bedingungen zu schaffen. Dabei werden die Bedürfnisse aller Beteiligten ernst genommen und die Lösungen gemeinsam gesucht. Die Berner Gesundheit erarbeitet zusammen mit Lehrerkollegien beispielsweise Regeln fürs Rauchen oder mit Gemeindebehörden ein Frühwarnsystem, das Gewalt- oder Alkoholexzesse verhindern kann. Von diesen Angeboten profitierten im letzten Jahr 1'329 Personen, etwa gleich viele Personen besuchten Schulungen und gut doppelt so viele nahmen an Informationsveranstaltungen teil.**

In den letzten zehn Jahren hat das Rauchen bei Jugendlichen massiv zugenommen. Das so genannte Rauschtrinken bei jungen Menschen ist sprunghaft angestiegen und alarmierend. Ein steiler Konsumanstieg ist auch im Bereich Cannabis zu verzeichnen. Vor allem Lehrpersonen, Eltern und Gemeindebehörden sind mit diesen Problemen und Phänomenen häufig überfordert.

Diese gesellschaftlich komplexen Entwicklungen können nicht durch punktuelle Aktionen beeinflusst werden. Forschung und Präventionspraxis offerieren verschiedene Vorgehensweisen, um mit solchen Phänomenen umzugehen: Einerseits sind klare gesetzliche Vorgaben und strukturelle Massnahmen sehr wichtig (z.B. Erhöhung der Zigarettenpreise), andererseits brauchen Lehrpersonen, Eltern und Behörden klare Regelungen – und eine eigene klare Haltung –, um den jugendlichen Konsum von Suchtmitteln zu beeinflussen. Diese Regeln unterstützen Lehrpersonen, Eltern und Gemeindebehörden im Alltag. Um derartige Regeln zu vereinbaren, müssen alle Betroffenen zusammen sitzen und sich auf eine gemeinsame Haltung einigen – dies bedeutet, sich auf einen gründlichen und wirkungsvollen Prozess einzulassen!

Die Berner Gesundheit hat im Jahr 2004 1'329 Personen bei der Umsetzung von Präventionsaktivitäten unterstützt und beraten. 1'358 Personen nahmen teil an Schulungsveranstaltungen zu den Themen Suchtprävention und Gesundheitsförderung, in welchen sie ihre diesbezüglichen Kompetenzen stärkten. Zudem konnten wir bei unseren Informationsveranstaltungen 2'757 Teilnehmer/innen für suchtpreventive Inhalte sensibilisieren. Diese Zahlen zeigen eindrücklich, dass sich die bernische Bevölkerung für Fragen der Prävention und Gesundheitsförderung interessiert und sich dafür engagiert.

Jürg Fassbind  
Bereichsleiter Prävention und Sexualpädagogik

Weitere Beiträge aus den Bereichen Prävention finden Sie auf den Seiten 8,10, 16 und 18. Aus der Sexualpädagogik auf Seite 15.

**„Gesundheit entsteht dadurch, dass man sich um sich selbst und für andere sorgt, dass man in der Lage ist, selber Entscheidungen zu fällen und Kontrolle über die eigenen Lebensumstände auszuüben, sowie dadurch, dass die Gesellschaft, in der man lebt, Bedingungen herstellt, die allen ihren Bürgern Gesundheit ermöglichen.“ (Ottawa Charta 1986)**

## **Sich um sich (und um andere) sorgen**

**Gesundheit ist nicht etwas Gegebenes. Menschen und Lebensumstände verändern sich und damit auch jene Faktoren, welche die Gesundheit des Einzelnen beeinflussen. Wer nicht mehr rauchen möchte, kann am nachhaltigsten etwas verändern, wenn er oder sie sich damit auseinandersetzt, in welchen Situationen der Griff zur Zigarette so verlockend ist. Wer nicht raucht und weiss, was die persönlichen Vorteile des Nichtrauchens sind, bleibt eher dabei als jemand, der nur zufällig nicht angefangen hat. Die Broschüre „Vom Rauchen und Nichtrauchen“ bietet Schüler/innen diese Auseinandersetzung über Motive und alternatives Verhalten. Nach der vollständigen inhaltlichen und grafischen Überarbeitung wurden in sechs Monaten bereits 25'000 Exemplare bestellt. (Wichtige Partnerin: Lungenliga Bern)**

Jugendliche kommen kaum darum herum, sich mit dem Thema Rauchen auseinanderzusetzen. Werbung und Angebote sind allgegenwärtig. Jugendliche beginnen aus unterschiedlichen Gründen zu rauchen: aus Neugier, um dazuzugehören, um gegen die wohlgemeinten Appelle und Verbote der Erwachsenen zu rebellieren oder aus Langweile. Sie wissen, dass sie damit ihrer Gesundheit schaden, und die meisten wissen, dass sie abhängig werden können. Warum entscheiden sich die einen fürs Rauchen, andere dagegen? In welchen Situationen wird geraucht? Die Broschüre „Vom Rauchen und Nichtrauchen“ bietet mit Selbsttests und ausgewählten Informationen Antworten auf diese Fragen. Wer informiert und sich der eigenen Motive bewusst ist, kann selbstbewusst Entscheide fällen und das eigene Handeln besser steuern. So können Stolpersteine auf dem Weg zum persönlichen Ziel gezielt umgangen werden.

Dank finanzieller Unterstützung der Lungenliga Bern konnte die Broschüre „Vom Rauchen und Nichtrauchen“ inhaltlich und grafisch umfassend überarbeitet und neu gedruckt werden. Sie richtet sich neu ebenso sehr an Raucher/innen wie an Nichtraucher/innen. Die Broschüre orientiert sich an den Lebenswelten der Jugendlichen und kommt sowohl bei ihnen wie bei Lehrer/innen gut an. Seit ihrer Lancierung im März 2004 wurden bereits 25'000 Exemplare abgegeben. Erfreulich ist, dass die Broschüre sowohl an Schulen gefragt ist, als häufig auch von Einzelpersonen, Betrieben und von Fachleuten der Jugendarbeit bestellt wird.

Sirkka Mullis  
Projekte Tabakprävention

**„Gesundheit entsteht dadurch, dass man sich um sich selbst und für andere sorgt, dass man in der Lage ist, selber Entscheidungen zu fällen und Kontrolle über die eigenen Lebensumstände auszuüben, sowie dadurch, dass die Gesellschaft, in der man lebt, Bedingungen herstellt, die allen ihren Bürgern Gesundheit ermöglichen.“ (Ottawa Charta 1986)**

## **Selber Entscheidungen treffen**

**Viele Menschen erkennen, dass sie mehr Alkohol trinken, als sie eigentlich möchten. Die Berner Gesundheit ist die erste Organisation im Kanton Bern, die „kontrolliertes Trinken“ anbietet: ein Trainingsprogramm, das den Teilnehmer/-innen in zehn Schritten ermöglicht, ihre Trinkmenge individuell zu bestimmen und auch einzuhalten. Dabei geht es darum, das eigene Trinkverhalten zu analysieren, individuelle Ziele für den Konsum festzulegen und herauszufinden, wie die Ziele erreicht werden können. Die Zentren der Berner Gesundheit in Bern und Biel führten im letzten Jahr je ein Trainingsprogramm durch. Mit sehr positiver Bilanz: Innerhalb von zehn Wochen haben die Kursteilnehmer/-innen ihre jeweilige Trinkmenge aufgrund individueller Ziele bis auf die Hälfte reduziert sowie die Anzahl Tage ohne Alkohol massiv erhöht.**

In den ersten drei Kurswochen stand das eigene Trinkverhalten im Mittelpunkt: Was, wann, wo, wie viel und mit wem trinke ich? Sich diesen fünf Fragen zu stellen war für viele Teilnehmer/-innen schwieriger als das Reduzieren der Trinkmenge in der zweiten Phase. Nach jahrelangem Verdrängen ehrlich in den Spiegel zu schauen, war für niemanden einfach. Gleichzeitig konnten die Kursteilnehmer/-innen neue Erfahrungen machen: über den eigenen Alkoholkonsum sprechen, ohne bewertet oder verurteilt zu werden; merken, dass es andern Teilnehmer/-innen gleich geht.

Erst in der zweiten Phase ging es darum, den Alkoholkonsum zu senken. Im Rahmen eines Wochenplans legte jede/r für sich fest, wann, wo, wie viel und wann nicht getrunken werden soll. Nach einer Woche berichteten die Teilnehmer/-innen in der Gruppe von ihren Erfahrungen und werteten Erfolge wie Misserfolge aus. Basierend auf diesen ersten Erfahrungen, setzten alle neue Ziele für die folgende Woche. Auf diese Weise konnten die Teilnehmer/-innen trainieren, wie realistische Ziele gesetzt und erreicht werden können. Sehr hilfreich für den Erfolg war der gegenseitige Erfahrungsaustausch in der Gruppe. Überrascht waren alle Kursteilnehmer/-innen davon, dass ihnen der angestrebte Alkoholkonsum nicht vorgegeben wird, Misserfolge nicht bewertet, sondern ausgewertet werden. Die Teilnehmer/-innen erlebten das sehr motivierend, was dazu führte, dass sie nach und nach über ihre wirklichen Probleme sprachen.

Von den 23 Teilnehmenden stiegen nur vier Personen aus dem zehnwöchigen Programm aus; eine von ihnen wählte eine individuelle Beratung. Die Bilanz fällt auch bezüglich der Trinkmenge sehr positiv aus: Nach zehn Wochen hatte die eine Gruppe ihre Trinkmenge pro Woche um ein Drittel, die andere Gruppe um die Hälfte reduziert. Auch die Zahl der Tage ohne Alkoholkonsum konnten die Teilnehmer/-innen wesentlich erhöhen. Hinter diesem Erfolg steckt viel Arbeit jeder und jedes Einzelnen. Wer die neuen Trinkgewohnheiten beibehalten will, wird weiterhin hart arbeiten müssen. Zur Unterstützung finden seither regelmässig Erfahrungstreffen statt.

Roger Gernet, Leiter Zentrum Bern

**„Gesundheit entsteht dadurch, dass man sich um sich selbst und für andere sorgt, dass man in der Lage ist, selber Entscheidungen zu fällen und Kontrolle über die eigenen Lebensumstände auszuüben, sowie dadurch, dass die Gesellschaft, in der man lebt, Bedingungen herstellt, die allen ihren Bürgern Gesundheit ermöglichen.“ (Ottawa Charta 1986)**

## **Eine Gesellschaft, die Verantwortung trägt**

**Jugendliche haben das Recht, in einer Umwelt aufzuwachsen, in der sie einen selbstverantwortlichen Umgang mit Alkohol lernen können. Die Gesellschaft muss die entsprechenden Rahmenbedingungen schaffen. Hier setzt das Präventionsprojekt LI-MIT an. LI-MIT will Veranstalter/innen zeigen, wie sie attraktive und erfolgreiche Events organisieren können, ohne die Jugendlichen gesundheitlich zu gefährden. Dieses Projekt entwickelte die Berner Gesundheit zusammen mit den Regierungsstatthaltern, der Gesundheits- und Fürsorgedirektion, mit Event-Veranstaltern und dem Blauen Kreuz: Die Homepage [www.jugendschutzbern.ch](http://www.jugendschutzbern.ch) wird rege benutzt, und die Gemeinden geben die Broschüre „Jugendschutz veranstalten“ samt Checkliste im Rahmen des Bewilligungsverfahrens für Festwirtschaften ab.**

Das Trinkverhalten Jugendlicher hat sich in letzter Zeit verändert: Jugendliche trinken immer früher, regelmässiger und exzessiver Alkohol. Auch das Freizeitverhalten hat sich verändert: Jugendliche gehen immer früher in den Ausgang, und für viele Jugendliche ist die Freizeitgestaltung eng mit dem Alkoholkonsum verknüpft. Ein zu früher oder übermässiger Alkoholkonsum jedoch behindert junge Menschen in ihrer sozialen und psychischen Entwicklung und birgt gesundheitliche Risiken. Gleichzeitig riskieren sie, als junge Erwachsene vom Alkohol abhängig zu werden.

Diese Entwicklung ist für eine Gesellschaft bedenklich. Bereits heute verursacht der Alkoholmissbrauch in der Schweiz Gesamtkosten von 6,5 Milliarden Franken pro Jahr. Zwei Drittel dieser Kosten sind immaterielle Kosten: Sie widerspiegeln das körperliche und seelische Leid der gesundheitsgeschädigten Personen und der Angehörigen von Alkoholabhängigen. Es ist eine wichtige Aufgabe der Gesellschaft und des Staates, die jugendliche Gesundheit zu schützen und Rahmenbedingungen herzustellen, in denen junge Menschen altersentsprechend einen selbstverantwortlichen (risikoarmen) Umgang mit Alkohol (und andern legalen Substanzen) lernen können. Jugendliche haben ein Recht, in einer Umwelt aufzuwachsen, in der sie unter anderem vor den negativen Folgen des Alkoholkonsums geschützt werden.

Mit dem gesetzlich verankerten Jugendschutz schützt die Gesellschaft die Gesundheit der Jugend. Gesetze müssen im Alltag aber beachtet werden, sonst bleiben sie wirkungslos. Gerade im hart umkämpften Event- und Festwirtschaftsbereich braucht es Mut, sich als Veranstalter unbeliebt zu machen: sei es, Jugendlichen an der Bar das Bier zu verweigern, oder einzugreifen, wenn Erwachsene Jugendliche mit Alkohol versorgen. Jeder Veranstalter weiss: Jugendliche sind die Gäste von morgen. Hier setzt das Präventionsprojekt LI-MIT an. LI-MIT will Party-, Event- und Festwirtschaftsveranstalter/innen zeigen, wie sie attraktive und erfolgreiche Veranstaltungen organisieren können, ohne die Jugendlichen gesundheitlich zu gefährden. Die Berner Gesundheit entwickelte zusammen mit den Regierungsstatthaltern, der Gesundheits- und Fürsorgedirektion, den Eventveranstaltern und dem Blauen Kreuz die Homepage: [www.jugendschutzbern.ch](http://www.jugendschutzbern.ch) sowie die Broschüre „Jugendschutz veranstalten“. Die Broschüre richtet sich mit einer Checkliste direkt an die Veranstal-

ter/innen. Diese Angebote vermitteln Fakten, praxisnahe Umsetzungstipps sowie Links und Adressen zum Thema Jugendschutz. Das Konzept beinhaltet ebenfalls kostenlose Schulungen für das Barpersonal sowie Beratungen bei Planung und Umsetzung von jugendschutzgerechten Veranstaltungen. Weiter können Veranstalter/innen verschieden farbige Kontrollbänder über die Homepage bestellen. Diese Armbänder werden beim Eintritt nach Alter abgegeben und zeigen dem Servicepersonal, wer was trinken darf.

Die Broschüre und alle andern zusätzlichen Materialien sind auch in französischer Sprache erhältlich.

LI-MIT ist erfolgreich angelaufen: Die Homepage wird rege benutzt, die Gemeinden geben Broschüre und Checkliste im Rahmen des Bewilligungsverfahrens für Festwirtschaften ab, und die erste Auflage von 240'000 Kontrollbändern ist aufgebraucht. Auch die zweite Auflage von 140'000 schwindet kontinuierlich. Die gratis zur Verfügung gestellten Hilfsmittel scheinen eine echte Hilfe für das Einhalten des Jugendschutzes zu sein. Und die Kantone Ob- und Nidwalden haben beschlossen, das Projekt LI-MIT zu übernehmen.

LI-MIT trägt zu gesundheitsförderlichen Lebensbedingungen für Jugendliche bei. Die Verantwortung für die jugendliche Gesundheit kann jedoch nicht an die Prävention, an die Behörden oder Partyveranstalter delegiert werden. Erst wenn breite Teile der Bevölkerung den Jugendschutz aktiv mittragen, kommen wir einen Schritt weiter. Das setzt voraus, dass Erwachsene den wiederkehrenden übermässigen Alkoholmissbrauch Jugendlicher als Problem für die Gesellschaft wahrnehmen und im Alltag eingreifen, statt ihn als „jugendlichen Übermut“ zu verharmlosen.

Luzia Häfliger, Projektleiterin Li-MIT

**„Gesundheit wird von den Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt, dort wo sie spielen, arbeiten und lieben.“ (Ottawa Charta 1986)**

## **Spiele aus Freude**

**Meist spielt der Mensch freiwillig, schafft sich dabei eine neue Wirklichkeit, empfindet Spass, geniesst An- und Entspannung, freut oder ärgert sich über Glück und Zufall. Beim Glücksspiel kommt jedoch eine Dimension hinzu: als Gewinn winkt Geld. In kürzester Zeit können Spieler/-innen sehr viel gewinnen, aber auch viel verlieren. Schätzungsweise 2 Prozent der Erwachsenen in der Schweiz weisen ein problematisches Glücksspielverhalten auf. Sie können sich nicht freuen, wenn sie gewinnen, sondern spielen, weil sie spielsüchtig sind. Die Folgen sind ein erdrückender Schuldenberg, Probleme zu Hause und am Arbeitsplatz. Die überwiegende Mehrheit von ihnen spielt an Glücksspielautomaten. 2004 haben sich rund 70 Betroffene und 50 Angehörige bei der Berner Gesundheit Hilfe geholt. (Wichtige Partnerin: Verein Schuldensanierung Bern)**

Im Rahmen des Projekts „Glück im Unglück“ hat die Berner Gesundheit in allen vier Regionalzentren ein Beratungsangebot für Spieler/-innen und Angehörige entwickelt. 2004 haben sich hier ungefähr 70 Betroffene und 50 Angehörige Hilfe geholt.

Glücksspielberatungen stehen damit nach Alkohol und Tabak an dritter Stelle. (Alkohol 72,1%, Tabak, 9,7%, Glücksspiel 7,5%, andere 7,5%, Essstörungen 2,3%, Medikamente 0,9%) Nebst den psychischen und sozialen Folgen handeln sich Glücksspielsüchtige in der Regel hohe Schulden ein, wie die Zahlen des Vereins Schuldensanierung Bern deutlich machen: Die durchschnittliche Verschuldung der von dieser Fachstelle beratenen Personen beträgt über 100'000 Franken. Besonders hoch sind private Schulden bei Verwandten, Freunden und Bekannten. Ein Teil der Schulden entsteht auch „indirekt“, wenn zum Beispiel laufende Verpflichtungen nicht mehr bezahlt werden können: Krankenkassenprämien, Arztrechnungen, Alimente, Mietzins oder Steuern.

Die Berner Gesundheit arbeitet bei der Beratung von Glücksspielsüchtigen eng mit dem Verein Schuldensanierung Bern zusammen, und diese Zusammenarbeit hat sich sehr bewährt. Die Schuldenberatung unterstützt die Therapie und den Ausstieg aus der Spielsucht dadurch, dass sie den Klient/-innen hilft, wieder Ordnung in ihren Umgang mit Geld zu bringen. Dadurch kann der Druck durch die enormen Schulden gemindert werden, und die Ausstiegswilligen sehen wieder eine Perspektive und können ausbrechen aus dem Teufelskreis, der darin besteht, dass sie immer weiter spielen müssen, um die Schulden zurückzuzahlen. Jetzt beginnt die eigentliche Suchtberatung, Ihr Ziel ist es, das Selbstwertgefühl der Betroffenen zu stärken, ihnen zu helfen, Ängste abzubauen und sie darin zu unterstützen, wieder mehr Verantwortung für sich zu übernehmen. Zentral in diesem Prozess ist die Einbindung der nächsten Angehörigen. Nicht selten haben Angehörige das Glücksspielverhalten ihres Partners oder ihrer Partnerin über Jahre unterstützt, indem sie zum Beispiel immer wieder Schulden übernommen haben oder für die Lebenshaltungskosten allein aufgekomen sind. Solche Verhaltensweisen stabilisieren das Suchtverhalten. Sie müssen sichtbar gemacht und alternative Verhaltensmuster müssen gefunden werden, damit der Weg aus der Glücksspielsucht möglich werden kann.

Maya Mezzera, Projektleiterin „Glück im Unglück“

**„Gesundheit wird von den Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt, dort wo sie spielen, arbeiten und lieben.“ (Ottawa Charta 1986)**

## **Ein gutes Arbeitsklima**

**Suchtprobleme am Arbeitsplatz beeinträchtigen das Arbeitsklima: Betroffene Mitarbeiter/innen versuchen mühsam, ihr Suchtproblem zu vertuschen, sie kaschieren Fehler und erfinden Entschuldigungen für Absenzen und Vergesslichkeiten; derweil müssen Kolleg/innen mit zusätzlichem Aufwand Fehler ausbügeln, Arbeiten übernehmen und vieles mehr. Nicht besser ergeht es Vorgesetzten. Deshalb lohnt es sich, Suchtprobleme konstruktiv anzupacken. So werden die Beteiligten entlastet, die Betroffenen erhalten eine Chance, aus ihrem Teufelskreis heraus zu kommen – und der Betrieb kann auf wertvolle Mitarbeiter/innen zählen. Das wirkt sich gesundheitsförderlich aus – für alle. Im Rahmen des Projekts Winwin hat die Berner Gesundheit 2004 ihr Beratungsangebot für Arbeitgeber/innen ausgebaut.**

Bei Suchtproblemen am Arbeitsplatz können alle Beteiligten bald einmal an Grenzen stossen. Die Berner Gesundheit bietet betroffenen Mitarbeiter/innen, beteiligten Vorgesetzten und Unternehmensverantwortlichen Beratung und Unterstützung an.

- *Ein Vorgesetzter, eine Vorgesetzte hat ein/e Mitarbeiter/in mit einem Suchtproblem:* Führungskoaching für Vorgesetzte, die mit einer solchen Situation konfrontiert sind. Die betroffenen Vorgesetzten erhalten eine massgeschneiderte Unterstützung bei der Analyse der Situation und bei der Klärung von konkreten Vorgehensschritten.
- *Ein Unternehmen will festlegen, wie im Falle von Suchtproblemen am Arbeitsplatz vorgegangen werden soll:* Unterstützung für Unternehmens- oder Personalverantwortliche beim Entwickeln oder Überarbeiten
  - eines Leitfadens für das Vorgehen beim Auftauchen von Suchtproblemen am Arbeitsplatz,
  - entsprechender Arbeitsvorlagen
  - von Regelungen für den Umgang mit Suchtmitteln im Betrieb.Unterstützung finden Unternehmens- und Personalverantwortliche ebenfalls bei der Implementierung und Auswertung der Massnahmen.
- *Den konstruktiven Umgang mit Suchtproblemen am Arbeitsplatz kann man ein Stück weit lernen:* Information und Schulung von Vorgesetzten im Rahmen der vom Betrieb festgelegten Rahmenbedingungen:
  - Frühe Anzeichen wahrnehmen
  - Konkrete Vorgehensschritte beim Auftauchen von Suchtproblemen am Arbeitsplatz
  - Zusammenarbeit mit Fachstellen.
- *Ein Mitarbeiter/eine Mitarbeiterin hat ein Alkohol- oder ein anderes Suchtproblem. Angebot:* Beratung von Menschen mit Suchtproblemen. Gemeinsam werden Erfolg versprechende Problemlösungsstrategien ausgearbeitet und die betroffene Person wird bei der Umsetzung begleitet.

Marc Dinichert, Projektleiter Winwin

**„Gesundheit wird von den Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt, dort wo sie spielen, arbeiten und lieben.“ (Ottawa Charta 1986)**

## **Über Liebe und Sex reden**

**Umgehen mit den Veränderungen der Pubertät, mit „Bibeli“ und Launen. Täglich Auseinandersetzungen mit den Erwachsenen, weil sie nerven. Dann die grosse Liebe. Herzklopfen. Viele Fragen. Kaum Antworten. Weil da niemand ist, den zu fragen man sich wirklich trauen würde. Jugendlichen auf dem Weg zu einer individuellen, angstfreien, lustvollen und verantwortungsbewussten Sexualität ein Gegenüber sein, bedeutet auch, aktiv Gesundheitsförderung zu betreiben. Menschen, die gelernt haben, über Liebe und Sex zu reden, ist es möglich, Sexualität selbst bestimmt zu leben und Grenzen zu setzen. Mit ihrem sexualpädagogischen Angebot hat die Berner Gesundheit im vergangenen Jahr 1'962 Schüler/innen und zahlreiche Eltern und Lehrer/innen erreicht.**

Sexualität beschäftigt junge Menschen als Individuen und ist gleichzeitig ein gesellschaftliches Thema. Jugendlichen auf dem Weg zu einer individuellen, angstfreien, lustvollen und verantwortungsbewussten Sexualität ein Gegenüber sein, bedeutet gleichzeitig, aktiv Gesundheitsförderung zu betreiben. Menschen, die gelernt haben, über Liebe, Sex und solche Sachen zu reden, ist es möglich, Sexualität selbst bestimmt zu erleben und Grenzen zu setzen. Aus diesem Grund bietet die Berner Gesundheit, ergänzend zur Sexualerziehung in der Familie und zum Aufklärungsunterricht in der Schule, sexualpädagogischen Unterricht an, der sich an den Lebensrealitäten und Fragen der Jugendlichen orientiert. Insgesamt erreichten wir<sup>1</sup> im vergangenen Jahr mit unserem sexualpädagogischen Unterricht 117 Schulklassen und 1'962 SchülerInnen zwischen 12 und 20 Jahren.

Seit 2004 bieten wir, im Rahmen eines Pilotprojektes, sexualpädagogischen Unterricht auch direkt in den Schulen der Region Emmental-Oberaargau an. 198 Mädchen und 217 Jungen dieser Region sowie eine Vielzahl von Müttern, Vätern, Klassenlehrerinnen und Klassenlehrern haben so aktive Gesundheitsförderung betrieben. Insgesamt arbeitete die Berner Gesundheit zwischen Mai und Dezember erfolgreich mit 26 Klassen zusammen. Eine Zwischenevaluation hat ergeben, dass 96% der Jugendlichen Antworten auf ihre Fragen erhalten haben. Zudem glauben 97% der Mädchen und 93% der Jungen zu wissen, wohin sie sich in Zukunft bei Fragen wenden können. Von den insgesamt 415 Schülerinnen und Schülern, welche das sexualpädagogische Angebot der Berner Gesundheit in der Pilotregion genutzt haben, fühlten sich 94% wohl dabei und 98% der Mädchen bzw. 97% der Jungen empfehlen den Unterricht weiter. Ein ähnliches Bild präsentiert sich bei den Lehrpersonen: 93% von ihnen konnten nach dem Unterricht positive Reaktionen bei den Schülerinnen und Schülern feststellen. Insgesamt wurden die Erwartungen der Lehrpersonen erfüllt, so dass 94% der befragten Lehrerinnen und Lehrer den Unterricht weiterempfehlen. 95% geben an, die Zusammenarbeit mit den Fachleuten der Berner Gesundheit konstruktiv erlebt zu haben. Das Pilotprojekt „Sexualpädagogik an Schulen der Region Emmental-Oberaargau“ bestätigt das Interesse und den Erfolg, welche das Sexualpädagogik-Angebot im Zentrum Bern der Berner Gesundheit bereits seit Jahren hat.

Bruno Wermuth, Mitarbeiter Fachbereich Sexualpädagogik

*„Gesundheit ist eine dynamische Balance der produktiven Verarbeitung von äusseren und inneren Anforderungen sowie der Verwirklichung selbst bestimmter Wünsche, Anliegen und Hoffnungen.“ (P. Paulus 1998)*

## **Wenn sich alle beteiligen können**

**Schulen stehen im Spannungsfeld zwischen gesellschaftlichen Anforderungen, institutionellen Möglichkeiten und individuellen Bedürfnissen. In dem Mass, wie sich die Gesellschaft materiell und ideell verändert, muss sich auch die Schule entwickeln. Dies weiss auch Schulleiter F.: Er möchte zusammen mit seinem Kollegium ein neues Leitbild erarbeiten. Im Rahmen einer schulinternen Fortbildung war ihnen klar geworden: Gewalt ist kein Problem, das sie im Einzelfall lösen können. Gewalt ist vielmehr eine Frage der Streitkultur im Schulhaus und hängt davon ab, ob und wie wirksam das Kollegium dem gegenseitigen „Plagen“ der Kinder begegnen kann. Auf dem Weg zu einer gesunden Schule nehmen immer mehr Schulleitungen die Unterstützung der Berner Gesundheit in Anspruch.**

Für Schulleiter F. und sein Kollegium steht die Vision, ein gutes Schulklima zu pflegen und zu fördern, oben auf der Prioritätenliste. Sie sind sich einig, dass sie damit auf aktuelle Anforderungen und Bedürfnisse eingehen und gleichzeitig eigene Wünsche und Anliegen berücksichtigen können:

- Die Kindergärtnerinnen machen schon seit einiger Zeit darauf aufmerksam, dass der Übergang vom Kindergarten in die Schule sorgfältiger begleitet werden müsste,
- die Oberstufenlehrkräfte möchten die jungen Bürger/innen durch das Einführen der Schüler/innenmitsprache in ihrem politischen Verantwortungsbewusstsein fördern,
- in der Unterstufe suchen die Lehrkräfte nach geeigneten Wegen, um die Medienerfahrungen der Kinder sinnvoll in den Unterricht integrieren zu können,
- die Mittelstufe nahm im letzten Jahr einige fremdsprachige Kinder auf und fühlt sich dafür nicht gerüstet,
- alle Lehrkräfte sind davon überzeugt, dass sich mehr Zeit für spielerische und kreative Aktivitäten positiv auf das Lernverhalten der Kinder auswirken würde,
- von den Eltern wird immer wieder die Einrichtung eines Mittagstisches gewünscht,
- die Politiker/innen möchten, dass die Schule das Thema „Suchtprävention“ aufnimmt,
- der Abwart leidet darunter, dass alle immer weniger Zeit haben, sich um die Ordnung im Haus zu kümmern
- und die Lehrkräfte wünschen sich mehr Zeit und Möglichkeiten, untereinander den fachlichen Austausch zu pflegen.

Schulleiter F. lässt sich von der Fachmitarbeiterin der Berner Gesundheit beraten und entscheidet sich in Absprache mit dem Kollegium dafür, das Leitbild in einem Schwerpunktprojekt über ein Jahr zu erarbeiten und unter das Thema „Mir lehrte gesund“ zu stellen. Eine Spurgruppe – bestehend aus der Schulleitung und einer Vertreterin, einem Vertreter aus jeder Stufe – erarbeitet unter fachlicher Begleitung der Berner Gesundheit ein Programm für das weitere Vorgehen.

Anfang Schuljahr startet das Kollegium sein Projekt mit einem SchiLF-Kurs (schulinterne Lehrer/innen-Fortbildung). Im Zentrum steht eine Standortbestimmung zu den

Fragen: Wer hat bisher schon was gemacht, wo hat die Schule ihre Stärken in Bezug auf Gesundheitsförderung, wo besteht Handlungsbedarf, welche Ziele sollen verfolgt werden? Lustvoll und mit kreativen Mitteln arbeiten alle Lehrer/innen, begleitet von der Fachmitarbeiterin, einen Morgen lang an diesen Fragen und verschaffen sich einen Überblick. Es gibt ein gutes Gefühl, einmal aufzulisten, was schon alles gemacht wurde und täglich gemacht wird: Neugestaltung des Pausenplatzes, gemeinsame Feste feiern, Elternarbeit zum Thema Suchtprävention, Bewegung im Unterricht, Pausenkiosk und, und, und. Aber ebenso lang ist die Liste mit den Bedürfnissen. Alle wichtigen Punkte werden festgehalten und von einer Gruppe zu einem Leitbildentwurf verarbeitet und zu einem späteren Zeitpunkt an einer Lehrer/innenkonferenz mit allen diskutiert und verabschiedet.

Gleichzeitig ist im Kollegium der Wunsch entstanden, einen ersten konkreten Schritt Richtung gesundheitsförderliche Schule zu machen und damit auch schon mit der Umsetzung der Grundidee des Leitbildes zu beginnen. Um sich nicht in dem Vielen zu verlieren oder sich zu überfordern, schlägt die Fachmitarbeiterin der Berner Gesundheit vor, einen gemeinsamen Schwerpunkt zu setzen. Ausgehend vom Grundgedanken der Gesundheitsförderung – Stärken zu stärken und damit auch den Schwächen entgegen zu wirken –, knüpft das Kollegium beim Punkt „gemeinsame Feste feiern“ an und nimmt sich vor, pro Quartal einen Anlass zu planen, bei dem Kinder aus verschiedenen Stufen miteinander spielerisch in Kontakt kommen. Dabei soll besonders auf die Integration von fremdsprachigen Kindern geachtet werden. Die Aktivitäten werden von Lehrkräften und Schüler/innen gemeinsam geplant und durchgeführt. Jedes Mal hat eine andere Stufe die Verantwortung. Wenn irgend möglich soll aus den Anlässen ein Ergebnis hervorgehen, das der Schule auch weiterhin von Nutzen ist.

„Farbe“ soll das Thema für die Anlässe in diesem Jahr sein. Bis zum nächsten SchiLF-Kurs hat das Kollegium die Aufgabe, Ideen für die Umsetzung zu sammeln. Dazu stehen ihnen auch die Mediothek der Berner Gesundheit und Anregungen der Fachmitarbeiterin zur Verfügung. Dann wollen die Lehrer/innen einander ihre Vorschläge vorstellen und diese konkretisieren. Ziel ist, in diesem Schuljahr zwei Anlässe zu organisieren, so dass vor den Sommerferien überprüft werden kann, ob sich dieses Vorgehen bewährt hat. Dazu werden sich die Lehrkräfte nochmals einen Morgen Zeit nehmen und gemeinsam mit der Fachmitarbeiterin die Veranstaltungen auswerten und die nächsten Schritte planen. Das Kollegium hat vor, das laufende Projekt, wenn es erfolgreich ist, in den Schulalltag zu integrieren und dann das nächste Thema auf der Wunschliste in ähnlicher Art und Weise anzugehen.

Katharina Gerber-Eggimann, Fachmitarbeiterin Prävention

*„Gesundheit ist eine dynamische Balance der produktiven Verarbeitung von äusseren und inneren Anforderungen sowie der Verwirklichung selbstbestimmter Wünsche, Anliegen und Hoffnungen.“ (P. Paulus 1998)*

## **Wenn es allen gut geht**

**Das Erziehen hat sich in unserer Gesellschaft, die geprägt ist von Individualisierung, Flexibilisierung und Konsum, stark verändert. An jeder Ecke werden bei Kindern und Jugendlichen neue Bedürfnisse geweckt. Eltern verspüren gegenüber solchen gesellschaftlichen Anforderungen verständlicherweise eine gewisse Orientierungs- und Machtlosigkeit. Wo und wie sie Grenzen setzen sollen, ohne die Anliegen, Hoffnungen und Wünsche des Kindes zu stark einzuschränken, lernen Eltern am Kurs „Starke Eltern – starke Kinder“. Und sie lernen auch, ihre eigenen Bedürfnisse im Familienalltag ebenso ernst zu nehmen wie jene der Kinder. Die Nachfrage nach diesem Angebot der Berner Gesundheit ist enorm, und der Kurs wurde von vier auf 17 Veranstaltungen ausgebaut.**

Welche Eltern wünschen sich das nicht? Kinder, die ihre eigenen Bedürfnisse mit den Anforderungen des täglichen Lebens in ein Gleichgewicht bringen können. Täglich wird Eltern von Erziehungsexpertinnen, Freunden oder Medien aufgezeigt, was sie alles können müssen: konfliktfähig sein, ihre Stärken und Schwächen kennen, im richtigen Moment nein sagen und eine positive Einstellung zum Leben entwickeln. Damit stellt sich für Mütter und Väter die Frage, was sie im Alltag dazu beitragen können, dass ihre Kinder die Balance zwischen den Anforderungen und Bedürfnissen immer wieder finden und somit ein gesundes Leben führen. Ist es möglich, die eigenen Kinder zu starken Kindern zu erziehen, wie dies der Titel eines Kurses der Berner Gesundheit andeutet?

Dieser Tages- bzw. Abendkurs richtet sich an Mütter und Väter mit Kindern im Kindergarten- bis zum Oberstufenalter. Das Schwergewicht des Kurses liegt darin, den Eltern Zusammenhänge zwischen Identität, Selbstvertrauen und Selbstsicherheit zu vermitteln. Es wird aufgezeigt, unter welchen Umständen diese Aspekte der Persönlichkeit eine Grundlage für den täglichen Umgang mit Anforderungen sein und somit eine präventive Wirkung bezüglich Suchtentwicklung bewirken können. Daraus folgen konkrete Anstösse, wie die Eltern das Selbstvertrauen ihrer Kinder fördern können. Dies bedeutet aber nicht, dass den Teilnehmerinnen und Teilnehmern vorgefertigte Rezepte für Erziehungsfragen präsentiert werden. Dafür sind die Unterschiede zwischen uns Menschen zu gross. Umso wichtiger sind die Auseinandersetzung mit dem eigenen Erziehungsverhalten und der Austausch von Erfahrungen zwischen den Eltern. In Kombination mit dem pädagogisch-psychologischem Fachwissen der Kursleitung sollen auf diese Weise individuelle Wege gefunden werden, wie Kinder in ihrem Selbstvertrauen gestärkt werden können.

Dass die Eltern in den ersten Kursmodulen ein solches Vorgehen geschätzt haben, zeigt die Entwicklung der Teilnehmerzahlen. Aufgrund der vielen Anfragen wurde das Angebot von ursprünglich vier Veranstaltungen à 16 Personen auf 17 Veranstaltungen ausgebaut. Für das Schuljahr 04/05 hatten sich rund 300 Interessierte angemeldet. Wie ist eine solch hohe Nachfrage zu erklären? Das Erziehen hat sich in der heutigen Gesellschaft, die von Individualisierung, Flexibilisierung und Konsum geprägt ist, sehr stark verändert. Der rasante Wertewandel führt dazu, dass man vergebens nach überdauernden Lebensmustern sucht, die einem Halt geben könnten. Die Werbung, um nur ein Beispiel zu nennen, versucht bei Kindern und Jugendlichen

mit einer Vielfalt von psychologischen Tricks ständig neue Bedürfnisse nach mehr oder weniger sinnvollen Produkten zu wecken. Mit Hilfe moderner Medien werden Lebensstile und Modeströmungen in kürzester Zeit rund um die Welt verbreitet. Gegenüber solchen gesellschaftlichen Anforderungen spüren Eltern verständlicherweise eine gewisse Orientierungs- und Machtlosigkeit. Wo und wie sollen sie Grenzen setzen, ohne die Anliegen, Hoffnungen und Wünsche des Kindes zu stark einzuschränken? Wie kann das Kind in dieser schnelllebigen Zeit Vertrauen zu sich und seinen Bezugspersonen aufbauen? Der Kurs „Starke Eltern – starke Kinder“ versucht, Mütter und Väter bei ihrer Suche nach Anhaltspunkten zu unterstützen. Es wird Wert darauf gelegt, dass sich die Eltern nebst Reflexionen zu Erziehungsfragen auch Gedanken zu ihrer eigenen Gesundheit machen. Wie kann es gelingen, trotz Mutter- oder Vaterrolle die persönliche Balance zwischen inneren und äusseren Anforderungen nicht aus den Augen zu verlieren? Die Rückmeldung einer Kursteilnehmerin zeigt, was diese bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Person bewirken kann.

*„Ich weiss jetzt, dass ich mit meinen Fragen nicht alleine bin und dass ich vieles gut mache – danke!“*

Ein solches Bewusstsein bietet die Möglichkeit, den Erziehungsalltag neben all den belastenden und konfliktreichen Momenten auch als Freude und Genugtuung zu erleben. Schliesslich sollen nicht nur die Kinder gestärkt werden, auch die Eltern haben eine Stärkung verdient.

Reto Kuster, Fachmitarbeiter Prävention

*„Gesundheit ist eine dynamische Balance der produktiven Verarbeitung von äusseren und inneren Anforderungen sowie der Verwirklichung selbstbestimmter Wünsche, Anliegen und Hoffnungen.“ (P. Paulus 1998)*

## **Die Balance finden**

**Wer eine Person mit Alkoholproblemen in seinem Umfeld hat, findet sich immer wieder in Situationen, die sie dazu führen, gegen ihre eigenen Bedürfnisse zu handeln. Wenn sie zum Beispiel betroffene Person vor unangenehmen Konsequenzen schützen, Arbeiten oder Verantwortung abnehmen. Dadurch tragen sie unbewusst dazu bei, den Suchtverlauf aufrecht zu erhalten und können selber krank werden. Die Belastung steigt mit der Nähe der Beziehung zur betroffenen Person. Die Berner Gesundheit richtet ihr Beratungsangebot deshalb auch an Angehörige, damit sie ihre Balance zwischen äusseren und inneren Anforderungen finden können. Zum Beispiel in der Begegnung mit anderen Frauen in einer Gruppe. Diese kann helfen, wieder auf eigene Bedürfnisse zu achten und sein Leben selber zu gestalten.**

Frauen, deren Männer zu viel trinken, neigen oft dazu, zu viel Verantwortung für ihre Partner zu übernehmen. Jede Frau, die so handelt, möchte ihrem Partner helfen, seine Probleme zu lösen. Die Suchtspirale zieht sie aber selber mit in die Tiefe. Abhängigkeit prägt zunehmend auch das Leben dieser Frauen. Sie verlieren ihre eigenen Bedürfnisse und Beziehungen aus den Augen und werden häufig selber krank. Die Begegnung mit anderen Frauen in einer Gruppe kann ihnen helfen, solche Muster zu erkennen und das eigene Leben wieder vermehrt in die eigenen Hände zu nehmen. Im Austausch untereinander erleben sie Verständnis und Solidarität und lernen, ihren Gefühlen und Wahrnehmungen zu trauen. Sie werden angeregt, ihr Leben wieder eigenständig zu gestalten. Dadurch kann auch beim Partner etwas in Bewegung kommen. 17 Prozent der Erstgespräche im letzten Jahr betrafen Angehörige, die sich bei der Berner Gesundheit Unterstützung holten. Die Praxis zeigt: Nur ein geringer Prozentsatz der Alkoholabhängigen sucht von sich aus eine Beratungsstelle auf. Der Druck aus dem familiären aber auch aus dem beruflichen Umfeld ist entscheidend dafür, ob Betroffene ihre Alkoholabhängigkeit angehen oder nicht.

Um Frauen für die Thematik der Co-Abhängigkeit im Zusammenhang mit Alkoholismus zu sensibilisieren, ist eine Neuauflage der sehr erfolgreichen Präventionszeitschrift „bella donna“ in Arbeit. „bella donna“ ist eine Illustrierte im Boulevard-Stil, welche Unterhaltung mit fundierten Präventionsinhalten verbindet, mit dem Ziel, Frauen anzusprechen, die mit traditionellen Broschüren schlecht erreicht werden können. Nach dem Medikamentengebrauch und –missbrauch soll nun Co-Abhängigkeit thematisiert werden. Fachleute gehen davon aus, dass die Co-Abhängigkeit zusammen mit den Suchterkrankungen ein grosses sozialmedizinisches Problem unserer Gesellschaft ist.

Die Berner Gesundheit hat sich weiter als Fachstelle für Suchtfragen etabliert: 1500 Personen richteten sich im letzten Jahr, auf der Suche nach Informationen zu Suchtfragen, an die vier Zentren (so genannte Kurzkontakte). 40 Prozent der Anfragen kamen von Institutionen aus dem Sozial- und Gesundheitswesen, Schulen oder Betrieben, 26 Prozent waren Angehörige und 34 Prozent selbst Betroffene.

Anne-Marie Haller, Kommunikation

## Bilanz

AKTIVEN	31.12.2004 Franken	31.12.2003 Franken
Flüssige Mittel	3'860'588.52	3'971'681.99
Forderungen	<u>9'545.35</u>	<u>22'553.35</u>
<b>TOTAL UMLAUFVERMÖGEN</b>	<b><u>3'870'133.87</u></b>	<b><u>3'994'235.34</u></b>
<b>ANLAGEVERMÖGEN</b>	<b><u>71'002.00</u></b>	<b><u>98'002.00</u></b>
<b>TOTAL AKTIVEN</b>	<b><u><u>3'941'135.87</u></u></b>	<b><u><u>4'092'237.34</u></u></b>
<b>PASSIVEN</b>		
<b>Fremdkapital</b>		
Kurzfristiges Fremdkapital	331'367.60	269'805.20
Projektgebundene Fonds	<u>1'023'024.03</u>	<u>1'062'347.20</u>
<b>TOTAL FREMDKAPITAL</b>	<b><u>1'354'391.63</u></b>	<b><u>1'332'152.40</u></b>
Stiftungskapital	10'000.00	10'000.00
Freies Eigenkapital	2'750'084.94	2'793'308.82
Aufwandüberschuss	<u>-173'340.70</u>	<u>-43'223.88</u>
<b>TOTAL EIGENKAPITAL</b>	<b><u>2'586'744.24</u></b>	<b><u>2'760'084.94</u></b>
<b>TOTAL PASSIVEN</b>	<b><u><u>3'941'135.87</u></u></b>	<b><u><u>4'092'237.34</u></u></b>

## Erfolgsrechnung

E R T R A G	1.1. - 31.12.2004 Fr.	1.1. - 31.12.2003 Fr.
<b>TOTAL BETRIEBSERTRAG</b>	<b><u>8'086'810.97</u></b>	<b><u>7'724'970.18</u></b>
<b>A U F W A N D</b>		
Externe Leistungserbringer	<u>221'700.00</u>	<u>277'200.00</u>
<b>Personalaufwand</b>	<b><u>6'373'339.70</u></b>	<b><u>5'955'749.25</u></b>
Aufwand für Anlagenutzung	557'628.50	562'825.50
Verwaltungsaufwand	356'416.46	341'271.30
Projektaufwand	721'216.26	604'510.81
Übriger Sachaufwand	<u>29'850.75</u>	<u>26'637.20</u>
<b>Total Sachaufwand</b>	<b><u>1'665'111.97</u></b>	<b><u>1'535'244.81</u></b>
<b>Total Aufwand</b>	<b><u>8'260'151.67</u></b>	<b><u>7'768'194.06</u></b>
<b>JAHRESERFOLG</b>	<b><u><u>-173'340.70</u></u></b>	<b><u><u>-43'223.88</u></u></b>

<b>Medienspiegel 2004</b>			
<b>Datum</b>	<b>Titel</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Medium</b>
01.01.2004	Mein Kind soll gesund sein, nicht süchtig werden	Elternbildung Burgdorf: Infos über Sucht + Ursachen, Erkennung von Suchtentwicklung	Burgdorfer Schulblatt
01.01.2004	Glücksspielsucht: Neue Unterrichtsmaterialien für die Oberstufe	1x1 des Glücksspiels ist das erste Schweizer Glücksspiel-Präventionsprojekt für den Schulbereich, welches die Berner Gesundheit im Auftrag des Kantons Bern entwickelt und ausgeführt hat.	Berner Schulen
01.01.2004	1x1 des Glücksspiels - jetzt für alle!	Die NMM-Unterlagen enthalten Infos zum Projekt	Berner Schulen
01.01.2004	Gender Health im Spannungsfeld unterschiedlicher Denkweisen	Das Projekt "Bella donna" - Suchtgefährdung von Frauen im mittleren Alter	Forschungsnetzwerk Gender Health BAG
27.01.2004	Front: Alcool, tabac, cannabis: et après?	Bienne: Résultat d'une enquête sur les dépendances menée auprès de jeunes gymnasiens	Le Journal du Jura
27.01.2004	Une enquête livre ses secrets	Gymnase - Les dépendances en question	Le Journal du Jura
27.01.2004	Des réponses parfois surprenantes		Le Journal du Jura
31.01.2004	My Way! - Ich selber sein	Dieser Videoclips eignet sich als Anspielvideo für das Thema "Ich selber sein-Leben in Gemeinschaft"	Info Gesundheit
31.01.2004	tschau.ch - Informationen und Antworten für Jugendliche	Tschau ist die Website, wo sich alles um die Jugend dreht - hier finden Jugendliche Antworten auf Fragen über Sexualität, Beziehungen, Wohlbefinden usw.	SuchtMagazin
31.01.2004	1x1 des Glücksspiels - Glücksspielprävention für die Schule	Mit "1x1 des Glücksspiels" hat die BeGes in der Schweiz das erste Glücksspiel-Präventionsprojekt für Jugendliche durchgeführt.	SuchtMagazin
01.02.2004	Unterrichtsmaterialien zum Thema Glücksspiel für die Oberstufe	1x1 des Glücksspiels sind aufbereitete Unterlagen für den Mathematik- und NMM-Unterricht.	Forum Fortbildung (Lehrerfortbildung)
01.02.2004	Berner Gesundheit: Medienaktuell	Im Frühjahr 2004 wird in allen Zentren der Berner Gesundheit wiederum eine Auswahl aktueller Medien für Lehrkräfte der Mittel- und Oberstufe vorgestellt.	Berner Schulen
01.02.2004	My Way! - Ich selber sein	Anspielvideo für Jugendliche zwischen 13 und 15 Jahren zum Thema "Ich selber sein, leben in Gemeinschaft"	Info Gesundheit
05.02.2004	Communiqué: Meiringen als neuer Stützpunkt	Die Sozialdienste Oberhasli übertragen die Alkoholberatung an die Stiftung Berner Gesundheit.	Thuner Tagblatt
05.02.2004	Communiqué: Meiringen als neuer Stützpunkt	Die Sozialdienste Oberhasli übertragen die Alkoholberatung an die Stiftung Berner Gesundheit.	Berner Oberländer
05.02.2004	Communiqué: Meiringen als neuer Stützpunkt	Die Sozialdienste Oberhasli übertragen die Alkoholberatung an die Stiftung Berner Gesundheit	Jungfrauzytig
05.02.2004	Communiqué: Meiringen als neuer Stützpunkt	Die Sozialdienste Oberhasli übertragen die Alkoholberatung an die Stiftung Berner Gesundheit	Amtsanzeiger
05.02.2004	Communiqué: Meiringen als neuer Stützpunkt	Die Sozialdienste Oberhasli übertragen die Alkoholberatung an die Stiftung Berner Gesundheit	Oberhaslerzeitung
12.02.2004	Wenn der Genuss zur Qual wird	Meiringen-Oberhasli: Suchtberatung neu im Spital	Thuner Tagblatt
12.02.2004	Wenn der Genuss zur Qual wird	Meiringen-Oberhasli: Suchtberatung neu im Spital	Berner Oberländer
17.02.2004	Die Berner zocken gerne - manchmal auch zuviel	Rien ne va plus, heisst es für 130 Spielsüchtige, die sich im letzten Jahr bei der BeGes gemeldet haben.	20 Minuten
21.02.2004	Wirklich ein unnötiger Gag	Alcopops aus der Tube - Leserbrief	Neue Mittelland Zeitung
25.02.2004	Frontpage: Pionierin im Abseits	Die Stiftung Berner Gesundheit will einen sexualpädagogischen Unterricht anbieten.	Berner Zeitung
25.02.2004	Pioniere wurden übergangen	Die Stiftung Berner Gesundheit will im Emmental-Oberaargau neu Sexualpädagogik anbieten.	BZ Espace Mittelland
25.02.2004	Über Sex zu reden ist gar nicht neu	Die Stiftung Berner Gesundheit will im Emmental-Oberaargau neu Sexualpädagogik anbieten	BZ Espace Region Bern/Emme
25.02.2004	Gemeinsam wäre besser	Stiftung Berner Gesundheit mit Sexualpädagogik neu im Emmental-Oberaargau	BZ Espace Region Bern/Emme

25.02.2004	Projekt weckt Unmut bei der Berateria	Das sexualpädagogische Projekt der Berateria in Burgdorf erhält Konkurrenz durch die Berner Gesundheit	Burgdorfer Tagblatt
25.02.2004	Berner Jugendliche mit Sex-Problemen	Hinweis auf Frontpage	20 Minuten
25.02.2004	Die Kids wollens wissen: Run auf Sex-Beratung	Mit Postkarten sollen die Jugendlichen angesprochen werden	20 Minuten
25.02.2004	Über Sex zu reden ist gar nicht neu	Die Beges will im Emmental-Oberaargau neu Sexualpädagogik anbieten - ein Angebot, das die Berateria in Burgdorf schon lange kennt.	BZ Espace Oberaargau
25.02.2004	Projekt weckt Unmut bei der Berateria - Frontpage	Das sexualpädagogische Projekt der Berateria in Burgdorf erhält Konkurrenz von der Stiftung Berner Gesundheit	Burgdorfer Tagblatt
26.02.2004	Trotz grossem Wissen über Sex orientierungslos	Neues Sexualpädagogik-Angebot in der Region	Langenthaler Tagblatt
27.02.2004	Wir sind es gewohnt zu vernetzen	Später wolle man mit der Berateria Burgdorf zusammenarbeiten, korrigiert die Berner Gesundheit jetzt.	BZ Espace Region Bern/Emme
27.02.2004	Es braucht keinen neuen Gag	Alcopops aus der Tube - Leserbrief	Burgdorfer Tagblatt
27.02.2004	Reden über Liebe und Sex in Emmentaler Schulen	Die Stiftung Berner Gesundheit baut ihr sexualpädagogisches Angebot aus.	Der Bund
01.03.2004	Hinschauen lohnt sich - in jedem Fall	Regierungsrätin Elisabeth Zölch zu Suchtproblemen am Arbeitsplatz	Südhang express
01.03.2004	Jugendarbeit - Angebot der "Berner Gesundheit"	Sexualpädagogik ist ein Angebot der Berner Gesundheit zur Ergänzung des kirchlichen Unterrichts	Kreisschreiben
10.03.2004	Leserbrief: Eine beeindruckend klare Haltung	Ausgabe vom 3. März 04 "Fasnacht erhitzt ihre Gemüter"	Berner Zeitung
10.03.2004	Berner Gesundheit akzeptiert Vorwürfe nicht	Sexualpädagogik/Die Beges kontert in einem Brief die Vorwürfe, die die Berateria Burgdorf im Burgdorfer Tagblatt gegen die Beges erhoben hat.	Burgdorfer Tagblatt
10.03.2004	Eine beeindruckend klare Haltung	Leserbrief zu "Fasnacht erhitzt ihre Gemüter"	BZ Espace Oberaargau
17.03.2004	Die KMU-Frauen haben ihren eigenen Stamm	Niederbipp - Bei der Premiere referierte Gastredner Benno Huber von der Berner Gesundheit zum Thema Drogen	Neue Mittelland Zeitung
20.03.2004	Ist Kiffen für Erwachsene erlaubt - Podiumsgespräch Elternrat Nidau	Vielen ist nicht bewusst: Kiffen ist immer noch illegal.	Bieler Tagblatt
01.04.2004	... anders als bei Männern - Frauen haben ein anderes Suchtverhalten als Männer	Neue Gesprächs-Gruppe für Frauen - Information	Mitteilungsblatt Zollikofen
14.04.2004	Schwanger trotz Verhütung	Bern: Aufklärung tut Not	20 Minuten
21.04.2004	Petit coup de pouce en faveur du bilinguisme	La Chambre économique Bienne-Seeland a labellisées quatre institutions	Le Journal du Jura
21.04.2004	Quatre institutions labellisées	L'association Bilinguisme+ a remis hier son label à quatre institutions biennoises.	Le Journal du Jura
23.04.2004	Vier Bilinguisme-Labels verliehen	An der GV der Wirtschaftskammer Biel-Seeland wurden 4 Organisationen für ihre Zweisprachigkeit ausgezeichnet	Bieler Tagblatt
24.04.2004	L'alcool a tenu la vedette hier soir chez les participants	Moutier - Table ronde consacrée aux dépendances chez les jeunes	Le Journal du Jura
29.04.2004	Vom Rauchen und Nichtrauchen	Die Broschüre für Jugendliche zwischen 13 und 15 Jahren, welche (noch) nicht rauchen oder bereits mit dem Rauchen begonnen haben.	www.krebsliga-basel.ch
30.04.2004	Berateria hat Sorgen	Burgdorf - Der Verein für Familienplanung und Sexualerziehung der Region Emmental steckt in finanzieller Bedrängnis	BZ Espace Mittelland
30.04.2004	Über das Rauchen und Nichtrauchen - für 13-15jährige Jugendliche	Broschüre der Berner Gesundheit und der Lungenliga Bern	SFA-Newsletter via E-Mail
01.05.2004	Berner Gesundheit, Regionalzentrum Emmental-Oberaargau	Diverse Angebote der Gesundheitsförderung und Suchtprävention	Lehrerinnen und Lehrer Bern
01.05.2004	Berner Gesundheit, Regionalzentrum Emmental-Oberaargau	Diverse Angebote der ambulanten Suchtberatung	Lehrerinnen und Lehrer Bern

04.05.2004	Broschüre für Jugendliche über das Rauchen und Nichtrauchen	Die Broschüre richtet sich in erster Linie an Jugendliche zwischen 12+15 Jahren.	www.infoset.ch
04.05.2004	Thuner Lehrkräfte vertiefen sich in Gesundheitsförderung	das Amt für Bildung und die "Berner Gesundheit" hoffen, dass nach dem 14. Mai weitere dazu kommen werden	www.beo-news.ch
05.05.2004	Suche nach gutem Schulklima	Gesundheitsförderung im Schulalltag ist ein wichtiges Thema in sechs Thuner Schulen.	Thuner Tagblatt
05.05.2004	Suche nach gutem Schulklima	Gesundheitsförderung im Schulalltag ist ein wichtiges Thema in sechs Thuner Schulen	BZ Espace Mittelland
10.05.2004	Fumer...ou pas? Tests, infos et idées pour les jeunes	La brochure s'adresse en premier lieu aux jeunes de 13 à 15 ans.	www.infoset.ch
12.05.2004	Können Sie noch? - Avez-vous encore la pêche?	Tagung "Stress lass nach" der Stiftung Berner Gesundheit und des Regionales Schulinspektorates Seeland für 300 LehrerInnen - Umfrage bei LehrerInnen	BielBienne
13.05.2004	Sinnlose Repression	Reaktionen auf das Interview zur Hanflegalisierung mit Kurt Wasserfallen vom 10.5.04 - Leserbrief von Bruno Erni	Der Bund
15.05.2004	Die Trinker werden immer jünger	Kinder im Rausch - Berner Schülerinnen und Schüler konsumierten mehr Alkohol als je zuvor.	BZ Espace Stadt Bern
15.05.2004	Die Trinken werden immer jünger	Kinder im Rausch - Berner Schülerinnen und Schüler konsumieren mehr Alkohol als je zuvor.	Bieler Tagblatt
15.05.2004	Die Trinker werden immer jünger	Kinder im Rausch - Berner Schülerinnen und Schüler konsumierten mehr Alkohol als je zuvor.	Bieler Tagblatt
25.05.2004	En finir une fois pour toutes avec la cigarette	Journée sans tabac - Action spéciale dans les écoles par la Santé bernoise	Le Journal du Jura
26.05.2004	LiMit - Kanton Bern hat neues Alkohol-Präventions-Projekt	Alkohol und Jugendliche - eine problematische Kombination - Jugendschutz ist angesagt	Radio DRS 1 Regionaljournal
27.05.2004	Kein Alk mit rotem Bündel	Bunte Armbänder, die bei der Eintrittskontrolle abgegeben werden, helfen Event-Organisatoren, Alkoholverbot und Jugendschutz umzusetzen	20 Minuten
27.05.2004	Mit klarem Kopf und neuen Mitteln gegen Saufgelage ankämpfen	Alkohol + Jugend - Berner Gesundheit und Blaues Kreuz lancieren gemeinsam "Li-Mit"	BZ Espace Kanton Bern
27.05.2004	Kampf gegen Alkohol	Die Berner Gesundheit + das Blaue Kreuz vermitteln mit einer neuen Broschüre Party-, Event- + Festveranstalter Wissenswertes zum Thema Jugend + Alkohol	BZ Espace Mittelland
27.05.2004	Mit klarem Kopf und neuen Mitteln gegen Saufgelage ankämpfen	Alkohol + Jugend - Stiftung Berner Gesundheit + das Blaue Kreuz lancieren gemeinsam "Li-Mit"	BZ Espace Oberaargau
27.05.2004	Kampf gegen Alkohol	Der Kanton Bern macht über die Berner Gesundheit Partyveranstalter auf die Problematik Jugend und Alkohol aufmerksam.	Bieler Tagblatt
27.05.2004	Kanton erschwert Kindern das Trinken	Der Kanton nimmt Festwirtschaftsbetreiber beim Jugendschutz in die Pflicht und unterstützt sie in ihren Anstrengungen über das Angebot der Berner Gesundheit	Der Bund
28.05.2004	Pour se poser les bonnes questions face à la cigarette - une brochure pour se tester	Lundi 31 mai c'est la Journée sans tabac	La Région
28.05.2004	L'offre pour arrêter de fumer destinée aux écolières et écoliers	Deux nouvelles prestations destinées: consultations Finitojunior + Brochure "Fumer.....ou pas" par la Santé bernoise	Feuille d'Avis du District de Courtelary
01.06.2004	Vom Rauchen und Nichtrauchen - Tests, Infos und Ideen für Jugendliche	Die Broschüre richtet sich an Jugendliche zwischen 13 + 15 Jahren	Focus aktuell
02.06.2004	Spielsucht hat fatale Folgen	Auch Geschicklichkeitsautomaten führen in die Spielsucht - Leserbrief	Berner Zeitung
08.06.2004	Fumer ou pas? Une brochure pour sensibiliser les écoliers au problème	Par le texte et l'image, Santé bernoise pose les bonnes questions sans faire de morale	Le Quotidien Jurassien

08.06.2004	Une plaquette pour lâcher la cigarette	Frontpage: Hinweis auf Artikel auf Seite 11	Le Quotidien Jurassien
18.06.2004	Berner Gesundheits-Kurs: So trinkt man richtig Bier	Jetzt kann man massvolles Trinken in einem Kurs trainieren	20 Minuten
18.06.2004	Berner Gesundheits-Kurs: So trinkt man richtig Bier	Frontpage: Ein Lehrgang fürs "richtige Trinken"	20 Minuten
19.06.2004	Katharina Gerber. Ist Suchtprävention chancenlos?	Frontpage-Hinweis auf Interview	Bieler Tagblatt
19.06.2004	Dieses Interview gibt mir den Kick	Ist die Suchtprävention chancenlos? - Interview mit Katharina Gerber, Fachfrau für Suchtprävention der Berner Gesundheit	Bieler Tagblatt
25.06.2004	Verbot auch für "Lotterieberautomaten"	Leserbrief von Bruno Erni, Geschäftsführer der Berner Gesundheit	BZ Espace Mittelland
01.07.2004	Reden über Liebe und Sex in Emmentaler Schulen	Die Sexualpädagogen der Berner Gesundheit besuchen neu Schulen in der Region Emmental-Oberaargau	Der Bund
01.07.2004	Üben, wie ein Kondom richtig verwendet wird	Sexualpädagogik "Berner Gesundheit" beantwortet direkte und verdeckte Fragen von Schülern	Neue Mittelland Zeitung
01.07.2004	Banale Fragen sind wichtig	Interview mit Doris Wäfler, Sexualpädagogin der Berner Gesundheit	BZ Espace Mittelland
01.07.2004	Reden über Liebe und Sex - ohne Kichern und rote Köpfe	Sexualpädagogen der Berner Gesundheit unterrichten Schulklassen	BZ Espace Mittelland
01.07.2004	Guter Entscheid - (Glücksspiel-) Automaten müssen verschwinden	Leserbrief von Bruno Erni, Geschäftsführer der Berner Gesundheit	Der Bund
01.07.2004	Jugendschutz	Regelmässig sorgen Alkohol-Exzesse von Jugendlichen für Schlagzeilen. Li-MIT, ein Projekt der Berner Gesundheit, will Gegensteuer geben.	www.zollikofen.ch
02.07.2004	Alkoholfahnen flattern im Gegenwind	Der dominante Sponsoringauftritt von Alkohol- und Tabakkonzernen am Gurtenfestival mit seinem vorwiegend jugendlichen Zielpublikum unterlaufe jede Prävention, klagt Simonetta Sommaruga.	eBund
03.07.2004	Ärger mit den Eltern, Liebeskummer oder andere Sorgen?	Was Jugendliche interessiert - Beratung im Internet auf <a href="http://www.tschau.ch">www.tschau.ch</a>	Neue Mittelland Zeitung
07.07.2004	Kontrolliertes Trinken lernen	Die Stiftung Berner Gesundheit bietet in Biel den Kurs "Kontrolliertes Trinken" an	GT
01.08.2004	Infos für Jugendliche zu Rauchen und Nichtraucher	Die Broschüre "Vom Rauchen und Nichtraucher" richtet sich in erster Linie an Jugendliche zwischen 13-15 Jahren, welche (noch) nicht rauchen oder bereits mit dem Rauchen begonnen haben	Info Gesundheit
01.08.2004	Neue Broschüre der Berner Gesundheit für Jugendliche	Die Broschüre "Vom Rauchen und Nichtraucher" richtet sich in erster Linie an Jugendliche zwischen 13 und 15 Jahren, welche (noch) nicht rauchen oder bereits mit dem rauchen begonnen haben und lässt sich sowohl im schulischen wie im ausserschulischen Bereich einsetzen.	Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention
07.08.2004	Schuldenberatungsstellen sind überlastet	In Bern kümmert sich der Verein Schuldensanierung in Zusammenarbeit mit der Stiftung Berner Gesundheit um die Schulden von Spielsüchtigen.	www.st.gallen.ch
12.08.2004	Alkohol - alles im Griff?	Im Mass getrunken, fördert er die Geselligkeit. Was aber, wenn der Alkoholkonsum zum Problem wird. Trainingsprogramm für kontrolliertes Trinken.	Bieler Tagblatt
27.08.2004	Schüler sollen mehr über Homosexualität erfahren	Aufklärung tut Not, finden zwei linke Stadträte.	20 Minuten
06.09.2004	Orpund: Erster Jugendevent - Ein Netz knüpfen	Perspektiven aufzeigen und Jugendliche mit Vereinen und Behörden vernetzen - so lauteten die Ziele des ersten Jugendevents im Opunder Werlhof	Bieler Tagblatt
09.09.2004	Medikamentenmissbrauch - die unauffällige Sucht	Anlass gab die Lancierung der Zeitschrift "bella donna". Das Gratisblatt richtet sich an Frauen ab 40 Jahren und will auf den riskanten Medikamentenkonsum aufmerksam machen. Entwickelt wurde es zusammen mit der Berner Gesundheit (BEGES)	www.mobinet.ch

09.09.2004	Luzerner Suchtprävention bekämpft Medikamentenmissbrauch	Anlass gab die Lancierung der Zeitschrift "bella donna". Das Gratisblatt richtet sich an Frauen ab 40 Jahren und will auf den riskanten Medikamentenkonsument aufmerksam machen. Entwickelt wurde es zusammen mit der Berner Gesundheit (BEGES)	www.intergga.ch
09.09.2004	Lesen statt schlucken - neue Zeitschrift informiert über Medikamentenmissbrauch	Nun lanciert die Luzerner Suchtpräventions-Stelle "bella donna" eine Zeitschrift. Entwickelt wurde es zusammen mit der Berner Gesundheit (BEGES)	www.nzz.ch
10.09.2004	Medikamentenmissbrauch - die unauffällige Sucht	Anlass gab die Lancierung der Zeitschrift "bella donna". Das Gratisblatt richtet sich an Frauen ab 40 Jahren und will auf den riskanten Medikamentenkonsument aufmerksam machen. Entwickelt wurde es zusammen mit der Berner Gesundheit (BEGES)	www.tellmed.ch
12.09.2004	Medikamentenmissbrauch - die unauffällige Sucht	Anlass gab die Lancierung der Zeitschrift "bella donna". Das Gratisblatt richtet sich an Frauen ab 40 Jahren und will auf den riskanten Medikamentenkonsument aufmerksam machen. Entwickelt wurde es zusammen mit der Berner Gesundheit (BEGES)	www.toppharm.ch
21.09.2004	Vom Rauchen und Nichtrauchen!	Die neue Broschüre der Berner Gesundheit ist ein Renner!	www.fachpresse.com
25.09.2004	Broschüre - Vom Rauchen und Nichtrauchen	Vor fünf Monaten hat die Berner Gesundheit die Broschüre "Vom Rauchen und Nichtrauchen" lanciert.	www.infoset.ch
04.10.2004	Radio Interview über Broschüre "Vom Rauchen und Nichtrauchen"	Interview mit Maya Mezzera gesendet am 4.10.04 17.00 + 18.00	Radio Canal 3
09.10.2004	Radio Interview über Broschüre "Vom Rauchen und Nichtrauchen"	Interview zweimal ausgestrahlt am 9.10.04	Radio Jura bernois
15.10.2004	Ein überfälliges "Familientreffen"	Zehn Jahre kennt der Kanton Bern nun die heroingestützte Behandlung. Jetzt stellen die in der Suchthilfe tätigen Akteure an einer Fachtagung fest: Wir müssen mehr zusammenarbeiten	www.espace.ch
18.10.2004	Der kurze Weg vom Genuss zur Sucht	Jugendschutz Die Stiftung Berner Gesundheit setzt sich für Suchtprävention ein	Berner Rundschau
18.10.2004	Der kurze Weg vom Genuss zur Sucht	Jugendschutz Die Stiftung Berner Gesundheit setzt sich für Suchtprävention ein	Langenthaler Tagblatt
18.10.2004	Der kurze Weg vom Genuss zur Sucht	Jugendschutz Die Stiftung Berner Gesundheit setzt sich für Suchtprävention ein	Neue Mittelland Zeitung
20.10.2004	Sexual-Erziehung	Sex wohin das Auge blickt. Trotzdem wissen Schülerinnen und Schüler erstaunlich wenig darüber. Ein Stimmungsbericht über den Aufklärungsunterricht in der Schule	SF 1 Rundschau
21.10.2004	Es läuft viel in den Schulen	Schwerpunkte setzen / Gotte-/Götti-Jahr / Erfolge feiern, dran bleiben	Bieler Tagblatt
22.10.2004	Gemeinden reagieren	Vier Gemeinden im Thuner Westamt haben einen "runden Tisch" zum Thema Suchtprävention durchgeführt.	www.espace.ch
23.10.2004	Ein Netz gegen die Spielsucht	Jedes der 19 Schweizer Kasinos ist gesetzlich verpflichtet, ein fachlich fundiertes Sozialkonzept vorzuweisen.	NZZ
26.10.2004	Ein schönes Leben auch ohne Rausch	Interview mit Ursula Witschi	Burgdorfer Tagblatt
27.10.2004	Von Ernährung bis Gewalt	Die Gewerblich-Industrielle Berufsschule Thun fördert die Gesundheit ihrer Lehrlinge.	Thuner Tagblatt
28.10.2004	Kindern den Zapfhahn zudrehen	Madiswil: Das OK der Rüebenchilbi will verhindern, dass sich Kindern betrinken	Langenthaler Tagblatt
01.11.2004	Wenn Trinken langsam zur Sucht wird	Wer zu viel Alkohol trinkt und trotzdem nicht ganz darauf verzichten will, kann es mit "Kontrolliertem Trinken" versuchen. Ein Programm mit festgelegtem Trinkplan.	Schweizer Familie

01.11.2004	Kontrolliertes Trinken - Von der Kunst, beim Nein zu bleiben	Die Berner Gesundheit hat ihre ersten Kurse zum Thema "Kontrolliertes Trinken" mit einer positiven Bilanz abgeschlossen.	www.infoset.ch
01.11.2004	Kontrolliertes Trinken - eine Illusion?	Merkblatt zur Sendung Puls vom 1.11.2004	www.sfdrs.ch
01.11.2004	Videofilm: Nora, Maria und Anna	Drei Anspielfilme zu den Themen: Körperliche Veränderung, Mehrfachbelastung, Abgrenzung und körperliche Beschwerden für Bildungsveranstaltungen für Frauen ab 50.	SuchtMagazin
03.11.2004	Trinken mit Mass gelernt	Erstmals haben 20 Teilnehmer den Kurs Kontrolliertes Trinken der Stiftung Berner Gesundheit abgeschlossen.	20 Minuten
04.11.2004	Kinder von abhängigen Eltern sind flexibel	Kinder von alkoholabhängigen Eltern werden durch die Situation auch stärker. Sie halten Konflikte besser aus und haben oft bessere Lösungsstrategien	Langenthaler Tagblatt
05.11.2004	Kontrolliertes Trinken: Erfahrungen zweier Kursteilnehmer	Ich hatte immer ein Loch im Glas	Bieler Tagblatt
09.11.2004	Kinder gegen das Mobbing stark machen	Mobbing - ein Wort in aller Munde. Ist es nur ein Modetrend, oder ist Mobbing ein aktuelles Problem?	Bieler Tagblatt

## **Stiftungsratsausschuss / COMITÉ DU CONSEIL DE FONDATION**

### **Präsidium / Présidence:**

**Meyer Kurt**, Dr. iur., Fürsprecher, *Bern*

### **Vizepräsidium / Vice-présidence:**

**Bittner Brigitte**, Geschäftsführerin SPITEX, *Bern*

**Heiniger Lorenz**, Gemeindegeschreiber, *Wyssachen*

**Wüthrich Urs**, Regierungsratsstatthalter, *Fraubrunnen*

### **Geschäftsleitung / Direction générale:**

**Erni Bruno**, Geschäftsführer, *Bern*

## **Mitglieder des Stiftungsrats / MEMBRES DU CONSEIL DE FONDATION**

**Ackermann Madeleine**, assistance sociale, *Tavannes*

**Bauer Klaus**, Regierungsratsstatthalter, *Reutigen*

**Bittner Brigitte**, Geschäftsführerin SPITEX, *Bern*

**Burri Gerhard**, Regierungsratsstatthalter, *Aarberg*

**Dietrich Walter**, Regierungsratsstatthalter, *Interlaken*

**Gerber Cyrill**, assistant sociale, *Bienne*

**Haldimann Franz**, Grossrat, Stadtpräsident, *Burgdorf*

**Heiniger Lorenz**, Gemeindegeschreiber, *Wyssachen*

**Jenni-Schmid Vreni**, dipl. Heimerzieherin, *Kappelen*

**Meyer Kurt**, Dr. iur., Fürsprecher, *Bern*

**Rychiger Esther**, Geschäftsfrau, *Steffisburg*

**Steiner-Streit Elsbeth**, Gemeinderätin, *Büetigen*

**Studer Ueli**, Vorsteher Direktion Soziales, Gesundheit u. Schule, *Köniz*

**Sutter Robert**, Grossrat, *Niederbipp*

**Vogel Jürg**, Sozialtherapeut, *Burgdorf*

**von Mérey Barbara**, enseignante, *Courtelary*

**Wildbolz Ulrich**, Dr. med., *Heiligenschwendi*

**Witschi Ursula**, Präventionsfachfrau, *Biel*

**Wüthrich Urs**, Regierungsratsstatthalter, *Fraubrunnen*

**Zahnd-Jungi Brigitte**, Gemeinderätin/Lehrerin, *Schönried*

**Zaugg Werner**, Leiter Sozialdienste, *Boll*

## **Kontakt**

**Mit ihren vier Regionalzentren und den 16 Beratungsstützpunkten ist die Berner Gesundheit im ganzen Kanton vertreten.**

### **Zentrum Bern**

Eigerstrasse 80, Postfach, 3000 Bern 23

Tel. 031 370 70 70

E-Mail: [bern@beges.ch](mailto:bern@beges.ch)

Beratungsstützpunkte: Belp, Moosseedorf und Schwarzenburg.

### **Zentrum Emmental-Oberaargau**

Bahnhofstrasse 90, 3400 Burgdorf

Tel. 034 427 70 70

E-Mail: [burgdorf@beges.ch](mailto:burgdorf@beges.ch)

Beratungsstützpunkte: Langenthal, Langnau, Worb.

### **Zentrum Jura bernois - Seeland**

J. Verresius-Strasse 18, Postfach, 2501 Biel

Tel. 032 329 33 70

E-Mail: [biel@beges.ch](mailto:biel@beges.ch)

Beratungsstützpunkte: Ins, Lyss, Moutier, St. Imier und Tavannes.

### **Zentrum Oberland**

Krankenhausstrasse 14E, 3600 Thun

Tel. 033 225 44 00

E-Mail: [thun@beges.ch](mailto:thun@beges.ch)

Beratungsstützpunkte: Erlenbach, Frutigen, Interlaken, Zweisimmen und seit Januar 2004 Meiringen .

Beratung in den Stützpunkten nach telefonischer Anmeldung im Zentrum.

27.5.2005