

Inhaltsverzeichnis

Editorial	3
Einleitung	4
Beratung und Therapie	
Konstante Anlassthemen, vielseitiges Gruppenangebot	5
Neue Medien – die grosse Herausforderung	8
Gute Erfahrungen mit dem ambulanten Alkoholentzug	9
Prävention	10
Mittendrin – Woher? Wohin?	12
Liebe, Freundschaft, Sexualität	13
«Ausgespielt» und «ausweglos!» – zwei Schwesterprojekte eröffnen neue Themenfelder	14
Sexuelle Gesundheit	
Grosse Nachfrage nach ergänzendem sexualpädagogischem Unterricht	16
Mitglieder des Stiftungsrats	17
Bilanz	18
Erfolgsrechnung	19

Editorial

Liebe Leserin
Lieber Leser

«Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile», hat Aristoteles gesagt. Der Philosoph beschreibt mit seinen Worten ein Phänomen, das wir im vergangenen Jahr in unserer Arbeit immer wieder erlebt haben. Die Berner Gesundheit hat den Auftrag, sich für die Gesundheit der Bevölkerung des Kantons Bern einzusetzen. Wir sind damit Teil eines grossen Netzwerks von Menschen



und Institutionen, die sich dieser Aufgabe angenommen haben. Die Arbeit aller Partnerorganisationen zusammengefasst, ergibt ein umfassendes und wirkungsorientiertes Angebot der Gesundheitsförderung und Suchtberatung.

Wir begleiten und beraten Menschen, die bereit sind, in ihrem Lebensalltag etwas zu bewegen. Damit verändert sich nicht nur ihr Leben, sondern immer auch ihr Lebensumfeld. Um das Bild von Aristoteles noch einmal auf unsere Arbeit zu übertragen: Die positive Veränderung im Leben eines Einzelnen trägt zum positiven Bild der Gesellschaft als Ganzes bei.

Zusammenarbeit, Synergien und Vernetzung

Zusammenarbeit stand immer wieder im Zentrum der Arbeit des vergangenen Jahres. Die Stiftungen Berner Gesundheit und Contact Netz arbeiten an der Architektur des Dachverbands Gesundheit und Sucht Bern. Mit dieser Vernetzung sollen die Chancen der Zusammenarbeit zweier wichtiger Akteure mit unterschiedlichen Zielgruppen in der Gesundheitsförderung und der Suchtprävention aktiv genutzt und gefördert werden.

Auch im kommenden Jahr arbeiten wir weiter daran, dass das grosse Wissen unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf eine wirkungsvolle Weise vernetzt und gebündelt wird, damit sich die Wirkung vervielfachen kann.

Ueli Studer
Präsident des Stiftungsrats

Einleitung

Gesundheit ist ein Begriff, den wir nie nur als Abwesenheit von Krankheit verstehen, sondern der vielmehr ein Gleichgewicht des körperlichen und psychischen Wohlbefindens ausdrückt und der immer auch innerhalb eines Systems zu verstehen ist. So sind von einer Sucht Angehörige, Familie, aber auch das berufliche Umfeld mit betroffen. Eine Tatsache, der unsere Beratungs- und Therapieangebote bewusst Rechnung tragen. Die steigenden Zahlen zeigen, dass unsere Einzel- bzw. Systemberatungen und Gruppenangebote nach wie vor stark gefragt sind. Dies zeigt eindrücklich, dass wir mit unserer ambulanten Suchtberatung nahe bei der Bevölkerung sind. Und das erlaubt frühzeitige und wirkungsvolle Interventionen. Dadurch wird einer Chronifizierung entgegengewirkt und in vielen Fällen gar eine kostenintensive stationäre Behandlung abgewendet.

Wir können jetzt auf ein Jahr des ärztlich geleiteten ambulanten Alkoholentzugs zurückblicken. Die wichtigsten Ergebnisse und Erfahrungen dieses erfolgreichen Programms sind im Bericht des Leitenden Arztes, Oliver Grehl, zusammengefasst.

Mit den sich rasant verändernden Angeboten im Bereich der Online-Medien steht die Berner Gesundheit vor einer neuen Herausforderung. Im Jahr 2009 haben die ersten Abklärungen für ein Angebot zum Thema «Neue Medien» begonnen. Im Laufe des kommenden Jahres werden wir vermehrt Ressourcen in dieses Projekt investieren. Eine steigende Zahl junger Menschen verbringt pro Woche mehr als 21 Stunden im Internet und läuft Gefahr, den Kontakt zur realen Welt zu verlieren und den Lebensmittelpunkt in die virtuelle Welt zu verschieben. Wie können wir diese Menschen erreichen, welche Unterstützung brauchen sie, aber auch ihre Angehörigen, Schulen und Betriebe? Diese Fragen gilt es zu klären und entsprechende Angebote bereitzustellen.

Die Abteilung Prävention und sexuelle Gesundheit startete nach einer Reorganisation 2009 mit neuen Leiterinnen. Die erfolgreiche Konsolidierung der Projektphase 2006–2009 und die vielfältige Projektpalette beweisen, dass wir mit unserer Arbeitsweise auf dem richtigen Weg sind.



Wenn wir in der Gesundheitsförderung und der Präventionsarbeit die Wirkung unseres Handelns vervielfachen wollen, dürfen wir nicht nur auf die eigenen Kräfte und Kompetenzen setzen, sondern müssen bewusst auch die Chancen der Zusammenarbeit wahrnehmen. Aus diesem Grunde haben wir auch 2009 den Fokus immer wieder auf die Kooperation und die Vernetzung innerhalb unserer Abteilungen, aber auch mit unseren Partnerinstitutionen gelegt. Die Vorbereitungsarbeiten zur Gründung des Dachverbands Gesundheit und Sucht mit Contact Netz drücken diese Strategie aus.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen unseres Jahresberichts.

Bruno Erni
Geschäftsführer

Konstante Anlassthemen, vielseitiges Gruppenangebot

Neben den Einzel-, Paar- und Familienberatungen bieten wir seit Jahren ein vielseitiges Gruppenangebot an für Menschen mit einem Suchtverhalten sowie für ihre Angehörigen. Die Gruppe bietet den Teilnehmenden durch den Austausch mit Menschen in ähnlichen Situationen eine Palette an Erfahrungen und Lösungsansätzen und ist eine sinnvolle Ergänzung oder Alternative zur individuellen

Beratung. Die Erkenntnis, mit der eigenen Situation nicht allein zu sein, gibt Halt und Mut, Neues zu wagen. Die Gruppenausschreibungen der vier Regionalzentren wurden überarbeitet und sind ab 2010 benutzerfreundlicher gestaltet. Das Programmheft wird einmal jährlich an unsere zuweisenden Institutionen verschickt.

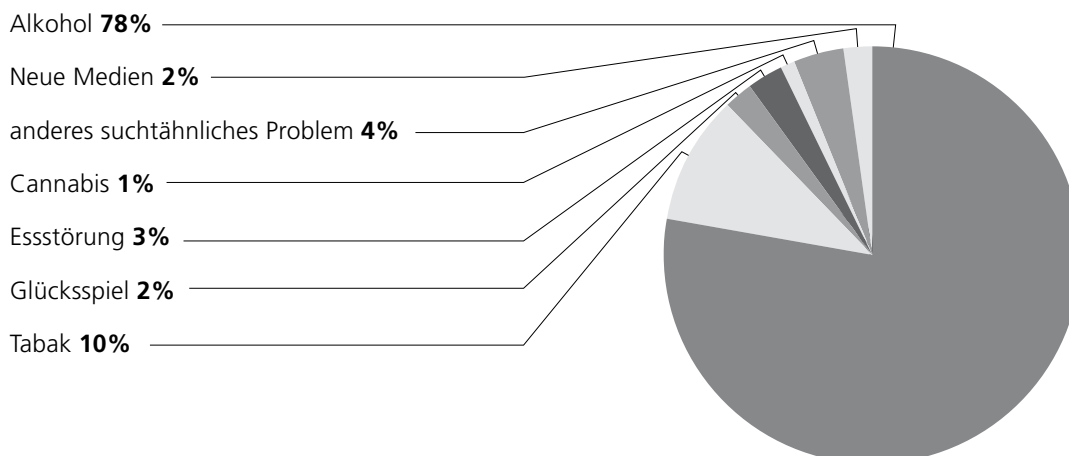
	2006	2007	2008	2009
Anzahl Gruppen	50	55	40	46
Durchgeführte Gruppenanlässe	316	345	282	313
Anzahl Teilnehmende	452	442	360	436

Alkohol weiterhin an erster Stelle

Probleme im Umgang mit Alkohol sind nach wie vor der häufigste Grund, weshalb sich Direktbetroffene, Angehörige oder Bezugspersonen im familiären, sozialen oder

beruflichen Umfeld bei uns melden. Die Zahlen der Anlassthemen zeigen über die letzten Jahre ein konstantes Bild mit nur geringfügigen Schwankungen.

Die häufigsten Hauptproblemsubstanzen beim Eintritt 2009



Steigende Zahlen bei Beratung und Therapie

	2006	2007	2008	2009
Stellenetat Fachmitarbeitende in Prozenten	2265	2238	2212	2334
Neumeldungen	1631	1749	1695	1889
Beratungsgespräche	10 824	10 861	11 146	11 744
Bearbeitete Fälle	2665	2656	2767	2837
Fälle pro 100 Stellenprozent	117	116	125	127
Anzahl Kurzkontakte	1308	1334	1265	1434

Glossar

Neumeldungen: Mit der Klientin oder dem Klienten wurde ein erster Gesprächstermin vereinbart.

Beratungsgespräche: Beratungsgespräche finden ausschliesslich persönlich statt.

Bearbeitete Fälle: Alle Klientinnen und Klienten, welche im Kalenderjahr unsere Beratungs- und Therapiedienstleistung in Anspruch genommen haben.

Kurzkontakte: Von den Beratenden erteilte Informationen oder Auskünfte rund um Suchtfragen; meistens telefonisch oder per E-Mail, seltener auch persönlich. Über einen Kurzkontakt kommt es vielfach zu einem späteren Zeitpunkt zu einer Neumeldung.

Verstärkte Zusammenarbeit mit unseren Partnerorganisationen

Die Auswertung der Befragung 2008 unserer zuweisenden Stellen bezüglich ihrer Zufriedenheit mit der Zusammenarbeit hat aufgezeigt, dass wir die Kontakte zu Ärztinnen und Ärzten, Kliniken, Sozialdiensten und Spitexorganisationen weiter intensivieren müssen. An regionalen Veranstaltungen und durch persönliche Kontakte wurden unsere Partnerorganisationen deshalb 2009 über die aktuellen Angebote vermehrt informiert und dokumentiert. Mit einzelnen Institutionen wurden Vereinbarungen getroffen,

um die Zusammenarbeit verbindlicher zu gestalten. Das Bestreben nach einer wirkungsvollen, interdisziplinären und verbindlichen Zusammenarbeit mit unseren Partnerorganisationen wird in unserer Arbeit auch weiterhin eine hohe Priorität einnehmen.

2009 haben wir in der Beratung und der Therapie 10% des Arbeitspensums in Informations- und Sensibilisierungsveranstaltungen, Schulungen, Vernetzung und Koordination investiert.

	2006	2007	2008	2009
Anzahl Schulungen	24	33	23	22
Teilnehmende an Schulungen	676	549	459	308
Anzahl Informationsveranstaltungen	90	150	91	160
Teilnehmende an Informationsveranstaltungen	2862	3581	2155	2726
Total Teilnehmende an Schulungen und Informationsveranstaltungen	3538	4130	2614	3034

Umzug Zentrum Oberland

Am 1. Juli 2009 ist das Zentrum Oberland in Thun in neue Räumlichkeiten an der Aarestrasse umgezogen und mit einer rege besuchten Eröffnungsfeier eingeweiht worden. Unsere Büros am alten Standort an der Krankenhausstrasse werden wegen Platzmangels vom Regionalspital selber benötigt. Durch die zentrale Lage und die Nähe zum

Bahnhof ist das Regionalzentrum gut erreichbar und wirkt durch die hellen Räume sehr einladend.

Irène Affolter-Fringeli
Regionalleiterin
Abteilungsleiterin a.i.

Neue Medien – die grosse Herausforderung

Die Berner Gesundheit hat seit rund 12 Jahren verschiedene Angebote zu Prävention, Beratung und Therapie von Problemen mit Glücksspiel. Mit diversen Massnahmen (Kampagnen, Homepage, Broschüren etc.) wird die Bevölkerung auf unsere Dienstleistungen aufmerksam gemacht.

Im Zusammenhang mit der rasanten Entwicklung der elektronischen Medien (Internet, Handy/Smartphones, internetfähige TV, Gameboys etc.) in den vergangenen Jahren zeigt sich unter anderem, dass Wett- und Glücksspiele zunehmend auch online angeboten werden. Im Laufe der letzten Jahre entwickelten sich die sogenannten *Neuen Medien* zu einer dynamischen Plattform für vielfältigste Angebote im Unterhaltungs- und Spielbereich. Dazu zählen Games, Wetten, Poker und Gambling, aber auch soziale Netzwerke, Blogs, Erotik/Pornografie und Onlineshopping. Die Erfahrung zeigt, dass die Nutzung von Onlineangeboten problematisch sein kann, nämlich dann, wenn entsprechende Angebote exzessiv genutzt werden und die davon betroffenen Personen die Kontrolle über die Mediennutzung verlieren und dadurch negative Konsequenzen (finanziell, gesundheitlich, beruflich, familiär) in Kauf nehmen müssen.

Der Begriff *Onlinesucht* wird zwar (noch) nicht als eigenständige klinisch relevante Störung anerkannt, ist aber geläufig, um die Abhängigkeit von Internetangeboten zu betonen. Im Unterschied zu vielen psychoaktiven Substanzen ist das Internet auch für Jugendliche leicht und zunehmend überall und jederzeit verfügbar.

Verschiebung in die Cyberwelt

Onlinesucht zeigt sich nicht nur durch exzessives Nutzen von Chaträumen und Kommunikationssystemen (Facebook, Twitter u.a.), sondern auch durch stundenlanges Spielen und Handeln über das Netz, das Konsumieren von Sexangeboten oder zwanghaftes Suchen nach Informationen. Als problematisch gilt ein wöchentlicher Konsum von 21 Stunden, eine Nutzungszeit von 35 und mehr Stunden pro Woche lässt auf eine Abhängigkeit schliessen. Nebst der Nutzungszeit sind für die Beurteilung einer allfälligen Onlinesucht Kriterien wie Fokussierung auf Inhalte des Internets, Kontrollverlust, abfallende Leistung sowie Resistenz gegenüber einer Verhaltensänderung wichtig. Gemäss der Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) galten 2008 in der Schweiz 70 000 Personen als onlinesüchtig und 110 000 als gefährdet.

Sorgfältige Bedarfsabklärung und erste Projektarbeiten

Angesichts der gegebenen Problemlast setzt sich die Berner Gesundheit zum Ziel, geeignete Präventions- und Beratungsangebote für den Themenkomplex der Neuen Medien inkl. Onlinesucht zu entwickeln und diese für Betroffene, Eltern, Angehörige, aber auch Schulen und Lehrbetriebe bereitzustellen.



In koordinierter Weise wurden im vergangenen Jahr von den Abteilungen *Prävention & sexuelle Gesundheit* sowie *Beratung & Therapie* zuhanden der Gesundheits- und Fürsorgedirektion Finanzierungsanträge gestellt, die erfreulicherweise genehmigt wurden. Im Rahmen des kürzlich lancierten Projektes *cybersm@rt* geht es darum, die bisherige Bedeutung von Glücksspiel- und Onlinesucht innerhalb der Berner Gesundheit kritisch zu reflektieren, sich einen Überblick über bestehende Angebote von Drittanbietern zu verschaffen und auf dieser Grundlage gezielt weiterführende und möglicherweise neue Angebote zu entwickeln und zu implementieren. Die Projektleitung von *cybersm@rt* liegt bei Martin Neuenschwander; für die Beratung und die Therapie figuriert Cyrille Gerber als Projektmitarbeiter, für die Sexualpädagogik Stefan Lenz. Das vielschichtig konzipierte Projekt *cybersm@rt* bietet für die Berner Gesundheit eine einmalige Gelegenheit, Massnahmen und Angebote zu einem aktuellen Thema abteilungs- und teamübergreifend zu entwickeln.

Roger Gernet,
Leiter Beratung und Therapie (bis 2009),
und Dr. Martin Neuenschwander,
Projektleiter *cybersm@rt*

Gute Erfahrungen mit dem ambulanten Alkoholentzug

Aus der wissenschaftlichen Literatur ist bekannt, dass ungefähr 10% aller Patientinnen und Patienten, die regelmässig zum Hausarzt gehen, und mehr als 20% aller Patientinnen und Patienten, die in einer medizinischen Klinik hospitalisiert sind, einen behandlungsbedürftigen Alkoholmissbrauch aufweisen oder alkoholabhängig sind. Andererseits finden nur 1 bis 5 % dieser Betroffenen den Weg in eine Suchtberatungsstelle oder eine Suchtfachklinik.

Die Gründe für diese Differenz sind vielfältig. Ein wichtiger Grund dafür, dass alkoholranke Menschen nicht behandelt werden, liegt darin, dass klassische Alkoholentzugsbehandlungen meist in stationären Einrichtungen stattfinden. Somit ist für viele Menschen, die eigentlich für einen Alkoholentzug motiviert wären, eine Hospitalisation in einer psychiatrischen Klinik oder in einer Suchtfachklinik unumgänglich. Viele scheuen diesen Schritt jedoch, befürchten die damit einhergehende Stigmatisierung und die längerdauernde Abwesenheit von der Arbeit und von zu Hause.

Die Berner Gesundheit bietet daher seit Januar 2009 (im Zentrum Bern und seit März 2009 im Zentrum Biel) die qualifizierte ambulante Alkoholentzugsbehandlung an. Das Konzept wurde vor zehn Jahren von Prof. Soyka in München entwickelt, in den Jahren 2005 bis 2009 am Psychiatriezentrum Münsingen erstmals in der Schweiz etabliert und nun an die Bedürfnisse einer ambulanten Beratungs- und Therapieeinrichtung angepasst.

Ablauf und Bedingungen des ambulanten Alkoholentzugs

Interessenten melden sich entweder direkt im Regionalzentrum oder über ihren Hausarzt für ein Indikationsgespräch an. Dieses dient der Klärung der Motivationslage der Klientin oder des Klienten und zur Ermittlung von allfälligen Ausschlusskriterien. Diese sind zum Beispiel eine Mehrfachabhängigkeit, das Risiko für einen epileptischen

Anfall im Entzug oder ein delirantes Zustandsbild bei einem früheren Entzugsversuch. Wird anlässlich dieses Gesprächs klar, dass ein ambulanter Alkoholentzug sinnvoll und verantwortbar ist, erfolgt die gemeinsame Terminabsprache zwischen Klientin oder Klient, Beraterin oder Berater und dem leitenden Arzt. Die Behandlung dauert eine Woche und beginnt montags. Die Klientinnen und Klienten werden täglich auf ihre Entzugserscheinungen hin untersucht und psychotherapeutisch betreut. Falls nötig werden Medikamente zur Milderung von Entzugserscheinungen verordnet. Am Ende der Behandlung haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, weiterführende Beratungsgespräche und Gruppensitzungen zu besuchen.



Erste Erfahrungen weisen Wirksamkeit aus

Nach einem Jahr und mittlerweile mehr als 30 ambulanten Entzugsbehandlungen können wir feststellen, dass diese Therapieform wirksam und sicher ist. Bis auf zwei Ausnahmen haben alle Teilnehmenden die Behandlung erfolgreich abgeschlossen, und es kam zu keinerlei Komplikationen im Entzugsverlauf. Es wurde deutlich, dass der ambulante Alkoholentzug für viele Betroffene eine sinnvolle Alternative zum stationären Entzug ist.

Oliver Grehl
Leitender Arzt

Prävention

Die Fachteams der Abteilung Prävention und Sexualpädagogik starteten nach erfolgter Reorganisation per Januar 2009 mit drei neuen Leiterinnen: die Sexualpädagogik mit Bernadette Schnider, die Prävention Projekte mit Maya Mezzera und die Prävention Basisdienste mit Simone Eisner. Die Leitungen waren mit ihren Mitarbeitenden aufgefordert, die Zusammenarbeit in und zwischen den Teams neu zu definieren und zu optimieren. Synergien sollten besser genutzt oder überhaupt erst bewusst gemacht werden. In beiden Präventionsteams gab es Wechsel aufgrund von Mutterschaftsurlaub, und im Team Sexualpädagogik mussten wir uns von einem langjährigen Mitarbeiter verabschieden.

Nachfrage und Prioritäten der Sexualpädagogik

Die Sexualpädagogik stösst Jahr für Jahr auf ein wachsendes Interesse. Wir konnten die stetig steigende Nachfrage aufgrund der beschränkt zur Verfügung stehenden Ressourcen nicht decken. Priorität hatten die sexualpädagogischen Schulungen der Jugendlichen (223 Klassen mit total 1942 Schülern und Schülerinnen), die Schulungen von Mediatoren und Mediatorinnen (13 Schulungen für 171 Fachpersonen) und die Beratungen von jugendlichen Ratsuchenden sowie die Beratung und Praxisbegleitung

von Lehr- und weiteren Fachpersonen (total 209 Beratungen mit 267 Personen).

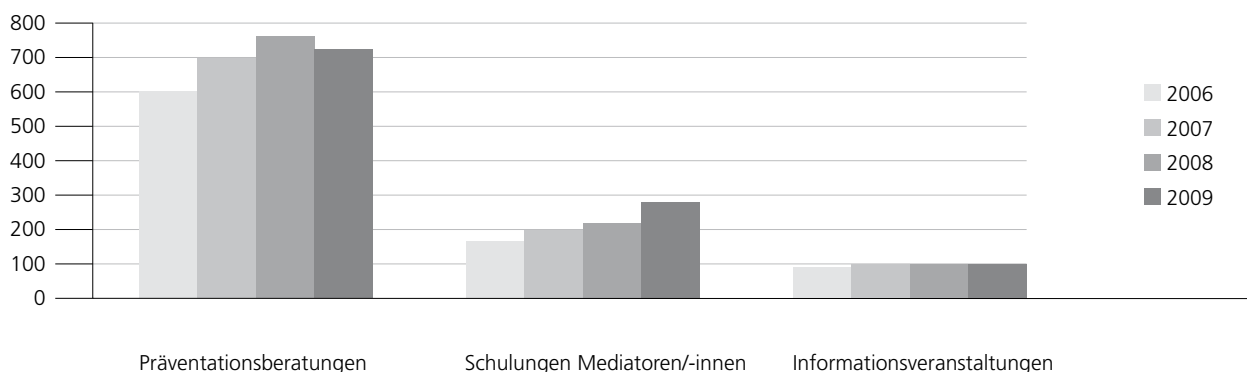
Mit Blick auf zukünftige Ressourcen beteiligten wir uns an kantonalen Arbeitsgruppen zu Fragen der sexualpädagogischen Angebote. Im Sinne eines Auslotens von zukünftigen Dienstleistungen boten wir in einem beschränkten Rahmen erstmals Sexualpädagogik für Behinderte und Sprechstunden für Jugendliche in einem Heim an. Im Bericht des Fachbereichs Sexualpädagogik gehen wir näher auf unser Angebot ein.

Nachfrageentwicklung unserer Präventionsangebote

Die Basisdienstangebote Schulungen, Beratungen und Information respektive Sensibilisierung konnten im ganzen Kanton konstant und nachfragegerecht angeboten werden. 2009 erreichten wir mit unserer Dienstleistung 8128 Personen (zum Vergleich: 2008: 8682 Personen, 2007: 7983 Personen und 2006: 7554 Personen).

Wir verzeichnen eine leichte Abnahme von 3% an Beratungen (746 im Jahr 2008 gegenüber 725 im Jahr 2009) und eine deutliche Zunahme von 27% an Schulungen (210 im Jahr 2008 gegenüber 266 im Jahr 2009).

Entwicklung der Nachfrage von 2006 bis 2009



Einen ausgewählten Einblick in die Arbeit der Prävention erhalten Sie in diesem Jahresbericht in den Kapiteln über die Fachtagungen in Thun und Lyss. Für die Region Oberland berichten wir über die Tagung «Liebe, Freundschaft, Sexualität: Themen, die Kinder und Jugendliche bewegen



– aber auch die Schule» und für die Region Jura bernois-Seeland über die Fachtagung «Mitten drin – Woher? Wohin? Entwicklung und Gesundheit im Lehrerinnen- und Lehrerleben».

Projekte im Abschluss und Grundlagen für neue Projekte

Unsere vierjährige Programmphase 2006 bis 2009 mit total zehn Projekten konnte im vergangenen Jahr erfolgreich abgeschlossen werden. Zur Schliessung von Angebotslücken wurden neue Produkte entwickelt. Kooperationen und Schnittstellen sind geklärt oder definiert worden. Und es konnten Erfahrungen und Erkenntnisse in neuen Tätigkeitsgebieten gewonnen werden. Im vorliegenden Jahresbericht erläutern wir an zwei Beispielen, wie im Rahmen der Projekte neue Dienstleistungsangebote entwickelt und für unsere Kunden und Kundinnen in unseren Basisangeboten eingeführt werden konnten: In den Projekten «*ausweglos!*» und «*ausgespielt*» sind zu den Themenbereichen depressive Verstimmungen und Suizidabsichten sowie Gewalt/Mobbing Schulungsangebote und Informationsmaterialien für Schulen und Lehrbetriebe entwickelt worden. Zuhanden von neuen Schwerpunktsetzungen für die Jahre 2010 bis 2013 stellten wir der Gesundheits- und Fürsorgedirektion einen Bericht zur epidemiologischen Situation zusammen und erarbeiteten Handlungsempfehlungen aus fachlicher Sicht.

Sirkka Mullis
Leiterin Prävention und sexuelle Gesundheit

Prävention

Mitten drin – Woher? Wohin?

Entwicklung und Gesundheit im Lehrerinnen- und Lehrerleben

Damit die Arbeit im Schulalltag gesundheitsfördernd gestaltet werden kann, ist für die Lehrerinnen und Lehrer die Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie, den eigenen Bedürfnissen und Sinnfragen in verschiedenen Lebensphasen von grosser Bedeutung. Die hohen Anforderungen, welche die Schule heute an die Lehrpersonen stellt, verlangen einen bewussten Umgang mit der eigenen Gesundheit.

Fachtagung für Lehrpersonen in Lyss

An der Fachtagung 2009 in Lyss haben wir die Gesundheit der Lehrerinnen und Lehrer und die Übergänge im Leben und in der Laufbahn ins Zentrum gestellt. Der Mime und Wortakrobat Samuel Sommer setzte zwischen den Referaten anregende, nachdenkliche und witzige Akzente, was beim anspruchsvollen Thema die nötige Auflockerung und kritische Distanz brachte.

In fünf Referaten näherten wir uns von verschiedenen Seiten dem Thema, aus drei Referaten sollen einige Aspekte aufgegriffen werden.

Dr. Silvio Herzog ging, gestützt auf seine Forschungserkenntnisse, auf die Wichtigkeit der Übergänge in einer Biografie ein. Normierte Übergänge wie Berufseinstieg sowie stille Übergänge, wie zum Beispiel Krisen, müssen begleitet und aktiv gestaltet werden, sollen sie gut bewältigt und zur Chance werden. Dies ist die Aufgabe der Schulleitungen, der Beratung und der Weiterbildung. Es gilt, die Schnittstelle zwischen Eltern und Schule zu klären und in den Schulen eine sorgfältige und vielfältige Feedbackkultur aufzubauen und zu pflegen.

Urs Gfeller nahm das Thema weiter auf, stellte das Angebot des Instituts für Weiterbildung der Pädagogischen Hochschule Bern vor und zeigte auf, wie durch Beratung und Weiterbildung Schlüsselqualifikationen gefördert und damit bewusste und aktive Entscheide möglich werden.

«Die Zukunft, die wir wollen, muss erfunden werden, sonst kriegen wir eine, die wir nicht wollen», mit diesem Zitat von Beuys beendete Frau Prof. Perrig-Chiello ihr Referat



zum Thema des mittleren Alters. Statistisch gesehen, liegt dies bei 40 Jahren. Bei den meisten Menschen steigt die Lebenszufriedenheit ab 50 Jahren – dies geschieht jedoch nicht immer einfach so, sondern es ist wichtig, sich den Themen des Alterns bewusst zu stellen. Das mittlere Lebensalter ist die Zeit der Bilanzierung, mit Blick zurück und nach vorne: Beruf und Partnerschaften werden häufig in Frage gestellt und der Wunsch nach Kontinuität steht oft im Widerspruch zum Wunsch nach Neuorientierung.

Die Lehrerinnen und Lehrer schätzten es sehr, dass für einmal ihre Gesundheit und ihre Person in den Mittelpunkt gestellt wurden.

Sarah Gersbach
Fachmitarbeiterin Prävention

Prävention

Liebe, Freundschaft, Sexualität

Themen, die Kinder und Jugendliche bewegen – aber auch die Schule

Die Schule ist für Kinder und Jugendliche ein wichtiger Ort des Kontakts, der Freundschaften, des Flirtens, der ersten Zärtlichkeiten und Beziehungen. Sexualität in Kindergarten und Schule hat aber auch eine aggressive Seite: Sexualisierte Sprache, Belästigungen und Übergriffe machen Eltern und Lehrpersonen ratlos. Die Berner Gesundheit hat diese Fragen aufgegriffen und am 13. November gemeinsam mit dem Regionalen Schulinspektorat Oberland in Thun eine Fachtagung organisiert. 260 Lehrpersonen haben teilgenommen und sich mit den Themen «Liebe, Freundschaft, Sexualität» auseinandergesetzt.

Sexualität für Lehrpersonen sensibles Thema

Im schulischen Alltag werden Lehrpersonen mit Fragen und Verhalten rund um Liebe und Sexualität konfrontiert. Der Umgang mit der sensiblen Thematik fordert heraus und wirft immer wieder die Fragen auf, was Kinder und Jugendliche in diesen für sie emotional herausfordernden Zeiten brauchen und welche Rolle dabei die Schule spielt.

Diese Fragen fanden Eingang in die Präsentationen der Referentinnen und Referenten. Sie stellten Erkenntnisse und Überlegungen aus der Perspektive der Ethik, der Psychologie, der Pädagogik und Sexualpädagogik dar und regten an, im Schulalltag Kindern und Jugendlichen fachkundige Orientierungshilfen anzubieten und sexuelle und partnerschaftliche Lernprozesse anzuregen, welche die Identitätsfindung und das Respektieren von Grenzen bei sich und anderen unterstützen.

Am Nachmittag führten Schülerinnen und Schüler der Schule Urtenen-Schönbühl die Teilnehmenden durch ihre selbst gestaltete Wanderausstellung «Liebe, Freundschaft, Sexualität». Auf dem Gang durch die Ausstellung



wurden die Erwachsenen lustvoll aufgefordert, sich mit Vorstellungen, Gedanken, Hoffnungen und Wünschen der Jugendlichen auseinanderzusetzen. Bruno Bieri hat mit seinem «HangKlang» und seinem «Xang» den rege besuchten Anlass auf feinfühlig und humorvolle Art bereichert.

Cornelia Werner
Fachmitarbeiterin Prävention

Prävention

«Ausgespielt» und «ausweglos!» – zwei Schwesterprojekte eröffnen neue Themenfelder

Für die Schwerpunktphase 2006–2009 erhielt die Berner Gesundheit neben suchtmittelspezifischen Projektaufträgen auch solche, die sich im Themenkomplex psychische Gesundheit bewegten. Zwei zentrale Aufträge waren dabei die Früherkennung und Frühintervention bei Gewalt/Mobbing, woraus das Projekt «ausgespielt» entwickelt wurde, und die Früherkennung und Frühintervention von Depressivität/Suizidalität, woraus das Projekt «ausweglos!» entstand. «Ausgespielt» und «ausweglos!» waren für uns zwei klassische Pilotprojekte. Ziel von beiden war es, Angebote in neuen Themenfeldern zu entwickeln, diese in Pilotinstitutionen zu erproben und schliesslich in das Grundangebot der Berner Gesundheit zu implementieren. Begleitet wurden beide Projekte von je einer Begleitgruppe aus Fachleuten, welche die Angebotsentwicklung über die ganze mehrjährige Projektdauer begleiteten und dabei richtungsweisende Impulse einbrachten.

Prävention von Gewalt und Mobbing an Schulen

Bei «ausgespielt» ging es um das Thema Gewalt/Mobbing an Schulen. Zu Beginn des Projekts 2006 war dies noch kein so grosses Thema und wurde bei den Basisdiensten erst vereinzelt nachgefragt. Im Jahr 2009 sah dies anders aus: Bei 21% aller Präventionsanfragen von Schulen war der Hauptanlass das Thema Gewalt/Mobbing. Als Pilotinstitutionen konnten die beiden Gesamtschulen Ringenberg und Lauenen gewonnen werden. Sie haben während der ganzen Entwicklungsphase von eineinhalb Jahren aktiv mitgearbeitet und damit massgeblich zur Praxistauglichkeit der entwickelten Angebote beigetragen. Gleichzeitig haben sie auch selber profitiert: Eine überwiegende Mehrheit der Lehrpersonen aus den Schulen gab an, dass sie sich in ihrer Handlungskompetenz im Umgang mit Mobbing im Alltag gestärkt fühlen und zudem im Kollegium eine gemeinsame Haltung zu Mobbing entwickelt hätten. Die Angebotspalette beinhaltet einerseits Sensibilisierungs-, Grundlagen- und

Vertiefungsmodule für Schulen und andererseits einen Flyer für Jugendliche, Infoblätter für Eltern und Lehrpersonen sowie ein ausleihbares Medienpaket. Im ersten Jahr nach der Lancierung im Sommer 2008 hatten 16 Schulen aus dem Kanton Bern Angebote beansprucht. Alle von ihnen gaben bei einer Befragung an, sie hätten im Anschluss konkrete Massnahmen in ihrer Institution umgesetzt. Das Projekt «ausgespielt» hat sich auch bemüht, Migrationsaspekte einzubeziehen. So wurde das Infoblatt für Eltern in acht Sprachen übersetzt, und ein Vertiefungsmodul thematisiert spezifische Aspekte in der Zusammenarbeit mit Eltern mit Migrationshintergrund.



Deutlicher Handlungsbedarf bei Depressionen und Suizidabsichten

Beim Projekt «ausweglos!» hat die Berner Gesundheit mit depressiven Verstimmungen und Suizidabsichten bei Jugendlichen thematisches Neuland betreten. Handlungsbedarf liegt hier deutlich vor: Verschiedene Studien hatten

aufgezeigt, dass es um die psychische Gesundheit von Jugendlichen nicht gut bestellt ist: 30% der jungen Bernerinnen und 13% der jungen Berner zwischen 16 und 20 Jahren gaben an, für sich selbst wegen Traurigkeit bzw. Depressivität Hilfe zu benötigen. Die Suizidrate von Schweizer Jugendlichen ist eine der höchsten weltweit. Anlässlich von Fokusgruppengesprächen während der Projektentwicklung wurde klarer Handlungsbedarf angemeldet. Viele Lehrpersonen seien zunehmend konfrontiert mit traurigen, sich zurückziehenden Schülerinnen und Schülern und verfügen nur selten über Know-how, um eine grobe Einschätzung des Schweregrades von Depressivität und Suizidalität vorzunehmen. Ein Hauptziel des Projekts «*ausweglos!*» war es denn auch, Instrumente zur Früherkennung von Depression und Suizidalität von Jugendlichen zu entwickeln, namentlich für Schulen und Lehrbetriebe. Als Pilotinstitutionen konnten das Schulzentrum Kreuzfeld in Langenthal und das Regionalspital Emmental gewonnen werden. Beide Institutionen haben im Rahmen eines Jahresprozesses die Früherkennung von depressions- und/oder suizidgefährdeten Lernenden überprüft, weiterentwickelt und verbindlich in ihren Abläufen und Strukturen verankert. Das Ergebnis von «*ausweglos!*» ist eine breite Angebotspalette an Info- und Arbeitsmaterialien sowie abrufbaren Schulungsmodulen und Präventionsberatungen für Schulen und Lehrbetriebe. Die Erprobung in den Pilotinstitutionen hat gezeigt, dass diese wirkungsvoll sind: Die beteiligten Bezugspersonen haben ihre Handlungskompetenz klar erhöht und sagen aus zu wissen, wohin sie selbst oder Jugendliche sich bei Fragen rund um das Thema «depressive Verstimmung und Suizidabsichten» wenden können. Partnerinstitution von «*ausweglos!*» war das Berner Bündnis gegen Depression, dessen Hauptauftrag darin bestand, das Thema in der Öffentlichkeit bekannter zu machen und eine Koordinationsplattform aller wichtigen Akteurinnen und Akteure aufzubauen.



Handlungsleitfaden für Schulen

Die Projekte «*ausgespielt*» und «*ausweglos!*» waren eine Art Partnerprojekte. Sie liefen zeitlich weitgehend parallel und hatten ähnliche Zielsetzungen, namentlich Instrumente zur Früherkennung und Frühintervention zu entwickeln und die Handlungskompetenz von Bezugspersonen zu erhöhen. Dadurch konnten viele Synergien genutzt werden und die Projektleitungen haben über weite Strecken sehr eng zusammengearbeitet. Als Kernstück dieser Kooperation ist der themenübergreifende Handlungsleitfaden zur Früherkennung und Frühintervention für die Schule zu nennen. Dieser wurde gemeinsam entwickelt, nach einem einheitlichen grafischen Konzept gestaltet und mit themenspezifischen Merkpunkten und Handlungsschritten zu den Themen Mobbing und depressive Verstimmung/Suizidabsicht ergänzt. Im Rahmen von «*ausweglos!*» wurde auch ein leicht adaptierter Handlungsleitfaden speziell für Lehrbetriebe entwickelt. Es ist geplant, diese Instrumente künftig mit weiteren spezifischen Merkblättern zu ergänzen, zum Beispiel zu den Themen Essstörungen oder Suchtmittelkonsum.

Maya Mezzera
Leiterin Prävention Projekte

Sexuelle Gesundheit

Grosse Nachfrage nach ergänzendem sexualpädagogischem Unterricht

*ich habe schon ...
... ich auch, es war so toll ...
bei mir auch ...
... ich habe schon mehrmals
... ja ich doch auch
in unserem Alter muss man schon haben
... ja klar
und nicht nur einmal
... und wenn die wüssten, dass ich noch nie habe*

aus «Mädchenträume», Gedichtband der Mädchen der Kleinklasse Urtenen

Anlässlich des Referates von Bernadette Schnider an der Fachtagung in Thun zu «Liebe, Freundschaft und Sexualität» bekamen 260 Lehrpersonen Einblick und Anregungen zu der sexualpädagogischen Arbeit in der Schule. Sexualität bleibt ein präsent und wichtiges Thema in der Schule, für die Kinder, Jugendlichen und Lehrpersonen. Bei den vermittelten Inhalten in der Schule dominieren klar die biologischen Aspekte wie HIV/Aids, Geschlechtsorgane, Geburt oder Verhütung. Kaum behandelt werden von den Lehrpersonen Grundkenntnisse über Sexualität, Grenzbereiche der Sexualität und sexuelle Belästigung/Gewalt/Ausbeutung. Am schwierigsten fallen Themen wie Perversionen, Pornografie und Prostitution, Grundkenntnisse zu sexuellen Praktiken und Selbstbefriedigung.

Lehrpersonen fordern den Ausbau von ergänzenden sexualpädagogischen Angeboten. Damit Eltern bzw. Erziehungsberechtigte den Sinn und Nutzen von schulischer Sexualerziehung anerkennen können, ist es notwendig, sie entsprechend über Unterrichtsziele, Inhalte und Vorgehensweisen zu informieren. Die Zusammenarbeit zwischen Lehrkräften und Sexualpädagoginnen und Sexualpädagogen muss aus diesem Grund klar formuliert werden.

Im vergangenen Jahr sind mehrere Untersuchungen zu Jugendsexualität veröffentlicht worden. Im Bericht der Eidgenössischen Kommission für Kinder- und Jugendfragen

EKKJ wird gefordert, dass Eltern ihre Kinder künftig nicht mehr von sexualpädagogischen Angeboten der Schule dispensieren können.

Eine andere Untersuchung zum Pornografiekonsum von Jugendlichen zeigt, dass 40% der 12- bis 15-Jährigen denken, durch Pornografie Informationen zu Sexualität zu bekommen. Pornografie gehört bereits in der sechsten Klasse zur Medienrealität von Kindern: Ein Drittel der 12-



Jährigen ist schon mit Pornografie in Kontakt gekommen. Eine Tatsache, der auch im Projekt «Neue Medien» der Berner Gesundheit Rechnung getragen wird.

Durch die Partnerschaft mit «feelok» – einem internetbasierten Interventionsprogramm – sind wir für die Themen rund um Liebe, Sexualität und Beziehungen zuständig wie auch für die Internetberatung von Jugendlichen. Wir unterstützen mit unserem Angebot die Jugendlichen in ihrer Selbstbestimmung, ihrer Selbstwahrnehmung und ihrer Selbstverantwortung.

Renate Krähenbühl
Fachmitarbeiterin Sexualpädagogik

Mitglieder des Stiftungsrats 2009

Präsidium

Studer Ueli, Vorsteher Direktion Soziales, Gesundheit und Schule, Köniz

Vizepräsidium

Bittner Brigitte, (bis 30.4.2009), Geschäftsführerin SPITEX, Bern

Burkhalter Annemarie, (ab 1.5.2009), Grossrätin, Bätterkinden

Ackermann Madeleine, Institutionsleiterin, Biel

Burkhalter Annemarie, (bis 30.4.2009), Grossrätin, Bätterkinden

Huber Susanne, Gemeindepräsidentin, Meiringen

Rychiger Esther, Geschäftsfrau, Steffisburg

Zumstein Katrin, Grossrätin, Langenthal

Bilanz

AKTIVEN	31.12.2009 Franken	31.12.2008 Franken
Flüssige Mittel	2 490 966.31	3 101 835.18
Forderungen	580 488.70	57 361.30
TOTAL UMLAUFVERMÖGEN	3 071 455.01	3 159 196.48
ANLAGEVERMÖGEN	306 166.90	204 030.55
TOTAL AKTIVEN	3 377 621.91	3 363 227.03
PASSIVEN		
Fremdkapital		
Kurzfristiges Fremdkapital	338 293.25	380 207.25
Projektgebundene Fonds	815 059.93	696 795.17
TOTAL FREMDKAPITAL	1 153 353.18	1 077 002.42
Stiftungskapital	10 000.00	10 000.00
Freies Eigenkapital	2 378 897.21	2 413 669.85
Betriebsergebnis	-164 628.48	-137 445.24
TOTAL EIGENKAPITAL	2 224 268.73	2 286 224.61
TOTAL PASSIVEN	3 377 621.91	3 363 227.03

Erfolgsrechnung

ERTRAG	1.1. bis 31.12.2009 Franken	1.1. bis 31.12.2008 Franken
TOTAL BETRIEBSERTRAG	8 471 218.25	8 132 870.60
AUFWAND		
Externe Leistungserbringer	236 260.00	230 640.00
Personalaufwand	6 952 557.60	6 877 277.40
Aufwand für Anlagenutzung	698 351.24	576 528.56
Verwaltungsaufwand	340 075.97	341 672.93
Projektaufwand	334 587.11	528 278.16
Übriger Sachaufwand	21 734.65	9 237.85
Total Sachaufwand	1 394 748.97	1 455 717.50
Total Aufwand	8 583 566.57	8 563 634.90
Betriebsergebnis 1	-112 348.32	-430 764.30
Veränderung Projektkonti	-118 264.76	293 319.06
Betriebsergebnis 2	-230 613.08	-137 445.24
Zeitfremder Erfolg	65 984.60	0.00
Jahreserfolg	-164 628.48	-137 445.24

Gemeinsam für mehr Gesundheit

Wir engagieren uns für eine wirkungsvolle und professionelle Gesundheitsförderung im Kanton Bern. Unsere Kernaufgaben sind Suchtberatung, Suchtprävention und Sexualpädagogik. Die Dienstleistungen erbringt unsere Stiftung im Auftrag der kantonalen Gesundheits- und Fürsorgedirektion. Wir betreiben ein aktives Qualitätsmanagement und sind QuaTheDa-zertifiziert.

Mit den 4 Regionalzentren in Bern, Biel, Burgdorf und Thun sowie den 17 Beratungsstützpunkten im gesamten Kanton sind wir überall in Ihrer Nähe.

Zentrum Bern

Eigerstrasse 80, Postfach, 3000 Bern 23
Tel. 031 370 70 70
E-Mail: bern@beges.ch
Beratungsstützpunkte: Belp, Jegenstorf, Laupen und Schwarzenburg

Zentrum Emmental-Oberaargau

Bahnhofstrasse 90, 3400 Burgdorf
Tel. 034 427 70 70
E-Mail: burgdorf@beges.ch
Beratungsstützpunkte: Langenthal, Langnau und Worb

Zentrum Jura bernois-Seeland

J. Verresius-Strasse 18, Postfach, 2501 Biel
Tel. 032 329 33 70
E-Mail: biel@beges.ch
Beratungsstützpunkte: Ins, Lyss, Moutier, St-Imier und Tavannes

Zentrum Oberland

Aarestrasse 38B, 3601 Thun
Tel. 033 225 44 00
E-Mail: thun@beges.ch
Beratungsstützpunkte: Erlenbach, Frutigen, Interlaken, Meiringen und Zweisimmen

www.bernergesundheits.ch

