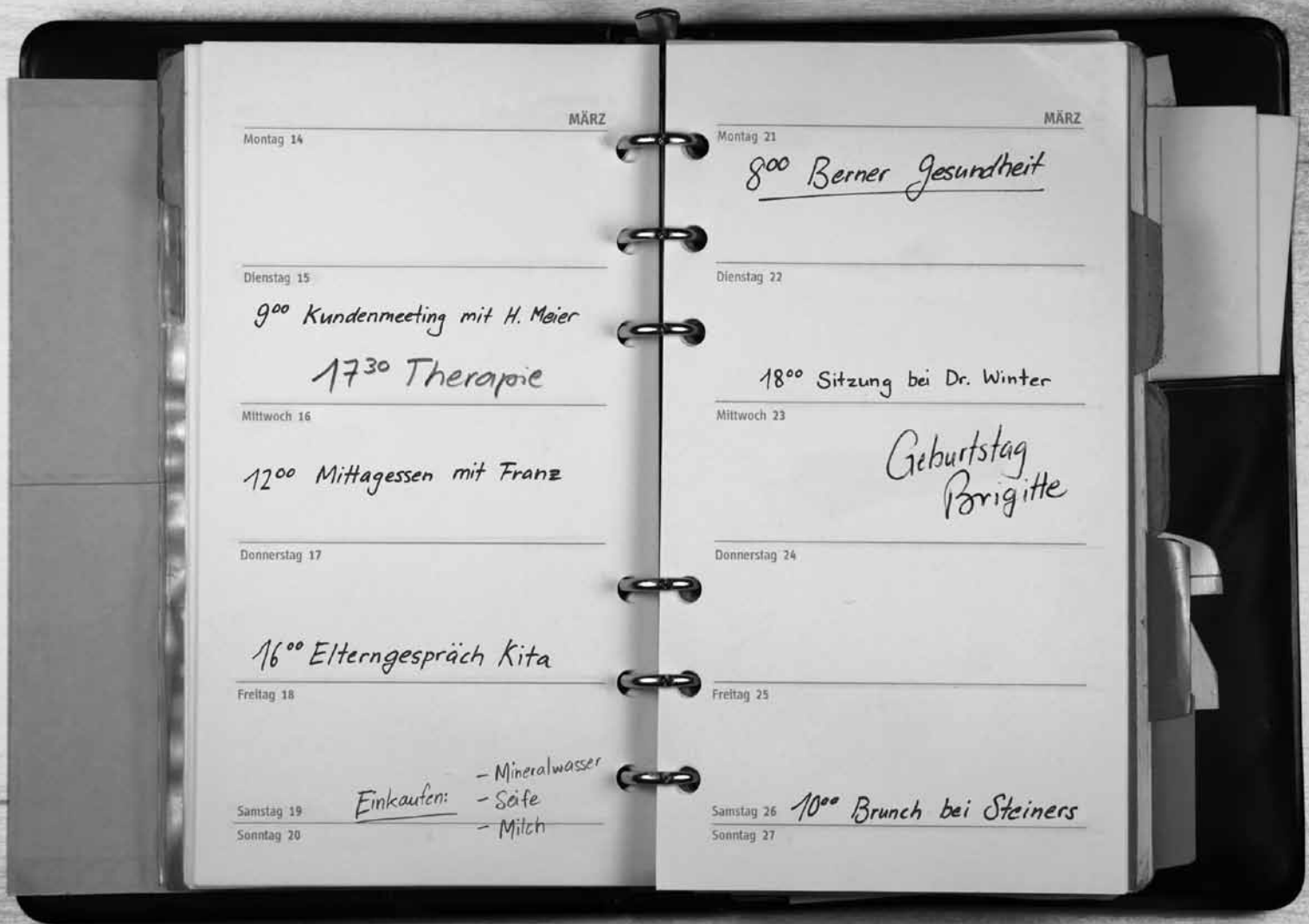


Jahresbericht 2010



Inhaltsverzeichnis

Editorial

Die ambulante Beratung bewährt sich mehr denn je 3

Beratung und Therapie

Facts and Figures 2010 4

Regionale Kooperationen mit den psychiatrischen Diensten 6

Zusammenarbeit zwischen Contact Netz und Berner Gesundheit 7

Prävention und sexuelle Gesundheit

Facts and Figures 2010 8

Sozialkompetenz in Kindertagesstätten (Kitas) stärken 10

Gesundheit von Lehrpersonen im Arbeitsalltag fördern:

Aus der Paxis – für die Praxis 11

Regionale Fachtagungen für Lehrpersonen und Schulbehörden 12

Vitamin T und FamiSup: zwei Projekte für mehr Chancengleichheit 13

Sexualpädagogische Sprechstunde für Jugendliche in einer sozialen Institution 15

Projekt «cybersm@rt»: ein integrales Angebot zum Thema Neue Medien 17

Bilanz 18

Erfolgsrechnung 19

Mitglieder des Stiftungsrats 20

Die ambulante Beratung bewährt sich mehr denn je

Liebe Leserin
Lieber Leser

Der erste Schritt ist meist der schwierigste. Dies gilt ganz besonders für Menschen mit Suchtproblemen. Zuerst steht die Erkenntnis, dass der eigene Konsum von Alkohol oder anderen Suchtmitteln aus dem Ruder läuft. Ich trinke zu viel! Habe ich das Problem noch im Griff? Brauche ich Hilfe? Heisst das, dass ich mich in eine stationäre Therapie begeben muss? Wie soll dann meine Familie ohne mich klarkommen? Wie wird meine Chefin reagieren? Halte ich eine solche Therapie überhaupt durch?

Grundsätzlich gilt die Regel: Je länger der erste Schritt hinausgezögert wird, desto aufwendiger wird später die Behandlung. In vielen Fällen entwickelt sich als Folge eine schwere Form der Abhängigkeit. Dann wird eine zeit- und kostenintensive stationäre Behandlung meist unumgänglich.

Es ist deshalb unser Ziel und unser Auftrag, betroffene Menschen möglichst früh zu erreichen und ihnen zu helfen, ihre Probleme in den Griff zu bekommen. Die ambulante Beratung und Therapie ist leicht und schnell zugänglich. Betroffene können sich informieren, eine Beratung oder eine Therapie in Anspruch nehmen und/oder von den Möglichkeiten einer ärztlich geleiteten, ambulanten Alkoholentzugsbehandlung profitieren. Die Vorteile der ambulanten Behandlung liegen auf der Hand: Auch während der Therapie können Betroffene in ihrem privaten Umfeld bleiben und ihrer Arbeit nachgehen. Nicht selten sind es gerade diese Überlegungen, welche dazu führen, dass der erste Schritt zu einer Behandlung gewagt wird.

Eine weitere Entwicklung, die wir als grösste kantonale Anbieterin ambulanter Suchttherapien deutlich feststellen, lässt sich mit den Worten «schnell und gut» umschreiben. Langzeitberatungen, welche sich über mehr als ein Jahr

hinziehen, sind heute die Ausnahme. Bei über 60% unserer Klientinnen und Klienten umfasst die Beratung zwischen einem und fünf Gesprächsterminen. Die meisten unserer Klientinnen und Klienten können innerhalb eines Jahres ihre Therapie erfolgreich beenden. Nur zwei von zehn Klientinnen und Klienten geraten nach einer Beratung in die Situation, in der sie erneut unsere Unterstützung suchen. Durch die ambulante, verhältnismässig rasche und weniger kostenintensive Behandlungsweise sorgen wir auch dafür, dass die Gesundheitskosten des Kantons Bern entlastet werden.

Die Tatsache, dass die Beratungen in der Regel innerhalb kurzer Zeit abgeschlossen werden, führt auch dazu, dass zahlenmässig mehr Personen von unserem Angebot profitieren können. So nahmen 2010 beispielsweise 78% der insgesamt 2862 von uns beratenen Personen zum ersten Mal eine Beratung bei uns in Anspruch. Diese Zahlen zeigen deutlich, dass wir nahe bei der Berner Bevölkerung sind und einen grossen Teil der Menschen mit Suchtproblemen frühzeitig erreichen.

Am sinnvollsten ist es natürlich, dem Entstehen von Suchtkrankheiten und Gesundheitsproblemen mit geeigneten Mitteln möglichst zuvorzukommen oder den Schweregrad zu mindern. Deshalb engagieren wir uns weiterhin mit wirkungsvollen Massnahmen zur Prävention und Gesundheitsförderung sowie mit Angeboten zur Förderung der sexuellen Gesundheit. Es geht darum, Stärken zu stärken, Risiken zu schmälern und bei Problemen frühzeitig hinzuschauen und richtig zu intervenieren. Denn Vorsorgen ist bekanntlich um ein Mehrfaches kostengünstiger als Heilen.

Ueli Studer
Präsident

Bruno Erni
Geschäftsführer

Facts and Figures 2010

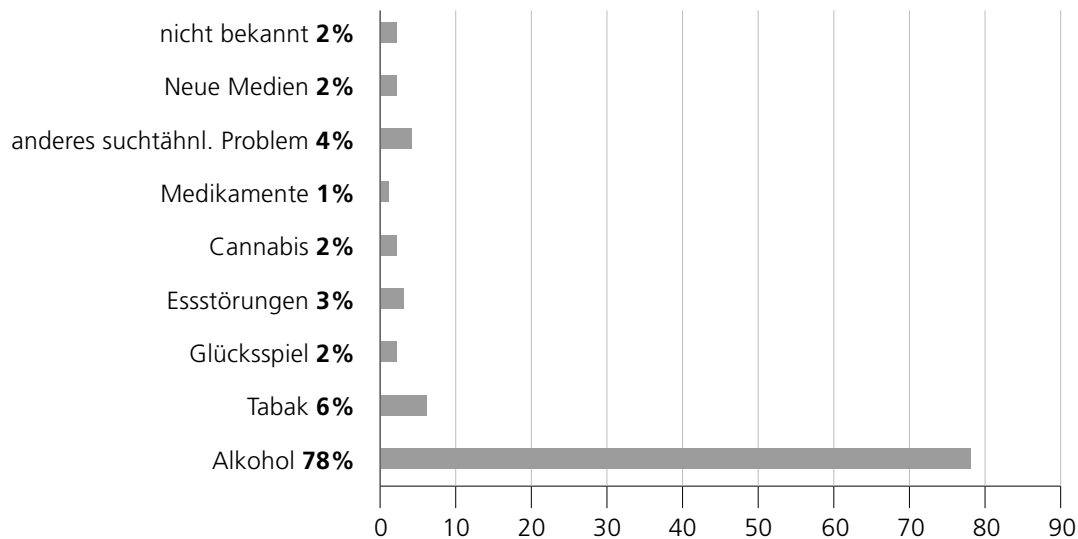
Neuer Abteilungsleiter und neue Regionalleitende in den Zentren Emmental-Oberaargau und Bern

2010 war auf unserer Führungsebene einiges in Bewegung: Im Februar übernahm Barbara Siegenthaler die Leitung des Regionalzentrums in Burgdorf und im August Beat Kläusler diejenige des Regionalzentrums in Bern. Zuvor hatte Daniel Maibach im März seine Stelle als Leiter der Abteilung Beratung und Therapie angetreten. Zusammen mit den Regionalleiterinnen Irène Wyss in Thun und Irène Affolter in Biel kann sich die Abteilung Beratung und Therapie nun wieder mit einer komplettierten Führungscrew den Herausforderungen der ambulanten Suchtberatung stellen.

Konstant hohe Beanspruchung der ambulanten Suchtberatung

Nach einem konstanten Anstieg der Fallzahlen in den vergangenen Jahren konsolidierte sich die Beanspruchung der Suchtberatung auf hohem Niveau. Nach wie vor ist Alkohol die weitaus häufigste Hauptproblemsubstanz (78% der Fälle) unserer Klientinnen und Klienten.

Die häufigsten Hauptproblemsubstanzen beim Eintritt 2010



Gleichbleibend hohe Zahlen bei Beratung und Therapie

	2006	2007	2008	2009	2010
Neumeldungen ¹	1631	1749	1695	1889	1786
Beratungsgespräche	10824	10861	11146	11744	11625
Bearbeitete Fälle	2665	2656	2767	2837	2862
Anzahl Kurzkontakte	1308	1334	1265	1434	1308
Anzahl Schulungen	24	33	23	22	20
Teilnehmende an Schulungen	676	549	459	308	572
Anzahl Informationsveranstaltungen	90	150	91	160	150
Teilnehmende an Informationsveranstaltungen	2862	3581	2155	2726	2986
Total Teilnehmende an Schulungen und Informationsveranstaltungen	3538	4130	2614	3034	3558

Die konstant hohe Inanspruchnahme der Beratungs- und Therapieangebote weist auf einen entsprechend hohen Bedarf hin. Wenn man die soziale und die ökonomische Entwicklung anschaut, verwundert dies nicht: Die Anforderungen an die Fertigkeiten zur Lebensbewältigung sind



im Steigen begriffen. Die zunehmenden Komplexitäten und Belastungen können Menschen an die Grenzen ihrer Möglichkeiten führen. Gleichzeitig ist die Verfügbarkeit von legalisierten psychoaktiven Substanzen wie Alkohol und Nikotin hoch und es kommen neue dazu. So sind die Angebote in der Cyberwelt in den letzten Jahren massiv gestiegen und ein Ende ist nicht in Sicht. Was noch vor wenigen Jahren nur im Spielcasino möglich war, ist heute an jedem Haus-PC nur wenige Mausklicks entfernt. Mit unseren ambulanten psychosozialen Beratungsangeboten können wir Menschen in Not rechtzeitig und flexibel Hilfe anbieten, spezialisierte Interventionen leisten und mit unserem gut ausgebauten Netz von Kooperationspartnern an zusätzliche externe Anbieter vermitteln. Damit leisten wir einen wesentlichen Beitrag zur Verhinderung von kostenintensiven Spezialbehandlungen.

Daniel Maibach
Leiter Beratung und Therapie

1 Glossar

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

Beratungsgespräche: Beratungsgespräche finden ausschliesslich persönlich (face-to-face) statt.

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

Kurzkontakte: Von den Beratenden erteilte Informationen oder Auskünfte rund um Suchtfragen; meistens telefonisch oder per E-Mail, seltener auch im persönlichen Gespräch. Nach einem Kurzkontakt kommt es vielfach zu einer Neumeldung.

Regionale Kooperationen mit den psychiatrischen Diensten

Die psychiatrischen Dienste stellen mit ihren Angeboten ein wichtiges Glied in der Kette der Suchthilfeversorgung dar. Neben den von uns 2009 eingeführten ambulanten Alkoholentzugsbehandlungen ist die Möglichkeit zur stationären Entzugsbehandlung in anderen Institutionen nach wie vor sehr wichtig. Auch umgekehrt sind die Patientinnen und Patienten nach einem stationären Entzug auf eine ambulante Nachbehandlung angewiesen. Der Erfolg einer Behandlung von Abhängigkeitsproblemen setzt auf ein nahtloses Ineinandergreifen von stationären und ambulanten, von medizinischen und psychosozialen Dienstleistungen.

In der Praxis zeigt sich aber oftmals, dass Patientinnen und Patienten nicht in der Lage sind, dieses Ineinandergreifen der verschiedenen Fachdisziplinen aus eigener Initiative zu koordinieren. Dies kann zu problemverschärfenden Leerläufen und Behandlungsabbrüchen führen. Hier sind tragfähige Zusammenarbeitsmodelle der verschiedenen Leistungsanbieter gefragt. So beschränkt beispielsweise das Regionalzentrum in Burgdorf und der Psychiatrische Dienst im Regionalspital Emmental 2010 neue Wege der strukturellen Zusammenarbeit: Suchttherapeutinnen und -therapeuten bieten seit dem Frühjahr 2010 in den Räumen des Regionalspitals sogenannte Suchtsprechstunden an. Damit können Suchtpatientinnen und -patienten nach einer stationären Entzugsbehandlung nahtlos in

die ambulante Nachbehandlung aufgenommen werden. Natürlich bestimmt auch hier letztlich die Patientin oder der Patient selber, ob sie oder er von diesem Angebot



Gebrauch machen will. Die Schwelle ist aber deutlich tiefer, da dieser Erstkontakt noch in den Räumlichkeiten der Klinik stattfindet.

Die ersten positiven Erfahrungen zeigen uns, dass wir mit dieser konsequenten interdisziplinären Zusammenarbeit auf dem richtigen Weg sind.

Daniel Maibach
Leiter Beratung und Therapie

Beratung und Therapie

Zusammenarbeit zwischen Contact Netz und Berner Gesundheit

Infolge der Gründung des Dachverbands Gesundheit und Sucht (DGS) im März 2010 erhielten die Leitenden unserer vier Regionalzentren den Auftrag, die Zusammenarbeit mit dem Contact Netz zu intensivieren. Dies löste lebhafte Vernetzungsaktivitäten aus und brachte neue Impulse in eine schon bestehende, solide Zusammenarbeit zwischen den beiden Stiftungen.

Der Auftrag an die Regionalleitenden lautete, sich in ihren Regionen mit den Regionalleitenden des Contact Netzes stärker zu vernetzen sowie dem Vorstand des DGS neue Ideen der Zusammenarbeit zu präsentieren. Mit viel Elan und Neugierde traf ich mich mit Franziska Reist vom Contact Netz Region Oberaargau-Emmental. Aus unserer ersten Besprechung resultierten einerseits ganz konkrete, gemeinsam geplante Auftritte in der Öffentlichkeit, andererseits auch Visionen über neue Kooperationsformen beziehungsweise mögliche Synergien.

Als Folge dieser Besprechung fanden im zweiten Semester 2010 drei gemeinsame Anlässe statt: die Durchführung des Nationalen Alkoholaktionstags, der Fachaustausch innerhalb der beiden Beratungsteams sowie die Planung einer Informationsveranstaltung zu einem gemeinsamen Gruppenangebot.

Nationaler Aktionstag «gewaltig gefährdet» am 18. November 2010

Gemeinsam mit der Regionalstelle des Contact Netzes in Burgdorf, dem Blauen Kreuz Langenthal, der Kantonspolizei Bern, dem Frauenhaus Bern sowie dem Steinhof-Catering gestaltete unser Zentrum Emmental-Oberaargau den Nationalen Alkoholaktionstag. Ziel war es, die Bevölkerung für das erhöhte Gewaltisiko in Verbindung mit Alkoholmissbrauch zu sensibilisieren sowie unsere Unterstützungsangebote bekannt zu machen. An verschiedenen Posten konnten sich Schülerinnen und Schüler sowie andere Interessierte zu den Themen Alkoholkonsum und Gewalt informieren. Als besonders beliebt entpuppte sich das Scooterfahren: Mit einem speziellen Computerprogramm

konnten die Fahrerinnen und Fahrer eruieren, wie ihre Fahrt unter Alkoholeinfluss verlaufen wäre.



Fachaustausch innerhalb der Teams am 4. Dezember 2010

Im Dezember luden wir das Beratungsteam der Regionalstelle des Contact Netzes in Burgdorf zu uns ein. Wir stellten unsere Beratungsteams vor, informierten über unsere Kernkompetenzen und beruflichen Ausrichtungen, stellten den Bezug zur lokalen institutionellen Einbettung her und berichteten einander über unsere Spezifitäten im Beratungsalltag. Es war ein farbiger, abwechslungsreicher und gelungener Anlass. Diverse Wünsche nach weiterführenden Kooperationen wurden offen geäussert.

Gemeinsame Informationsveranstaltung am 25. Januar 2011

Zwei langjährige Fachmitarbeiterinnen der beiden Stiftungen haben im Rahmen dieses Anlasses über das Thema Sucht und Suchtverhalten referiert. Ziel der Veranstaltung war, in der Öffentlichkeit gemeinsam aufzutreten, die Angebote unserer Institutionen vorzustellen und für ein gemeinsames Gruppenangebot zu werben.

Barbara Siegenthaler
Regionalleiterin Zentrum Emmental-Oberaargau

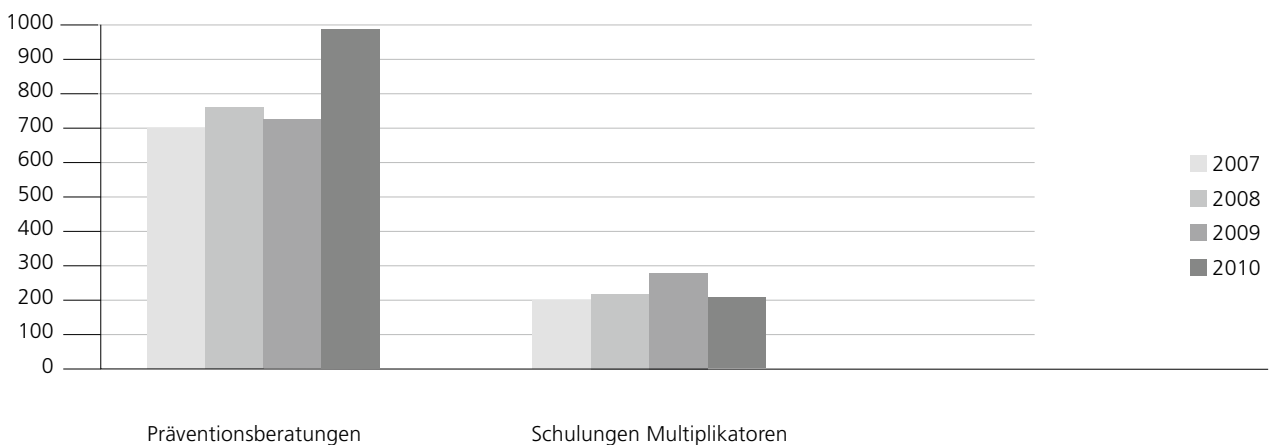
Facts and Figures 2010

Prävention: Mehr als 10000 erreichte Kundinnen und Kunden

Unsere Basisdienstangebote im Bereich Prävention (Schulungen, Beratungen und Information respektive Sensibilisierung) konnten im ganzen Kanton wiederum konstant und nachfragegerecht angeboten werden. Wir stellen im vergangenen Jahr gegenüber 2009 eine Zunahme von rund 37% an erreichten Kundinnen und Kunden fest und haben mit total 11 104 erreichten Personen zum ersten Mal mehr als 10 000 Lehrpersonen, Mitglieder von Gemeindebehörden, Erziehungsverantwortliche und Fachpersonen aus verschiedenen Berufsfeldern bei ihren Präventionsmassnahmen unterstützt. 2009 waren es total 8 128 Personen. Diese Steigerung geht einher mit einem Rückgang der Anzahl durchgeführter Schulungen. Dort verzeichnen wir eine Abnahme von 21%. Die Anzahl durchgeführter Beratungen ist hingegen um über 35% gestiegen.

Entwicklung Veranstaltungen 2007 bis 2010

	2007	2008	2009	2010
Anzahl Beratungen	695	746	725	982
Anzahl Schulungen	196	210	266	209



Einen ausgewählten Einblick in die Arbeit der Prävention erhalten Sie in den folgenden Kapiteln über das Modul Sozialkompetenz in Kindertagesstätten, das dritte Treffen des Kantonalen Netzwerks Gesundheitsfördernder Schulen sowie unsere Fachtagungen in Magglingen und Wiedlisbach. Der Bericht über das gemeinsam mit der Abteilung Beratung und Therapie lancierte Projekt «cybersm@rt» erläutert zudem eine beispielhafte Zusammenarbeit und Nutzung von Synergien zwischen der Prävention und der Beratung.

Projekte: Programmphase 2010 bis 2013 gestartet

Zu den aktuellen Schwerpunktthemen der Prävention und Gesundheitsförderung in den Bereichen Alkohol, Gewalt, Neue Medien und Frühförderung haben wir im Auftrag der Gesundheits- und Fürsorgedirektion mehrere innovative Projekte konzipiert. Im vorliegenden Jahresbericht erläutern wir im Kapitel «Vitamin T und FamiSup» anhand zweier Beispiele, wie wir unsere bestehenden Angebote entsprechend den gesellschaftlichen Veränderungen und Anforderungen anpassen und weiterentwickeln. Im Fokus dieses Jahresberichts stehen die Weiterentwicklung der Angebote für sozial Benachteiligte und die transkulturelle Öffnung unserer Präventions- und Beratungsangebote.

Sexualpädagogik: Grosse Nachfrage und Prioritäten

Die Sexualpädagogik stösst Jahr für Jahr auf ein hohes Interesse. Wir konnten auch 2010 die stetig steigende Nachfrage aufgrund der beschränkt zur Verfügung stehenden Ressourcen nicht decken. Priorität hatten die sexualpädagogischen Schulungen der Schulklassen (252 Klassen mit total 2277 Schülerinnen und Schülern), die Schulungen von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren (10 Schulungen für 261 Fachpersonen) und die Beratungen von jugendlichen Ratsuchenden sowie die Beratung



und Praxisbegleitung von Lehr- und anderen Fachpersonen (total 202 Beratungen von 465 Personen).

Im Kapitel «Sexualpädagogische Sprechstunde für Jugendliche in einer sozialen Institution» können Sie sich detaillierter über ein Beispiel für unsere Innovationen im Bereich sexuelle Gesundheit informieren.

Sirkka Mullis
Leiterin Prävention und sexuelle Gesundheit

Sozialkompetenz in Kindertagesstätten (Kitas) stärken

In Koordination mit dem Gesundheitsdienst der Stadt Bern übernahmen wir für das Projekt «Primano»² die Entwicklung und die Durchführung des Moduls Sozialkompetenz. Aufbauend auf dem Projekt «Temprano – Resilienzförderung in Kitas», wurde im Juni 2010 damit begonnen, mit drei Berner Kitas das Modul zu entwerfen.

Die Arbeit in den Kitas ist trotz Modulcharakter massgeschneidert. Jede Kita wählte an einer Kick-off-Veranstaltung ihr eigenes Schwerpunktthema innerhalb des Rahmenthemas «soziale Kompetenz» aus. Gewählt wurden



die drei Themen «Konfliktbearbeitung», «Mitglied einer Gruppe sein» sowie «Selbst- und Fremdwahrnehmung».

Am Schulungstag, der auf die Kick-off-Veranstaltung folgte, setzte sich jede Kita mit ihrem Schwerpunktthema auseinander. Dafür boten wir ein vielseitiges Programm mit Inputs, Übungen und Reflexionen. Im zweiten Teil des Schulungstags ging es um den Praxistransfer mittels Betrachtung der vier Interventionsebenen: Grundhaltung, pädagogische Interventionen, Räume/Material, Zusammenarbeit mit Eltern. Auf diesen vier Ebenen planten die beteiligten Kitas je eine konkrete Massnahme für ihren Alltag. Ziel war die Verankerung der Massnahmen in die vorhandenen Strukturen und Abläufe. Die Vielfältigkeit

an Massnahmen war beeindruckend. Es folgt eine kleine Auswahl:

- Einrichtung einer Kindersitzung zur Einübung der Wahrnehmung und der Benennung eigener Gefühle und Bedürfnisse
- Einführen eines eigenen Kita-Songs, damit sich die Kinder besser als eine Gruppe verstehen
- Kinder mit langsam auftauendem Temperament besser wahrnehmen und in ihren Stärken stärken

Nach den Weiterbildungstagen wurden in den Kitas interne Projektgruppen gebildet und mittels Coaching in der Umsetzung der skizzierten Massnahmen begleitet. Ende Jahr wurden die Umsetzung und die Praxistauglichkeit der einzelnen Massnahmen im ganzen Team evaluiert. Es war eine wahre Freude, mit den Teams zusammen die Früchte ihrer Arbeit zu ernten.

Das Modul Sozialkompetenz geht 2011 weiter. Als Erstes wird es einen Erfahrungsaustausch zwischen den Projektgruppen der drei Kitas geben. Am zweiten Schulungstag werden wir mit allen Kitas zusammen zum Thema «Fit im Umgang mit Eltern» arbeiten. Danach haben die Kitas den Auftrag, eine Sensibilisierungsveranstaltung für Eltern zum Thema «Sozialkompetenz» durchzuführen. Im April werden die Kitas eine halbtägige Weiterbildung zur Kieselschule³ besuchen. Dabei handelt es sich um ein innovatives und sinnliches Programm zur Förderung der sozialen Kompetenz, das interdisziplinär von Expertinnen und Experten aus den Bereichen Psychologie, Neurologie und Musik entwickelt wurde.

Am Ende des Moduls, im Mai 2011, werden wir in den Kitas die Sensibilisierungsveranstaltung und die Verankerung der Massnahmen auswerten.

Sarah Gersbach
Fachmitarbeiterin Prävention Basisdienste

² www.primano.ch

³ www.h-p-z.de

Gesundheit von Lehrpersonen im Arbeitsalltag fördern: Aus der Praxis – für die Praxis

Schulen stehen gegenwärtig vor anspruchsvollen Veränderungen. Neben der Gestaltung des Schulalltags mit seinen vielfältigen Ansprüchen gilt es, zahlreiche Reform- und Entwicklungsprojekte auf allen Stufen umzusetzen. Angesichts der komplexen Anforderungen wird die Förderung der Gesundheit von Lehrpersonen zur Daueraufgabe. Wie kann es gelingen, in Zeiten grosser Belastung mit den Kräften aller Beteiligten am Arbeitsort Schule schonend umzugehen?

Das 3. Treffen des Kantonalen Netzwerks Gesundheitsfördernder Schulen Bern (KNGS BE) hat diese Frage im September 2010 aufgenommen. Der Nachmittag gab den 45 anwesenden Lehrpersonen Einsicht in Ansatzpunkte und Massnahmen, welche die Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und die Motivation der Lehrpersonen im hektischen Berufsalltag unterstützen. Unter dem Motto «Aus der Praxis – für die Praxis» stellten sich drei Schulen vor: Die Volksschule Zweisimmen, die Oberstufenschule Suhr und die Primarschule Wädenswil zeigten ihre erprobten Vorgehensweisen und berichteten über ihre Erfahrungen. Die Massnahmen sind so unterschiedlich wie die Schulen selbst: Reduktion der Sitzungen, gezielte Begleitung der Berufseinsteigerinnen und -einsteiger, Jahresplanung mit klaren Prioritäten, kollegiale Beratung sowie der Einsatz einer Koordinatorin für Gesundheitsförderung.

Der Erfahrungsaustausch zwischen Teilnehmenden und Referierenden hat es deutlich gemacht: Betty-Bossi-Rezepte gibt es keine. Vielmehr gilt es, die Situation und die Arbeitsbedingungen jeder einzelnen Schule unter die

Lupe zu nehmen und anhand der Erkenntnisse konkrete und massgeschneiderte Ideen zu entwerfen und umzusetzen. Dazu hat die Veranstaltung den Teilnehmenden hilfreiche Impulse geliefert.

Während das erste Treffen 2008 die Lehrperson und ihre Handlungsmöglichkeiten zur Gesunderhaltung ins Zentrum rückte, lag der Fokus im Folgejahr auf der Gesundheitsförderung durch eine optimierte Arbeitsorganisation



an der Schule. Mit dem anregenden Einblick in die Praxis der drei unterschiedlichen Schulen 2010 endet der Zyklus zum Thema Gesundheit der Lehrpersonen.

Cornelia Werner
Fachmitarbeiterin Prävention Basisdienste

Regionale Fachtagungen für Lehrpersonen und Schulbehörden

Achtung, fertig – Schritt für Schritt:

Beweggründe für eine gesunde Schule

Die Fachtagung im Gebiet des regionalen Schulinspektors Seeland fand 2010 in den Turnhallen am «End der Welt» des Bundesamts für Sport in Magglingen statt. Dies waren die idealen Räumlichkeiten, um sich mit den «Beweggründen für eine gesunde Schule» auseinanderzusetzen.

Ein Höhepunkt der Tagung war das Referat von Frau Dr. Laura Walk, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Uniklinikum Ulm. Mit Leichtigkeit führte sie das Publikum in das Gebiet der Hirnforschung und der exekutiven Funktionen wie Arbeitsgedächtnis, Selbstregulation von Verhalten, Aufmerksamkeit und kognitive Flexibilität ein. Sie zeigte im Weiteren auf, wie diese Funktionen mit gezielten und spielerischen Techniken gestärkt werden können, damit



Kinder körperlich und geistig optimal gefördert werden. Am Nachmittag wurde in zehn verschiedenen Workshops gezeigt, wie wirkungsvolle Bewegungsförderung und bewusste Körperwahrnehmung konkret im Schulalltag eingesetzt werden können. Aber auch an Themen wie Körperkult, Zusammenhang zwischen Bewegung und sozialer Herkunft sowie Chancen und Risiken im Spitzensport wurde gearbeitet.

Besonders schön war die Stimmung während der ganzen Tagung: Die Teilnehmenden bewegten sich selbst, es wurde viel gescherzt, geredet und gelacht. Bewegung also auch als Möglichkeit für Begegnung.

Marco Martinoia
Fachmitarbeiter Prävention Basisdienste

Damit alles im Gleichgewicht bleibt:

Suizid- und Amokprävention in der Schule

Am 3. März 2010 nahmen 150 Personen an der Fachtagung in Wiedlisbach teil, welche von unseren Fachmitarbeitenden gemeinsam mit dem Regionalen Schulinspektorat Emmental-Oberaargau und dem Mittelschul- und Berufsbildungsamt des Kantons Bern organisiert wurde.

Die Beiträge der Referentinnen und Referenten waren äusserst vielfältig: Als Einstieg gab Stefan Krebs von der Kantonspolizei Bern einen Überblick über das Thema «Amok» und darüber, wie Schulen den Schaden im Fall eines Amoklaufs möglichst gering halten können. Herbert Wyss, Notfallpsychologe, zeigte auf, wer Amokläufer sind und wie man sie erkennt. Dr. med. Eliane Siegenthaler, Oberärztin an der Kinder- und Jugendpsychiatrischen Poliklinik Bern, sprach anschliessend über das Thema

Suizidalität im Kindes- und Jugendalter. Am Nachmittag zeigte unser Präventionsmitarbeiter Martin Neuenschwander auf, wie man Kinder und Jugendliche stärken kann, damit sie später nicht zur Gefahr für sich selbst oder für andere werden, und wie man Schülerinnen und Schüler erkennt, welche sich negativ entwickeln. Abgerundet wurde die Tagung durch Informationen von Matthias Rösti, Schulleitungsmitglied der Schule Kreuzfeld IV in Langenthal, zu den Erfahrungen mit dem Frühinterventionskonzept, welches

die Schule in Zusammenarbeit mit unseren Fachmitarbeitenden erstellt hat, sowie durch Auskünfte über die Angebote der Erziehungsberatung von Dr. phil. Thomas Aebi, Leiter der Erziehungsberatung Langenthal.

Die Rückmeldungen der Teilnehmenden waren äusserst positiv. Insbesondere wurde betont, dass die Tagung zum Nachdenken angeregt habe und die abgegebenen Unterlagen äusserst wertvoll für die weitere Arbeit in den Schulen seien.

Philipp Schmutz
Fachmitarbeiter Prävention Basisdienste

Vitamin T und FamiSup: zwei Projekte für mehr Chancengleichheit



«Die Gesundheitschancen in der Schweiz sind ungleich verteilt. Personen mit geringerer Schulbildung, einem knappen Einkommen und einer tiefen beruflichen Stellung haben auch im Kanton Bern nachweislich schlechtere Chancen auf ein gesundes Leben.»⁴ An dieser fehlenden gesundheitlichen Chancengleichheit setzen die beiden Projekte «Vitamin T» und «FamiSup» an, welche wir im Auftrag der kantonalen Gesundheits- und Fürsorgedirektion in der aktuellen Schwerpunktphase (2010 bis 2013) entwickeln.

Zugänglichkeit zu Beratungsangeboten für Menschen mit Migrationshintergrund verbessern

Rund 30% der Schweizer Bevölkerung sind Menschen mit Migrationshintergrund. Bestimmte gesundheitsschädigende Verhaltensweisen treten bei Teilen der Migrationsbevölkerung vermehrt auf. Zudem schätzen Migrantinnen und Migranten ihren Gesundheitszustand schlechter ein als die Bevölkerung mit Schweizer Staatsbürgerschaft.

Erstere nutzen jedoch die Angebote der Prävention und Gesundheitsförderung in der Schweiz noch zu wenig.⁵ Hier setzt das Projekt «Vitamin T» an.

Unsere Beratungs- und Therapieangebote werden an die spezifischen Bedürfnisse von Migrantinnen und Migranten angepasst. Ziel ist, dass die Bevölkerung mit Migrationshintergrund unsere Angebote kennt, nutzt und sich dadurch in ihrem Gesundheitsverhalten gestärkt fühlt. Unsere Fachmitarbeitenden erweitern ausserdem ihre Kompetenzen, um Menschen mit Migrationshintergrund zu beraten.

Das Projekt setzt auf drei Ebenen an:

- institutionell (z.B. durch die Überprüfung von Leitbildern, Stellenprofilen und Vernetzung)
- strukturell (z.B. bei der Weiterentwicklung der Angebotspalette)
- individuell (durch Weiterbildung und Sensibilisierung der Mitarbeitenden)

⁴ 4. Gesundheitsbericht der Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern, 2010

⁵ Rommel A., Weiland C., Eckert J. (2006), Gesundheitsmonitoring der schweizerischen Migrationsbevölkerung, GMM

Im Rahmen des Projekts «Vitamin T» setzen wir uns mit Themen des Diversity-Managements auseinander und wollen die transkulturelle Kompetenz nachhaltig in unserer Institution verankern.

Der Einbezug der Zielgruppen in alle Projektphasen ist uns ein wichtiges Anliegen, weshalb wir mit dem FIMM-Forum für die Integration von Migrantinnen und Migranten zusammenarbeiten. Das Schweizerische Rote Kreuz leistet das Projektcoaching und eine Expertinnen- und Expertengruppe begleitet das Projekt auf fachlicher Ebene.

Auch sozial benachteiligte Mütter und Väter sollen sich angesprochen fühlen

Der 4. Berner Gesundheitsbericht hält als ein Ergebnis fest, dass Kinder aus sozial schwachen Familien schlechtere Startbedingungen haben und ein grösseres Risiko aufweisen, physisch oder psychisch zu erkranken. Eltern sind eine zentrale Ressource für die positive, gesunde Entwicklung ihrer Kinder. Elterninformation, -bildung und -begleitung stärken Eltern in ihrer Erziehungskompetenz und befähigen sie, ihre Kinder zu fördern und schädliche Einflüsse zu minimieren. Sozial benachteiligte Eltern werden jedoch durch herkömmliche Bildungs-, Gesundheitsförderungs- und Präventionsangebote schlecht erreicht. Das Projekt «FamiSup» (Familien Support) will deshalb Gesundheitsförderungs- und Präventionsangebote entwickeln, von welchen sich auch sozial benachteiligte Mütter und Väter angesprochen fühlen.

Wer sind die «sozial Benachteiligten»? Grundsätzlich sollen unsere Angebote alle sozial benachteiligten Mütter und Väter erreichen. Soziale Benachteiligung ist jedoch ein sehr allgemeiner, nicht klar definierter Begriff. Versucht man den Prototyp einer sozial benachteiligten erwachsenen Person in der Schweiz zu skizzieren, so arbeitet diese in einem unsicheren Arbeitsverhältnis oder ist erwerbslos, verfügt über ein geringes Einkommen, hat einen niedrigen oder gar keinen Bildungsabschluss, hat Kinder und gehört

einer benachteiligten gesellschaftlichen Gruppe an. Wir führen deshalb eine Bedarfsanalyse bei Fachpersonen durch, welche aufzeigen soll, bei welchen spezifischen Zielgruppen zuerst Massnahmen umgesetzt werden sollen.

«FamiSup» wird sowohl im deutsch- als auch im französischsprachigen Teil des Kantons umgesetzt. Die Massnahmen sollen sich an den Realitäten der beiden Sprachgebiete orientieren und die entsprechenden Institutionen und Fachpersonen einbeziehen. Es werden Kooperationen mit Institutionen angestrebt, welche bereits über bewährte Angebote verfügen.

Wir werden eine Bedarfsanalyse bei Fachpersonen sowie bei Schlüsselpersonen der Zielgruppen durchführen. Diese soll aufzeigen, wie der Bedarf genau aussieht, welche der bestehenden Angebote an die Zielgruppen angepasst werden könnten oder wie neue Angebote und deren Rahmenbedingungen aussehen müssten. Mindestens ein Beispiel guter Praxis wird ausgewählt und im Kanton Bern multipliziert. Ausserdem wird ein Elternkurs entwickelt und hinsichtlich Inhalt, Ort der Durchführung, Form und Gestaltung so angepasst und ausgebaut, dass er die Zielgruppen anspricht und diese den Kurs besuchen. Zusätzlich sollen Multiplikatorinnen und Multiplikatoren in Schulen und Kindertagesstätten Anregung und Unterstützung dabei erhalten, wie sie ihre Elternaktivitäten so gestalten können, dass alle Eltern erreicht werden und sich angesprochen fühlen.

«FamiSup» und «Vitamin T» sind zwei von dreizehn Projekten, welche wir im Auftrag der Gesundheits- und Fürsorgedirektion im Zeitraum 2010 bis 2013 umsetzen. Die anderen Projekte sind in den Themengebieten Alkohol, Frühbereich, Gesundheitsförderung, Gewalt, Mobbing und Neue Medien angesiedelt.

Regina Jakob und Isabel Uehlinger
Fachmitarbeiterinnen Prävention und Projektleiterinnen

Sexualpädagogische Sprechstunde für Jugendliche in einer sozialen Institution

Seit 2010 bietet unser Team Sexualpädagogik Jugendlichen die Möglichkeit, in ihrer Institution (Heim) an einer Sprechstunde teilzunehmen. Diese Einzelgespräche dauern maximal 30 Minuten und sollen das bereits bestehende sexualpädagogische Angebot in der Institution ergänzen. Die Sprechstunde bietet den 12- bis 20-Jährigen Information, Orientierung sowie Unterstützung und fachliche Beratung bei persönlichen Anliegen. Männliche Jugendliche werden von einem Sexualpädagogen, weibliche Jugendliche von einer Sexualpädagogin beraten.

Diese Sprechstunden wurden eingeführt, da Jugendliche aus sozialen Einrichtungen uns oft zurückgemeldet haben, dass sie sich in der Gruppe nicht wohl genug fühlten, um über Fragen oder Probleme in Bezug auf Sexualität und Intimität zu sprechen. Hinderlich für ein Gruppengespräch sind oftmals Altersunterschiede, unterschiedliche Erfahrungen mit Sexualität sowie die unterschiedliche Aufenthaltsdauer in der Institution. Einzelne Jugendliche dominieren im Gruppengespräch, andere schweigen

oder stören mit ihrem Auftreten und ihrem Verhalten die Gruppe. Mit dem neuen Sprechstundenangebot fällt es den Jugendlichen leichter, im Einzelgespräch Fragen zu stellen oder auch über ihre teils problematischen Erfahrungen wie Gewalt, Prostitution, Pornografie, ungewollte Schwangerschaft oder ihr Risikoverhalten zu sprechen.

Im Rahmen der Sprechstunde lernen die Jugendlichen unsere Sexualpädagogin oder unseren Sexualpädagogen kennen. Nach Bedarf können sie bei weiteren Anliegen in unserem Zentrum in Bern im Rahmen einer Einzelberatung kostenlos weiter unterstützt werden.

Plakate für den schulischen Unterricht

Ein weiteres neues Angebot im Rahmen der Sexualpädagogik sind vier grossformatige Plakate für den sexualpädagogischen Unterricht in den Schulen. Das Team Sexualpädagogik hat sich bei der Themenwahl an den Fragen und Bedürfnissen der Jugendlichen orientiert:





Die Schule ist ein bunter Marktplatz von Begegnungen, Gesprächen, Stimmungen, Haltungen und Unterschieden. Experimentierend, spielerisch oder auch ernsthaft wird gebalzt, geflirtet und geschmust. Die beste Freundin oder der Kumpel, mit der oder dem auch über wichtige Themen gesprochen wird, ist oft eine Mitschülerin oder ein Mitschüler. Die Schule ist deshalb ein Ort, an dem gelernt werden kann, sich eine sachliche und faire Sprache über Sexualität anzueignen.

Junge Männer tun sich oft schwerer als junge Frauen, ernsthaft, sachgerecht und emotional über ihr Begehren und ihre Wünsche zu sprechen. Das kann brüskierend und verletzend auf ihr Gegenüber wirken. Dies wird einerseits von den Mitschülerinnen so empfunden, andererseits aber auch von Lehrpersonen und Eltern. Schülerinnen und Schüler sollten lernen, dass es verschiedene Ebenen gibt, über Sexualität, das eigene und das fremde Begehren zu sprechen.

Unsere Plakate schaffen eine positive Atmosphäre im Klassenzimmer und erleichtern den Zugang zu sexuellen Themen. In Form von Gruppenarbeiten kann im schulischen

Unterricht über Fragen rund um Pubertät, Veränderungen, Unsicherheiten, Freundschaften und Gefühle diskutiert werden: «Mit wem spreche ich über meine Gefühle?»; «Was kann ich tun, wenn ich traurig bin?»; Schülerinnen und Schüler wählen ihre Fragen und Anliegen, zu denen sie sich in Kleingruppen austauschen wollen: «Wie lerne ich flirten oder küssen, damit es nicht peinlich ist?»; «Es kommt auf die Ausstrahlung, aber auch auf den Style an, dass man wahrgenommen wird.»; «Der Körpergeruch ist entscheidend. Man will doch niemanden, der stinkt. Es kann aber auch zu viel Parfüm sein.»

Die Schülerinnen und Schüler wollen ausserdem Informationen und Wissen zu Abgrenzung und Schutz: «Was für Verhütungsmittel gibt es und wie verwendet man sie?»; «Im Internet bin ich auch schon ungewollt auf Pornobilder gestossen.» Im Rahmen solcher Diskussionen setzen sich die Jugendlichen manchmal auch mit unterschiedlichen Werthaltungen auseinander, diskutieren verschiedene Ansichten und lernen kulturelle Unterschiede kennen. Sie tauschen ihre Gedanken und Erfahrungen aus: «Unsere Grosseltern haben die Begriffe «Bisexualität» und «Transsexualität» nicht gekannt.»; «In der moslemischen Kultur gibt es keine Homosexualität.»

Über Sexualität reden fördert eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung, stärkt das Selbstvertrauen und erweitert die Sozialkompetenz. Unsere neuen Plakate sollen Lehrpersonen dabei unterstützen, einen Einstieg in den sexualpädagogischen Unterricht zu finden, und den Jugendlichen die erste Hemmschwelle nehmen, sich über diese Themen zu unterhalten.

Renate Krähenbühl
Fachmitarbeiterin Sexualpädagogik

Projekt «cybersm@rt»: ein integrales Angebot zum Thema Neue Medien

Neue Medien – Fluch oder Segen?! Nicht mehr wegzudenken sind sie aus unserem Leben: Computer, Internet, E-Mail, Handy/Smartphone, Computerspiele, Facebook, Youtube, Twitter usw. Neue Medien ermöglichen multimediale Kommunikationsformen, sind äusserst interaktiv und fast immer und überall verfügbar. Sie bereichern den Alltag, rauben aber auch viel Zeit und können Menschen dermassen in Bann ziehen, dass diese die reale Welt aus den Augen verlieren und sich nur noch virtuell bewegen.

In der Schweiz gelten 70 000 Personen als online-süchtig (wöchentlicher Medienkonsum von 35 Stunden), rund 110 000 gelten als gefährdet (durchschnittlich 20 Stunden Medienkonsum pro Woche). Weitere problematische Aspekte bei der Nutzung von Neuen Medien sind der Konsum und die Verbreitung von gewaltdarstellenden oder pornografischen Inhalten auf Mobiltelefonen durch Kinder und Jugendliche sowie der Missbrauch von Neuen Medien für Cybermobbing.

Mit den beiden Geschwisterprojekten «cybersm@rt Prävention» und «cybersm@rt Beratung» streben wir an, ein möglichst integrales Präventions- und Beratungsangebot zum Thema Neue Medien aufzubauen. Dabei sind unsere Fachteams Prävention, Beratung und Therapie sowie Sexualpädagogik gleichermaßen beteiligt.

Im Rahmen der Vorprojektphase von «cybersm@rt Prävention» wurde 2010 eine Situations- und Bedarfsanalyse für die Fachbereiche Prävention und Sexualpädagogik im Themenfeld Neue Medien durchgeführt – mit Berücksichtigung der Schnittbereiche zu den Themen Glücksspielsucht, Gewalt und Sexualität. Zusammengefasst in einem Ergebnisbericht, liefert diese Analyse die Grundlage für die Präventionsangebote, welche wir in den nächsten Jahren entwickeln werden.

Das Projekt «cybersm@rt Beratung» hat zum Ziel, spezifische Behandlungskonzepte für den Themenbereich der Verhaltenssucht speziell im Zusammenhang mit Neuen Me-



dien zu erarbeiten. Zudem werden die breite Bevölkerung und zuweisende Stellen für unsere Beratungsangebote in diesem Themenfeld sensibilisiert.

Die in den nächsten Jahren zu entwickelnden Präventionsangebote wollen einen Beitrag für eine verbesserte Medienkompetenz von Kindern und Jugendlichen leisten. Mit speziell konzipierten Informations- und Schulungsangeboten werden Lehrpersonen und Eltern bei der Medienerziehung in ihrem jeweiligen Wirkungskreis unterstützt. Dabei werden gezielt auch Schnittbereiche zu Cybermobbing, Pornografie und Videospielsucht berücksichtigt. Für den Fachbereich Sexualpädagogik ist geplant, Fragestellungen zum Thema Neue Medien explizit in die Schulungsmodulare von Oberstufenklassen aufzunehmen.

Eine zentrale Drehscheibe für unsere geplante Angebotspalette wird die Online-Plattform www.cybersmart.ch sein. Darauf werden Informationen, Angebote und Dienstleistungen (mit Fokus auf den Kanton Bern) auf eine niederschwellige Weise umfassend dargestellt werden können. Vorgesehen sind insbesondere interaktive Tools, das Aufschalten von Videos, mit Lerninhalten hinterlegte Games und Downloads von Arbeitsinstrumenten.

Maya Mezzera
Leiterin Prävention Projekte

Bilanz

AKTIVEN	31.12.2010 Franken	31.12.2009 Franken
Flüssige Mittel	2 884 546.09	2 490 966.31
Forderungen	191 327.44	580 488.70
TOTAL UMLAUFVERMÖGEN	3 075 873.53	3 071 455.01
ANLAGEVERMÖGEN	221 918.40	306 166.90
TOTAL AKTIVEN	3 297 791.93	3 377 621.91
PASSIVEN		
Fremdkapital		
Kurzfristiges Fremdkapital	385 358.83	338 293.25
Projektgebundene Fonds	825 293.92	815 059.93
TOTAL FREMDKAPITAL	1 210 652.75	1 153 353.18
Stiftungskapital	10 000.00	10 000.00
Freies Eigenkapital	2 214 268.73	2 378 897.21
Betriebsergebnis	-137 129.55	-164 628.48
TOTAL EIGENKAPITAL	2 087 139.18	2 224 268.73
TOTAL PASSIVEN	3 297 791.93	3 377 621.91

Erfolgsrechnung

ERTRAG	1.1. bis 31.12.2010 Franken	1.1. bis 31.12.2009 Franken
TOTAL BETRIEBSERTRAG	8 925 810.10	8 471 218.25
AUFWAND		
Externe Leistungserbringer	238 100.00	236 260.00
Personalaufwand	7 161 416.25	6 952 557.60
Aufwand für Anlagenutzung	731 546.01	698 351.24
Verwaltungsaufwand	443 485.69	340 075.97
Projektaufwand	499 213.76	334 587.11
Übriger Sachaufwand	21 160.90	21 734.65
Total Sachaufwand	1 695 406.36	1 394 748.97
Total Aufwand	9 094 922.61	8 583 566.57
Betriebsergebnis 1	-169 112.51	-112 348.32
Veränderung Projektkonti	-10 233.99	-118 264.76
Betriebsergebnis 2	-179 346.50	-230 613.08
Zeitfremder Erfolg	42 216.95	65 984.60
Jahreserfolg	-137 129.55	-164 628.48

Mitglieder des Stiftungsrats 2010

Präsidium

Studer Ueli, Gemeinderat, Grossrat, Köniz

Vizepräsidium

Burkhalter Annemarie, Pflegefachfrau, Bätterkinden

Ackermann Madeleine, Institutionsleiterin, Biel

Huber Susanne, Geschäftsführerin Volkswirtschaft BeO, Meiringen

Kohler Hans-Peter, Prof. Dr. med., Bern

Rychiger Esther, Geschäftsfrau, Steffisburg

Zumstein Katrin, Grossrätin, Langenthal

Gemeinsam für mehr Gesundheit

Wir engagieren uns für eine wirkungsvolle und professionelle Gesundheitsförderung im Kanton Bern. Unsere Kernaufgaben sind Suchtberatung, Prävention 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, bern@beges.ch
Beratungsstützpunkte: Belp, Jegenstorf, Laupen und Schwarzenburg

Zentrum Emmental-Oberaargau

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

Zentrum Jura bernois-Seeland

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

Zentrum Oberland

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

www.bernergesundheit.ch

