

**Unterwegs zur guten  
gesunden Schule –  
das Programm  
*bildung + gesundheit*  
Netzwerk Schweiz**

**Wenn Helvetia wüsste,  
was Helvetia weiss!**

**Aktuelles aus den  
Kompetenzzentren**



## Guten Tag

Zwanzig Millionen Antworten liefert Google auf das Stichwort «Netzwerk». Das ist keine zu viel, denn Netzwerke sind eines der besten Mittel, um die Geschehnisse unserer Zeit zu verstehen, Fragen zu klären und Herausforderungen anzugehen. Computer sind in Netzwerke eingebunden, die menschliche Gesellschaft ist ein Netzwerk, der öffentliche Verkehr fließt in Netzwerken.

Nun kann Google einen weiteren Treffer auflisten. *bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz* ist ein neues Programm des Bundesamtes für Gesundheit BAG und der Schweizerischen Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren EDK. Es richtet seinen Fokus auf die Schule, gemäss dem Motto: Gesundheit macht Schule. Seine Absicht: Erfahrung und bestehendes Knowhow in einem Netzwerk zu verbinden. Sein Ziel: Projekte aus den Bereichen Gesundheitsförderung und Prävention zu bündeln.

«Doch vor der Frage: Was können wir tun? muss der Frage nachgegangen werden: Wie müssen wir denken?»

Statt voreilig Antworten zu geben, geht es nach Joseph Beuys wohl nicht nur darum die richtigen Fragen zu stellen, sondern auch darum, das eigene Denken in Frage zu stellen. Das gelingt uns grundsätzlich besser, wenn wir den Dialog suchen, wenn wir anderen Menschen und der Welt in einer dialogischen Haltung begegnen.

*bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz* ist aus einer dialogischen Begegnung und Zusammenarbeit hervorgegangen. Neun Kompetenzzentren und drei Netzwerkpartner bilden unter der gemeinsamen Regie des BAG und der EDK das neue Netzwerk, das, wie die Programmleitung beschreibt, vielfältige Unterstützung auf dem Weg zu einer guten gesunden Schule bietet.

Wie aber denken die Mitglieder des Netzwerks *bildung + gesundheit* über Gesundheit? Wie über Bildung? Wie über Schule? Wie über Herausforderungen und Entwicklungen in den Bereichen Gesundheit, Bildung und Schule? Und was macht sie sicher, dass sie mit ihren Annahmen und ihrem Denken richtig liegen? Das Netzwerk *b+g* lebt von der Auseinandersetzung mit diesen Fragen, die der Entwicklung der vielfältigen und interessanten Unterstützungsangebote, -initiativen und -projekte vorausgehen. Siegfried Seeger bringt es in seinem Beitrag «Wenn Helvetia wüsste, was Helvetia weiss» auf den Punkt und führt uns den Schatz vor Augen, den die für Europa «einmalige strategische Partnerschaft zwischen den zwei ungleichen Partnern Bildung und Gesundheit» birgt.

Das Netzwerk lebt vom Dialog; entsprechend hat es sein eigenes Printorgan. Es heisst *Netzbrief b+g* und ist der Nachfolger des bisherigen Rundbriefes des Schweizerischen Netzwerks Gesundheitsfördernder Schulen SNGS. Sie lesen die Nullnummer, und darin werden Sie auch sehen, dass das SNGS Mitglied von *bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz* ist. Mit dem *Netzbrief b+g* erweitern wir den Raum unseres Dialoges und laden Sie ganz im Sinne von Beuys kritischem Gedanken ein, die einzelnen Räume zu erkunden. Der Netzbrief ist kostenlos und kann mit dem Talon im beiliegenden Brief oder unter [www.bildungundgesundheit.ch/Netzbrief b+g](http://www.bildungundgesundheit.ch/Netzbrief-b+g) Abonnement abonniert werden.

Beat Hess

Programmleiter *bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz*

### Impressum

#### Herausgeber

*bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz*

Bundesamt für Gesundheit BAG

Sektion Jugend, Ernährung, Bewegung

CH-3003 Bern

+41 (0)31 323 87 55

Der *Netzbrief b+g* erscheint zwei Mal

jährlich. Gratisabonnements können

unter [www.bildungundgesundheit.ch](http://www.bildungundgesundheit.ch)

bestellt werden.

#### Redaktionsleitung

Silvio Sgier, Consulting & Coaching

#### Redaktionsteam

Barbara Zumstein, Schweizerisches Netz-

werk Gesundheitsfördernder Schulen

Christoph Müller, Beratungsstelle für

Unfallverhütung bfu

Maya Mülle, Elternmitwirkung

Caroline Jacot-Descombes, Amorix

#### Gestaltung

Grafikatelier Thomas Küng, Luzern

#### Druck

Gegendruck, Luzern

#### Auflage

20'000 Exemplare

#### Photos

alle Bilder, die nicht zu den redak-

tionellen Beiträgen gehören, sind von

Georg Anderhub, Luzern

#### Titelbild

Georg Anderhub, Luzern

#### Hauptsponsor

bfu



Die redaktionelle Verantwortung für das Editorial, das Impressum und den Bericht «Programmleitung b+g» trägt die Programmleitung. Bezüglich der anderen Beiträge stellt die Programmleitung die Kohärenz zum Programm sicher. Für Inhalt, Stil und Übersetzungen dieser Beiträge zeichnen die jeweiligen Autorinnen und Autoren, die Kompetenzzentren/Netzwerkpartner oder das Redaktionsteam verantwortlich.

## Unterwegs zur guten gesunden Schule – das Programm **bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz**

Unterstützung bei Cannabisprävention, Ernährungsfragen und Burnout? Das Arbeitsumfeld der Lehrpersonen verbessern? – Schulen unterstützen bei Fragen rund um die Gesundheitsförderung und Prävention und Gesundheitsprojekte im Bildungsbereich vernetzen: Hier setzt das neue Programm *bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz* an.

Das Ziel ist erkannt: Gesundheitsförderung und Prävention sollen nicht nur als Themen im Unterricht angesprochen werden, sie sollen auch Ideen und Impulse für die Schulentwicklung und das Zusammenleben im Betrieb Schule vermitteln und damit zur Qualitätsentwicklung der Schulen beitragen. Auf ihren beiden erfolgreichen Vorgänger-Programmen (*Santé Jeunesse, Schulen und Gesundheit*) aufbauend, gehen das Bundesamt für Gesundheit BAG und die Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren EDK mit ihrem aktuellen Programm *bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz* einen weiteren Schritt in diese Richtung.

Das Rückgrat des Programms bilden Pädagogische Hochschulen, nationale Trägerorganisationen und Stiftungen, die über Angebote in den Bereichen Gesundheitsförderung und Prävention verfügen. EDK und BAG haben zwölf Institutionen zur Zusammenarbeit ausgewählt. Es sind neun so genannte Kompetenzzentren sowie drei Netzwerkpartner, wobei erstere von BAG und EDK zertifiziert werden. Als Ansprechpartner der Schulen und der nationalen und kantonalen Fachstellen haben sie die Aufgabe, jene Probleme und Fragen aufzugreifen, die im Schulalltag auftauchen und Unterstützung bei der Aufarbeitung bedürfen. Der Bogen der Themen spannt sich dabei von Sexualpädagogik über Drogenprävention bis zu Ernährungsfragen, Sicherheitsförderung und Stressmanagement. Ihrem Spezialgebiet entsprechend planen und erarbeiten die Kompetenzzentren Unterrichtshilfen und Projekte, stellen Informationsmaterial zur Verfügung, gehen Fragen aus der Forschung nach und koordinieren Weiterbildungen. Das Angebot ist konkret auf die Bedürfnisse der Schulen und Lehrpersonen, aber auch der Eltern, sowie der kantonalen Fachstellen für Gesundheitsförderung und Prävention zugeschnitten.

Um die Tätigkeit der zwölf ausgewählten Institutionen möglichst gut zu nutzen, haben EDK und BAG ihrem Programm eine neue Dimension angefügt: Sie vernetzen ihre Partner. Dadurch lässt sich die Vielzahl der Projekte zusammenfassen, bündeln und auf eine einheitliche Stossrichtung konzentrieren. Im Netzwerk werden Knowhow und Erfahrung gemeinsam

nutzbar; der Informationsfluss zwischen Auftraggebern, Kompetenzzentren und kantonalen Fachstellen und Schulen wird optimiert, Synergien entstehen. Mit dieser neuen Ausrichtung stellt *bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz* sicher, dass die interessierten Schulen professionell, schnell, sachgerecht und auf hohem Niveau Unterstützung erhalten. Sämtliche Themen sind auf dem Internetportal [www.bildungundgesundheit.ch](http://www.bildungundgesundheit.ch) online abrufbar; ebenso wird das Programm mit seinen Kompetenzzentren und Netzwerkpartnern inklusive ihrer Projekte und Materialien ausführlich vorgestellt.

Gesundheitsförderung und Prävention ist mehr als nur ein im Unterricht zu behandelnder Inhalt. EDK und BAG wollen mit *b+g Netzwerk Schweiz* auch die Förderung der Schulqualität unterstützen und einen Beitrag an die Schulentwicklung leisten. Denn eine gute, gesunde Schule kann nur entstehen, wenn Lernumfeld und Schulklima stimmen und auch die Lehrpersonen gesund sind.

Diesem Ziel wollen BAG und EDK bis ins Jahr 2010 – so lange dauert die Laufzeit des Programms – möglichst nahe kommen.

### Die Programmleitung: [info@bildungundgesundheit.ch](mailto:info@bildungundgesundheit.ch)

#### Beat Hess, BAG



«Mit *bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz* unterstützen wir Schulen auf dem Weg zu einem gesundheitsförderlichen Schulklima. Das Programm fördert gezielt Sozial- und Selbstkompetenz für alle Beteiligten. Dadurch können wir bessere Schulleistungen erwarten und zugleich die Lehrpersonen entlasten.»

#### Franziska Oswald, EDK



«Das Programm *bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz* bündelt Wissen, Materialien und Projekte zu aktuellen Gesundheitsthemen und macht diese für Lehrer und Lehrerinnen und andere Fachpersonen einfach zugänglich.»

#### Barbara von Werra, BAG



«Lernen soll in einem Umfeld stattfinden können, das gesund ist und in dem jedes einzelne Individuum respektiert und mit seinen Eigenarten integriert wird. Dazu bietet *bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz* professionelle Unterstützung.»

## Fachbeitrag

# Wenn Helvetia wüsste, was Helvetia weiss!

Mit dem jahrelangen Engagement in unzähligen Projekten der Prävention und Gesundheitsförderung in Schulen ist eine Fülle und Vielfalt entstanden, die kaum noch von Experten, geschweige denn von Schulen oder anderen Nutzern überblickt werden kann. In diesen Projekten liegen grosse Schätze von Erkenntnissen und Erfahrungen, die es zu sichern und zu verbreiten gilt: ob Lehrer-Lern-Tandems, Lebenskompetenz-Trainings für Schülerinnen oder Strategien der Elternmitwirkung ..., ob themen- oder zielgruppenbezogene Ansätze oder an Schultypen oder an Schulstufen orientierte Strategien ... Immer geht es um die Suche nach Antworten auf die Frage, welchen Beitrag Gesundheitsförderung und Prävention für eine gesunde Lebensweise von Schülerinnen/Schülern und Lehrpersonen sowie für die Gestaltung eines gesundheitsfördernden Arbeitsplatzes und Lern- und Lebensraumes Schule leisten kann.

Inzwischen sind durch *bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz* aus wirkungsvollen lokalen aber zeitlich begrenzten Projekten überregionale Unterstützungsangebote in Form von Kompetenzzentren hervorgegangen. Mit weiteren Partnern begrenzen die Kompetenzzentren zwar einerseits die Vielfalt gesundheitsbezogener Themen und Strategien auf Schlüsselbereiche aber erweitern andererseits zugleich deren Umsetzung, ... damit Helvetia nutzen kann, was Helvetia bereits weiss!

Ziel dieser Entwicklung ist es, mit Modellen guter Praxis eine Praxis guter Modelle zu etablieren. Hierbei gründet die Profilbildung der Kompetenzzentren auf zwei Perspektiven: Im «vertikalen» Blick geht es um den eigenständigen thematischen Beitrag zwischen nationaler Verantwortung, kantonalen Bündnispartnern und lokaler, schulischer Entwicklungsarbeit. Im «horizontalen» Blick stehen die Verbindungen, Brücken und «Übergänge» zu parallelen Themen und Strategien der Gesundheitsförderung/Prävention, der Schulentwicklung und des Qualitätsmanagements im Mittelpunkt. Mit beiden Blickrichtungen ist es möglich, ein nationales Netzwerk *bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz* aufzubauen, das mit kompetenten und teamfähigen Partnern Synergien erzeugen kann, die im Ganzen ein «Mehr» ergeben, als die Summe seiner Teile. Ein speziell entwickeltes Qualitätssystem unterstützt die Auftraggeber (BAG und EDK) dabei, die beteiligten Kompetenzzentren und Partner gezielt zu fördern – aber auch zu fordern.

Das Fundament dieses ehrgeizigen Vorhabens bildet eine in Europa einmalige strategische Partnerschaft zwischen den zwei ungleichen Partnern «Bildung» und «Gesundheit» mit einer verbindenden Frage: Wie können die Möglichkeiten der Gesundheitsförderung und die Herausforderungen der Krankheitsprävention (vertreten durch BAG) mit den aktuellen Entwicklungsaufgaben der Bildung und der Schulen (vertreten durch EDK) so aufeinander bezogen und miteinander «vernetzt» werden, dass für alle Beteiligten langfristig und nachweisbar eine spürbare Verbesserung der «Gesundheit» und «Bildung» entsteht? Oder konkreter formuliert: Welchen Beitrag kann Gesundheitsförderung/Prävention zur Verbesserung der Schulqualität leisten und wie können hierdurch Bildungs- und Gesundheitsziele im Kontext einer nachhaltigen Entwicklung erreichbar werden?

Selbstverständlich werden die Mitglieder und Partner von *bildung+gesundheit* diese Fragen weder alleine vollständig beantworten noch die Lösungen eigenständig in die Praxis umsetzen können. Vielmehr verstehen sich die Akteure zunächst als «Advokaten» dieser Fragestellungen. Aber als Allianz der Engagierten sind sie zugleich innovativer Partner beim Finden wirkungsvoller Antworten. *bildung+gesundheit* versteht sich aber auch als Anstifter zum fachlichen und politischen Diskurs um diese Perspektiven.

Deshalb ist der vorliegende Netzbrief nicht nur ein Ergebnis der fruchtbaren Zusammenarbeit in *bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz* sondern vor allem eine Einladung zur Mitwirkung, ... damit Helvetia bald auch Antworten auf die Fragen bekommt, die sie bisher noch nicht zu stellen wagte!

Siegfried Seeger



Freier Bildungsreferent für Gesundheitsförderung und Schulentwicklung  
Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Gesundheitsfördernde Schulen e.V.  
[si.seeger@t-online.de](mailto:si.seeger@t-online.de)

AMORIX – Bildung und sexuelle Gesundheit

### Mythen über Verhütungsmittel

Wer von uns hat noch nie gehört, dass die Einnahme von Verhütungsmitteln die Fruchtbarkeit reduziert? Oder dass man durch die Pille weniger Lust auf Sex hat?

Mythen über Verhütungsmittel werden überall auf der Welt und vor allem unter Jugendlichen mündlich verbreitet. Um klare und effiziente Antworten liefern zu können, wird die International Planned Parenthood Federation IPPF – [www.ippf.org](http://www.ippf.org) – eine Datenbank einrichten, in der diverse Gerüchte über Verhütungsmittel gesammelt werden, die an den verschiedensten Orten der Welt im Umlauf sind. Die Datenbank wird sich vor allem an Fachleute richten, deren Aufgabe darin besteht, Frauen über alle existierenden Verhütungsmittel zu informieren, damit sie die beste Verhütungsmethode wählen können. Die Datenbank wird verschiedene Mythen aufgreifen, wie beispielsweise: «Die Dreimonatsspritze verunreinigt die Muttermilch oder verändert das Menstruationsblut».

Solche Gerüchte werden anschliessend anhand der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse widerlegt. Mitarbeiter von Familienplanungsstellen werden damit online Erklärungen finden, die bereits erfolgreich eingesetzt wurden und den verschiedensten kulturellen Vorstellungen angepasst sind. Sie können, wo immer sie sich befinden, eine für die jeweilige Gesellschaft adäquate Antwort liefern und Beratungsdienste gemäss dem Grundsatz der sexuellen und reproduktiven Gesundheit (Kairo 1994) anbieten.

Damit Jugendliche sich über die Risiken einer ungewollten Schwangerschaft oder über sexuell übertragbare Krankheiten bewusst werden, ist es notwendig, sie zu informieren und zu beraten. Aus diesem Grunde unterstützt Amorix aktiv die Einrichtung dieser Datenbank.

*Caroline Jacot-Descombes*  
[caroline.jacot-descombes@plan-s.ch](mailto:caroline.jacot-descombes@plan-s.ch)

Bundesamt für Sport BASPO

### Sport 2005: Internationales Jahr des Sports und der Sporterziehung

Im November 2003 hat die 58. UNO-Generalversammlung beschlossen, das Jahr 2005 zum Internationalen Jahr des Sports und der Sporterziehung zu machen. Hauptsächlichste Ziele sind die Förderung von Bildung, Gesundheit, Entwicklung und Frieden durch Sport und Sporterziehung. Die Steuerung der Aktivitäten soll durch die Sportpartner BASPO, ESK und Swiss Olympic sowie BAG, BUWAL und DEZA erfolgen.

Im Verlauf des ganzen Jahres werden in der Schweiz zahlreiche Veranstaltungen stattfinden, mit denen insbesondere drei Ziele erreicht werden sollen:

- Der Stellenwert des Sports in der Schweiz soll erhöht werden.
- «Bewegung schafft Begegnung!» – das Jahr des Sports soll die Schweiz bewegen und dadurch Begegnungen ermöglichen.
- Sport soll als Mittel der Entwicklungszusammenarbeit bekannt sein und angewendet werden.

Ein Hauptprojekt ist die Aktion «schule.bewegt» mit dem Ziel, dass sich Kinder und Jugendliche im Umfeld ihrer Schule täglich bewegen. Dies kann vor, während oder nach dem Unterricht stattfinden: zu Fuss zur Schule, Bewegungspausen im Unterricht, Ball oder Hüpfspiele in der Pause, Schnupperlektionen verschiedener Sportvereine nach Schulschluss. Für die teilnehmenden Schulklassen gibt es Trainingstage mit Spitzensportlern, Sportprojektwochen, Tickets für Sportanlässe und vieles mehr zu gewinnen.

Weitere Informationen unter [www.sport2005.ch](http://www.sport2005.ch).

*Ellen Leister*  
[ellen.leister@baspo.admin.ch](mailto:ellen.leister@baspo.admin.ch)





Die Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu möchte Sie, liebe Leserin und lieber Leser, zu einer virtuellen Shopping-Tour einladen. Dabei hoffen wir, dass Sie in unseren Regalen genau die Produkte finden, die Sie schon immer zur aktiven Sicherheitsförderung im Setting Schule einsetzen und weiterempfehlen wollten.

Als Kompetenzzentrum für Sicherheitsförderung unterstützen wir Schulen im Bestreben, «Sicherheit» systematisch, stufengerecht und spannend in den Unter-

richtsalltag einfließen zu lassen. Ideen, Materialien, Kursangebote und massgeschneiderte Beratung fanden Sie auch früher auf der Homepage unseres Mutterschiffes unter [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch). Vielleicht verloren Sie bereits nach wenigen Schritten, sprich Klicks, die Übersicht oder ankerten in einem Gebiet, das keine Antwort auf Ihre spezifische Frage versprach. Das soll sich mit unserer neu für Schulen gestalteten Website ändern. In diesem für Sie konzipierten «Laden» finden Sie Unterrichtshilfen, Kurse, Beratungen, Publikationen und Ausstellungen und in Zukunft auch interaktive Lernprogramme zum Downloaden, bestellen und online lernen. Wir lernen auch von Ihnen – sagen Sie uns, ob Sie sich in unserem Sortiment gut zurechtfinden, ob es Sie zur Tat drängt und ob Sie schnell bedient und gut beraten werden. Sie erreichen unseren «Laden-Hüter» unter [c.mueller@bfu.ch](mailto:c.mueller@bfu.ch).

Ach, beinahe hätten wir's vergessen – unser Laden hat keine Kasse, die meisten Angebote kosten Sie nichts – ausser Ihrem Einsatz für eine sichere, gesunde Schule.

*Christoph Müller*  
[c.mueller@bfu.ch](mailto:c.mueller@bfu.ch)

#### chili – das Schweizerische Rote Kreuz

## «chili»-Konflikttraining – ein massgeschneidertes Angebot für Schulgemeinden

Das Schweizerische Rote Kreuz hat sein Angebot zum Thema konstruktive Konfliktbearbeitung ausgebaut: Die «chili»-Konflikttrainings für Jugendliche – bisher in der Deutschschweiz durchgeführt – werden neu auch in der Westschweiz angeboten. Ein weiteres neues und interessantes «chili»-Projekt richtet sich an ganze Schulgemeinden.

«chili» ist ein Konflikttraining, das Kinder und Jugendliche ermutigt, Probleme offen anzugehen, bevor sie in Frustrationen oder gar Gewalt ausarten. Die Kurse richten sich an Kinder und Jugendliche und werden in Kindergärten und Schulen durchgeführt. Anhand von Rollenspielen, kreativem Gestalten, Gruppenarbeiten und anderen Übungen befassen sich die Kinder mit Konflikten und wie diese friedlich gelöst werden können.

Das Konflikttraining für Jugendliche wird jetzt auch an Westschweizer Schulen durchgeführt. Die Trainings dauern in der Regel vier Tage.

Ein neues «chili»-Angebot richtet sich an ganze Schulgemeinden. Die Schule als Ganzes, das heisst alle an der Schule Beteiligten vom Kindergarten bis zu 10. Schuljahr, wird in eine Projektwoche zur Gewaltprävention eingebunden. Dabei befassen sich die Lehrpersonen in einem ersten Schritt mit den Themen des Konflikttrainings wie Umgang mit Wut oder Frustration, Ursachen von Streit und Lösungshilfen und setzen dann das Erlernte selbst in ihren Klassen um. Das «chili»-Team unterstützt sie dabei mit Beratung und Materialien. Diese schulhausbezogenen Projekte werden jeweils auf die Bedürfnisse der einzelnen Schulen zugeschnitten.

*Yvonne Brütsch*  
[yvonne.bruetsch@redcross.ch](mailto:yvonne.bruetsch@redcross.ch)

## Elternmitwirkung

# Eine gute Schule hat Eltern-mit-Wirkung

Die Sekundarschule Andelfingen ist seit August 2002 eine geleitete Schule. Der Schülerrat und ein Elternforum unterstützen die Partizipation mit allen Beteiligten.

Andelfingen ist ein Bezirkshauptort im Zürcher Weinland. Die Sekundarschule mit rund 290 Schülerinnen und Schülern aus sieben Gemeinden hat in den letzten zwei Jahren Schulentwicklung im Rahmen des Schulversuchs «Teilautonome Volksschulen» gemacht. Seit August 2002 hat sie eine Schulleitung, seit Sommer 2004 einen Schülerrat. Für das nächste Schuljahr wurde erstmals gemeinsam mit Eltern ein Schulprogramm mit pädagogischen Schwerpunkten erarbeitet. Im August 2005 soll ein Elternforum aktiv werden, das den Eltern mehr Einblick in die Schule gewährt und ihnen ermöglicht, ihre Anliegen frühzeitig einzubringen. Eltern aus den sieben Gemeinden vernetzen sich. Ein Wunsch der Lehrerschaft soll dank der

Mitarbeit der Eltern in Erfüllung gehen – die Sekundarschule Andelfingen soll einen Mittagstisch erhalten. Nicht nur Mitarbeit wird von den Eltern erwartet, sondern echte Mitwirkung.

Die Angebote der Fachstelle Elternmitwirkung erleichtern die Arbeiten. Informationen, Literaturhinweise. Reglemente anderer Gemeinden geben Ideen, fachkundige Beratung unterstützt den Prozess und der monatliche Newsletter gibt wichtige Impulse.

Die Sekundarschule Andelfingen wird sich mit dem Erreichten nicht einfach zurücklehnen. Sie will neben einer guten Schule auch eine «gesunde Schule» werden.

Weitere Informationen unter  
[www.elternmitwirkung.ch](http://www.elternmitwirkung.ch)

*Maya Mulle*  
[mulle@elternmitwirkung.ch](mailto:mulle@elternmitwirkung.ch)

## feelok – Internetprogramm

# Internet im Dienste der Prävention: das Programm [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)

Das Präventionsprogramm *feelok*, zugänglich unter [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch), steht allen Benutzern und somit auch Schulen kostenlos zur Verfügung. Es kann von Lehrpersonen zielgerichtet und unkompliziert im Unterricht eingesetzt werden.

*feelok* ist von der Universität ZH (ISPMZ) entwickelt, von der Krebsliga ZH, der Fachstelle «Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung des Kantons ZH», von *bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz* und vom «Tabakpräventionsfonds» unterstützt worden.

Um zu erfahren wie *feelok* aufgebaut ist und wie Jugendliche mit *feelok* umgehen, lesen Sie bitte weiter ... und besuchen Sie unsere Homepage.

[www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) fokussiert sechs Themenbereiche: Cannabiskonsum, Rauchen, Stress, Selbstvertrauen & Selbstwert, Liebe & Sexualität sowie Internet. Ab 2007 kommen die Themenbereiche Bewegung, Ernährung und Alkohol dazu. Die Inhalte werden mit Texten, Spielen, Animationen, Tests und Diskussionsforen vermittelt.

Lehrpersonen können kostenlos 40 unterschiedliche Arbeitsblätter herunterladen und in der Arbeit mit Schülerinnen und Schülern einsetzen, womit die Vertiefung der Programminhalte im schulischen Setting erleichtert wird.

*feelok* wird täglich 500 bis 800 Mal besucht. Ein Besuch dauert im Durchschnitt 20 Minuten. Im Jahre 2004 haben sich die User der Homepage während total 874 Tagen mit gesundheitsrelevanten Themen befasst. Die beliebtesten Themen sind «Liebe & Sexualität», «Cannabis» und «Rauchen». Häufig genutzt werden auch Spiele und Tests.

Den Bericht zum Benutzerverhalten finden Sie unter [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch).

Wir freuen uns auf Ihren Besuch ...

*Oliver Padlina*  
[opadlina@ticino.com](mailto:opadlina@ticino.com)

## RessourcenPlus R+

Stress abbauen, Kompetenzen stärken, Gesundheit fördern

# Das Projekt ESSKI startet mit 100 Lehrpersonen

Das Kompetenzzentrum RessourcenPlus R+ Stress abbauen, Kompetenzen stärken, Gesundheit fördern (FHA Aargau) startet im Frühjahr 2005 das interkantonale Projekt «Eltern und Schule stärken Kinder» (ESSKI).

ESSKI ist ein Projekt zur Förderung der Gesundheit von Lehrpersonen, Schülerinnen und Schülern und ihren Eltern. Es wird von R+ der Fachhochschule Aargau Nordwestschweiz in Kooperation mit dem Institut für Familienforschung und -beratung der Universität Fribourg, der Pädagogischen Hochschule Zürich und der Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme SFA sowie mit mehreren Pädagogischen Hochschulen durchgeführt.

ESSKI richtet sich an drei Zielgruppen: an Lehrpersonen mit einem Weiterbildungsprogramm im persönlichen Umgang mit Stress, an Schülerinnen und Schüler mit dem Persönlichkeitstraining «Fit und stark fürs Leben» sowie an die Eltern der Schülerinnen und Schüler mit dem Erziehungsprogramm Triple P.

Basis des Projekts ist der Life-Skills-Ansatz (Förderung von Lebenskompetenzen). So lauten z.B. die Themen von «Fit und stark fürs Leben»:

- Selbstwahrnehmung + Einfühlungsvermögen
- Körperbewusstsein + gesundheitsrelevantes Verhalten
- Stressmanagement
- Kommunikation
- Standfestigkeit + kritisches Denken
- Problemlösen

Ich lasse meinen Partner ausreden!



Wie höre ich aufmerksam zu?



Michaela Schönenberger  
[michaela.schoenenberger@fh-aargau.ch](mailto:michaela.schoenenberger@fh-aargau.ch)

## Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme SFA

# Jugendliche und Alkohol – ein neues Lehrmittel der SFA

Mehr als 40% der 15- und 16-jährigen Schüler waren schon zweimal oder häufiger betrunken. Trunkenheit birgt für Jugendliche viele gesundheitliche und soziale Risiken. Die SFA gibt deshalb ein neues Lehrmittel für die Oberstufe heraus: «Alkohol im Körper – Wirkung und Abbau».

Was geschieht mit Alkohol im Körper? Warum vertrauen Frauen Alkohol weniger gut? Was ist eine Alkoholvergiftung? Solche Fragen werden von Jugendlichen häufig gestellt. Heranwachsende brauchen Wissen über die Wirkungen und Risiken von Alkohol, um vorsichtig damit umgehen zu können. Unsere Studien zeigen, dass regelmässiger Alkoholkonsum unter Jugendlichen verbreitet ist: 40% der 15- bis 16-jährigen Schüler trinken mindestens wöchentlich Alkohol – bei den Mädchen der gleichen Altersklasse sind es rund 26%. Ebenso viele Schülerinnen und Schüler waren schon mindestens zweimal im Leben betrunken. Diese Zahlen sind besorgniserregend, denn Trunkenheit birgt viele Risiken: Unfälle, Gewalt und soziale Probleme.

Das neue Lehrmittel «Alkohol im Körper – Wirkung und Abbau» vermittelt neben theoretischem Wissen rund um Alkohol Vorschläge für die Unterrichtsgestaltung. Das Heft ist das erste einer Serie von Publikationen zum Thema «Jugendliche und Alkohol».

Zu bestellen bei: [buchhandlung@sfa-ispas.ch](mailto:buchhandlung@sfa-ispas.ch)  
 (Fr. 4.– + Versandkosten), kostenlos als PDF unter [www.bildungundgesundheit.ch](http://www.bildungundgesundheit.ch)

Jacqueline Sidler  
[jsidler@sfa-ispas.ch](mailto:jsidler@sfa-ispas.ch)





## Schulen für Gesundheitsförderung und Prävention qualifizieren...

Fachstellen und pädagogische Hochschulen in vielen Kantonen bilden Lehrpersonen dafür aus, Gesundheitsförderung und Prävention in ihrer Schule kompetent umzusetzen und die dafür notwendigen Strukturen zu schaffen.

Die Weiterbildungen verbinden die Theorie der Gesundheitsfördernden Schule mit der Projektpraxis in den Schulen. Das Kompetenzzentrum Schulklima koordiniert diese Angebote und entwickelt sie in Zusammenarbeit mit Fachstellen und pädagogischen Hochschulen weiter.

Gesundheitliche Herausforderungen sind für Schulen Ausgangspunkt und Motivation, Lösungen in eine längerfristige Strategie der Gesundheitsförderung und Prävention durch Schulentwicklung einzubinden. Weiterbildungsangebote für Lehrpersonen in Gesundheitsförderung und Prävention sorgen dafür, dass Schulen diese Aufgabe mit dem notwendigen Fachwissen und mit fachlicher Begleitung anpacken

können. Die Weiterbildungen umfassen Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention, eine Einführung in Projektmanagement sowie die Möglichkeit einer Vertiefung in spezifische gesundheitliche Themen.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer erwerben die Voraussetzungen, um an ihrer Schule Strukturen für Gesundheitsförderung und Prävention aufzubauen. Auf diesem Weg werden die Schulen durch Fachleute beraten und unterstützt.

Wollen Sie sich in Gesundheitsförderung und Prävention weiterbilden?

Interessierte Lehrpersonen und Schulen finden auf dem Internet eine Liste der bestehenden Ausbildungen und deren Kontaktpersonen: [www.bildungundgesundheit.ch](http://www.bildungundgesundheit.ch) (Schulklima, Downloads).

*Titus Bürgisser*  
*titus.buergisser@phz.ch*

### Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen

## MindMatters – Projekt macht stark, stärker, echt stark

Ein gesundes Selbstvertrauen und die Fähigkeit, Probleme zu bewältigen, sind heute keine Selbstverständlichkeiten mehr. Lernstörungen, depressive Verstimmungen, psychosomatische Beschwerden, Gewalt und nicht zuletzt Suizidhandlungen sind Anzeichen dafür, dass viele Jugendliche, aber auch Lehrpersonen überfordert sind (vgl. SMASH-Studie 2003).

Hier setzt das Projekt MindMatters an, welches in Australien entwickelt und vom Schweizerischen Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen (SNGS) zusammen mit der Universität Lüneburg für unsere Schulverhältnisse adaptiert wurde.

MindMatters ist ein Programm für die Sekundarstufe I und fördert die Einbindung von Gesundheitsförderung in Schulkultur, Unterricht, Organisation und Schulumfeld. Schwerpunktthemen:

- Aufbau und Pflege zwischenmenschlicher Kontakte
- Gesundheitsfördernder Umgang mit sich selbst und anderen
- Umgang mit Verlust und Trauer

- Verstehen psychischer Erkrankungen
- Umgang mit Mobbing und Belästigung
- Prävention von Selbstverletzung und Suizid
- Stress- und Stressbewältigung

32 Schulen beteiligen sich an der Modellphase (2003 – 2006), drei davon aus der Schweiz: Das Oberstufenzentrum Hellmatt (Wildegg, AG), die Orientierungsschule Dreirosen (BS) und die Schule Diegten (BL). Nach einer Initialtestung der Materialien wurden die Schulen an einem zweitägigen Seminar in das Projekt eingeführt. In der Modellphase besuchen sie insgesamt vier themenspezifische Fortbildungen und tauschen sich mit den deutschen Schulen aus.

Nach Abschluss der wissenschaftlichen Evaluation wird das SNGS die umfangreichen MindMatters-Materialien in der Schweiz verbreiten.

Interessenten finden jetzt schon Infos unter [www.mindmatters-schule.de](http://www.mindmatters-schule.de).

*Barbara Zumstein zumstein@radix.ch*  
*Edith Lanfranconi lanfranconi@radix.ch*

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

## Mit evaluierten Unterrichtsmaterialien einen Beitrag zur wirkungsvollen Ernährungserziehung leisten.



Das Angebot an Materialien zur Ernährungserziehung ist vielfältig. Von der themenspezifischen Broschüre bis zum umfassenden Lehrbuch sind zahlreiche Publikationen verschiedener Verlage und Institutionen erhältlich. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE hat im Rahmen ihres Auftrages von *bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz* als Kompetenzzentrum Ernährung eine Expertengruppe gegründet. Ziel der Gruppe ist es, verschiedene Lehrmittel zu beurteilen, um Lehrpersonen bei der Auswahl zu unterstützen.

Die Beurteilung erfolgt auf der Basis eines Rasters mit Kriterien aus den Bereichen «Methodik-Didaktik», «Fachlicher Inhalt (Ernährung)» und «Formale Gestaltung». Innerhalb des Bewertungsrasters können maximal 90 Punkte vergeben werden. Im Jahr 2004 wurden folgende Materialien der Unterstufe beurteilt:



«Pfefferkorn»	Schulverlag bmv, Bern; 72 Punkte
«Die Milch»	Schweizer Milchproduzenten; 63 Punkte
«Genussvoll»	Lehrmittelverlag des Kantons Aargau; 61 Punkte
«Bärenstark essen»	AID, Bonn; 60.5 Punkte

Ab 2005 wird die Bewertungsreihe für die Mittelstufe und 2006 für die Oberstufe weitergeführt. Die Ergebnisse werden periodisch mit dem SGE-Newsletter für Lehrpersonen versandt und unter [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) laufend online zur Verfügung gestellt.

Beatrice Liechti Laubscher  
[b.liechti@sge-ssn.ch](mailto:b.liechti@sge-ssn.ch)



## Agenda

**16. März 2005 · 09.30 – 16.00 Uhr · Luzern, Postgebäude**

Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen

### **Konflikte bewegen**

**Erfahrungsaustausch der Deutschschweizer Netzwerkschulen**

ab Mitte März auf [www.gesunde-schulen.ch](http://www.gesunde-schulen.ch)

**16. mars 2005 · 09.00 – 16.00 heures · Lausanne**

Partage d'expériences du Réseau Suisse d'Écoles en Santé Suisse romande

Journée pour les membres du RES et les institutions partenaires

### **ENGAGER DES SAVOIRS A PARTIR DE NOS PRATIQUES**

**Auteur de 3 thèmes: Alimentation et risques, Retrouver du sens dans son activité, impliquer des partenaires dans l'école**

Plus d'informations sur [www.ecoles-en-sante.ch](http://www.ecoles-en-sante.ch) rubrique Agenda

**21. April 2005 · Alte Kaserne, Winterthur**

**28. April 2005 · Gurten · Park im Grünen, Bern**

### **Partizipation wirkt –**

### **Weiterbildung/Fachtagung/Polit-Apéro**

[www.fantasy-projects.ch](http://www.fantasy-projects.ch)

**11. Mai 2005 · Festspielhaus, Bregenz**

Internationale Bodenseekonferenz

### **Unter Druck**

**2. IBK-Symposium zu Gesundheitsförderung und Prävention**

[st.gallen@zupra.info](mailto:st.gallen@zupra.info)

**18. Mai 2005 · 13.00 – 18.00 Uhr · Schulhaus Bürgli, St. Gallen**

Fachgruppe Sexualpädagogik, St. Gallen

### **Sexualität und Sprache –**

### **Verbale Aggression im Schulalltag**

Fachstelle für Aids- und Sexualfragen, St. Gallen

071 223 68 08 · [ahsga@hivnet.ch](mailto:ahsga@hivnet.ch)

**2. – 5. Juni 2005 · Hotel Crowne Plaza · Genf**

### **Nutrition 2005 – 6th European Forum for Dietitians**

**4. Gemeinsame 3-Ländertagung der AKE, DGEM und der GESKES**

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

**15. Juni 2005 · 10.00 – 17.00 Uhr · Inselspital Bern**

### **Nationale Fachtagung Alkohol und Ernährung**

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

**16. November 2005 · 19.30 Uhr · Volkshaus Zürich**

Fachstelle Elternmitwirkung, Zürich

### **Lernen – Kinder lernen immer und überall**

Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer

[www.elternmitwirkung.ch](http://www.elternmitwirkung.ch)

