



## Gesundheitswerkstatt (GWS) für Jugendliche der 9. Klassen

### Hinweis

Die Gesundheitswerkstatt wurde während Corona (2020) in Zusammenarbeit mit der Koordinatorin für Gesundheitsförderung (KGF) aus dem Hochfeld 1 entwickelt. Sie wurde zwischen 2020 und 2023 im Hochfeld 1, Spitalacker, Laubegg und Bümpliz an allen 9. Klassen mit guten Resultaten durchgeführt.

### Ziel

Mit der GWS setzt die Fachstelle schulische Gesundheitsförderung und Prävention Impulse zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit von Jugendlichen kurz vor dem Übertritt ins Berufs- und Erwachsenenleben. Sie ermöglicht eine interessenorientierte und persönliche Auseinandersetzung sowie einen Austausch mit externen Fachpersonen und den Mitschülerinnen und Mitschülern zu Themen, welche junge Menschen in dieser Lebensphase beschäftigen.

### Themen

Die Themen orientieren sich an den Inhalten des LP 21 sowie den Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen. Sie berücksichtigen die Erkenntnisse der CORABE-Studie aus den Jahren 2021 und 2022 der Uni Bern. Sie beziehen insbesondere die Aspekte „Wie und wo finde ich Hilfe & Unterstützung“ sowie die „Digitalen Welten“ mit ein. Die Themenfelder und die Posten werden gemeinsam mit Jugendlichen aus verschiedenen 9. Klassen sowie des 1. Lehrjahres überprüft:

Übergang in die Berufs- und Erwachsenenwelt mit den damit verbundenen Veränderungen

- Berufliche Rollen- und Identitätsfindung
- Umgang mit Druck, Stress, Ängsten
- Hilfe und Unterstützung annehmen
- Neue Beziehungen eingehen (neuer Klassenverband, Lehrbetrieb)
- Familie und nahes Umfeld als soziale Ressource erkennen
- Umgang mit Scheitern und Erfolg

<b>Methoden:</b>	Ganzheitliches, spielerisches Lernen, welches alle Sinne anspricht und den Austausch fördert
<b>Wann? Dauer?</b>	Mai / Juni 2025 – ein halber Tag pro Klasse, vor- oder nachmittags
<b>Wo?</b>	Kirchgemeinde Paulus, Länggasse (auch in Folgejahren) individuelle Anreise der Klasse mit ÖV, Velo
<b>Begleitung</b>	2 - 3 Fachpersonen der Fachstelle

### **Aufwand Schule / Lehrperson**

- Anmeldung für Teilnahme der 9. Klasse
- Vorinformation online für die KLP der teilnehmenden Klassen
- Vorgespräch KLP mit Ansprechperson
- Teilnahme KLP an der Gesundheitswerkstatt

### **Vorgesehene Zusammenarbeit mit**

- Berufsberatungs- und Informationszentrum BIZ, Stadt Bern
- Offene Jugendarbeit, TOJ
- Uni Bern (Corabe-Studie)
- Fachpersonen Gesundheitsdienst

### **Projektleitung**

GSD, Fachstelle schulische Gesundheitsförderung und Prävention  
Silvia Dittli, [silvia.dittli@bern.ch](mailto:silvia.dittli@bern.ch), Tel. 079 531 17 41