



newsletter



schulnetz21

kantonales netzwerk  
gesundheitsfördernder schulen

st.gallen

## EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

Wie gehen Sie und ich, wie gehen wir als Gesellschaft mit unseren Gefühlen und Befindlichkeiten um? Sind wir grundsätzlich «gut drauf» oder dürfen wir auch Traurigkeit, Ärger oder Besorgnis zum Ausdruck bringen? Sprechen wir darüber? Krisen gehören zu unserem Leben, auch zu dem unserer Schülerinnen und Schüler. In diesem Fokus weisen wir auf Unterstützungsmöglichkeiten hin und wie wir als Bezugspersonen wirkungsvoll helfen können. Andere Angebote zeigen Wege auf, wie wir unsere Kinder und Jugendlichen stärken. Die Schule kann einen wertvollen Beitrag dazu leisten.

Für diese und andere Themen wünsche ich Ihnen eine interessante Lektüre.

Peter Falk

Fachstelle Schule und Gesundheit

## ANGEBOT



### sorgenwolken.sg

Viele Kinder und Jugendliche sind psychischen Belastungen ausgesetzt. Oftmals wissen sie aber nicht, wo sie professionelle Beratung und Unterstützung finden können. Auf der Webseite sorgenwolken.sg erhalten Kinder und Jugendliche nach einer kurzen Informationsabfrage zu ihrem Anliegen eine Auswahl an verschiedenen Ansprechpartnerinnen und -partnern, an die sie sich direkt, diskret und unkompliziert wenden können. [Informationen](#)

## ANGEBOT



### Ensa: Weitere Erste-Hilfe-Kurse zum Umgang mit Jugendlichen in einer psychischen Krise

Aufgrund hoher Nachfrage werden zwei weitere ensa Erste-Hilfe-Präsenzkurse für den guten Umgang mit Jugendlichen in einer psychischen Krise mit einem finanziellen Beitrag unterstützt. Das Angebot richtet sich an Personen aus den Kantonen St.Gallen, Appenzell Innerrhoden und Appenzell Ausserrhoden, die mit Kindern oder Jugendlichen arbeiten (z. B. Lehrpersonen, Jugi-Leiter/-innen, Trainer/-innen usw.) und wissen wollen, was zu tun ist, wenn diese psychische Auffälligkeiten zeigen. Die Kurse starten am 15. März und 19. April 2023. [Informationen](#)

---

**ANGEBOT**

**MindMatters – mit psychischer Gesundheit Schule entwickeln**

Das Programm MindMatters fördert mittels ausgewählter Praxisideen gezielt das psychische Wohlbefinden, die Resilienz, Lebenskompetenzen und eine gesunde Entwicklung von Schülerinnen und Schülern in den Zyklen I, II und III sowie beim Übergang in Ausbildung und Beruf. Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende und Schulleitungen setzen MindMatters im Schulalltag um. Das Angebot für Schulen umfasst eine eineinhalb Jahre dauernde Begleitung durch kantonale Beratungspersonen. [Informationen](#)

---

**ANGEBOT**

**Workshop «Bodytalk»**

Viele Jugendliche sind mit ihrem Körper und ihrem Aussehen unzufrieden. Der Workshop «Bodytalk» fördert im Dialog mit den Jugendlichen ein positives Körperbild sowie ein gutes Selbstwertgefühl. Das Angebot richtet sich an Schulklassen der Mittelstufe und der Sekundarstufe 1. Jährlich werden fünf Workshops finanziell unterstützt. Der Kostenanteil für Schulen beträgt noch 150 Franken. [Informationen](#)

---

**ANGEBOT**

**«Bike2school» – die ganze Klasse aufs Velo!**

Mit Bike2school fahren Schülerinnen und Schüler während vier individuell gewählten Wochen so oft wie möglich mit dem Velo zur Schule. So sind sie bewegungsaktiv und umweltschonend unterwegs, lernen das Verhalten im Verkehr und stärken den Klassenzusammenhalt. Zudem können sie tolle Preise gewinnen. Dieses Frühjahr erwartet die Gewinnerinnen und Gewinner ein Klassenlager in einer Schweizer Jugendherberge nach Wahl. [Informationen](#)

---

**ANGEBOT**

**Angebote der Fachstelle Betriebliche Gesundheitsförderung (ZEPRA)**
*Workshops Arbeit & Gesundheit*

Im Programm 2023 finden Sie eine grosse Auswahl an halbtägigen Fortbildungen zur Stärkung Ihrer persönlichen Gesundheitskompetenzen. Speziell für Führungspersonen stehen zudem Angebote bereit, die aufzeigen, wie sie die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden stärken können. [Informationen](#)

### Betriebsinterne Workshops Gesundheit & Arbeit

Diese Workshops werden auf Ihre betriebspezifischen Bedürfnisse angepasst. Eine Durchführung ist bei Ihnen im Betrieb oder auch im Schulungsraum in St.Gallen möglich.

[Informationen](#)

## INFO



## 2. St.Galler Symposium Suchtprävention «Gratwanderung Suchtprävention»

Welcher Interventions-Mix ist sinnvoll für eine wirkungsvolle Prävention, die gleichzeitig hedonistischen Bedürfnissen Raum lässt? Die Referierenden sind Prof. Dr. Martin Hafen, Sozialarbeiter und Soziologe, Dozent und Projektleiter an der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit, und Prof. Irene Aberhalden, Professorin am Institut Soziale Arbeit und Gesundheit an der Hochschule für Soziale Arbeit, FHNW. Moderiert wird die Veranstaltung von Sonja Hasler, Theologin und Moderatorin beim Schweizer Radio und Fernsehen SRF. Das Symposium findet am 3. Mai 2023, 14–17.30 Uhr in St.Gallen statt. [Informationen](#)

## INFO



## Genuss oder Sucht?

Dieses Themendossier wurde von éducation21 in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Gesundheit, Abteilung Prävention nichtübertragbarer Krankheiten realisiert. Die Nationale Strategie Sucht «unterscheidet Konsum- und Verhaltensweisen nach ihrer Intensität und den damit verbundenen Risiken für das Individuum und die Gesellschaft». Damit macht sie deutlich, dass der Übergang von Genuss zur Sucht ein fließender ist. Deshalb müssen Konsum- und Verhaltensweisen hinterfragt werden. Eine kritische Auseinandersetzung mit dem Thema «Genuss oder Sucht» fördert die individuelle Gesundheit und stärkt die gesellschaftliche Zufriedenheit, ganz im Sinne einer Bildung für nachhaltige Entwicklung.

[Informationen](#)

## NEWS



## Queer macht Schule

Das Projekt «Queer macht Schule» thematisiert die sexuelle und geschlechtliche Vielfalt. Es werden verschiedene Workshops und Tools für Schule, Jugendarbeit und Institutionen angeboten. [Informationen](#)

**TIPP****Ausstellung «Rausch – Extase – Rush»**

Das Bedürfnis, sich zu berauschen, scheint ein menschliches Urbedürfnis zu sein. Bereits Kinder versetzen sich im Spiel gelegentlich in einen berauschten Zustand. Später suchen Menschen den Rausch in Mutproben und im Sport, in Musik und Tanz, in der Liebe, der Spiritualität, der Kunst oder im Konsum von psychoaktiven Substanzen. Für Jugendliche sind Rauscherfahrungen reizvoll, der Umgang mit Risiken eine Herausforderung.

Die Ausstellung untersucht das Phänomen «Rausch» und dessen Auswirkungen. Sie bildet den Kern des Fokusthemas «Rausch», dem sich das Bernische Historische Museum im Jahr 2023 widmet. Die Ausstellung ist noch bis 13. August 2023 zu sehen.

[Informationen](#)

**AGENDA**

- |                     |  |
|---------------------|--|
| 13.–19. März 2023   | Aktionswoche für Kinder von suchtkranken Eltern, schweizweit. <a href="#">Informationen</a>  |
| 3. Mai 2023         | 2. St.Galler Symposium Suchtprävention. Gratwanderung Suchtprävention. Ein Balanceakt zwischen Selbstverantwortung und Fürsorge. <a href="#">Informationen</a> |
| Bis 13. August 2023 | Ausstellung «Rausch – Extase – Rush», Bernisches Historisches Museum. <a href="#">Informationen</a>  |