



schulnetz21

kantonales netzwerk
gesundheitsfördernder schulen

st.gallen

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

Immer mehr Kinder und Jugendliche fallen durch häufiges Fehlen im Unterricht auf. Das Thema Schulabsentismus wird von Lehrpersonen und einer breiten Öffentlichkeit zunehmend wahrgenommen. Was hält diese Schülerinnen und Schüler davon ab, die Schule zu besuchen? Ist das Fernbleiben ihre Problemlösetaktik, weil sie keine anderen Optionen zur Verfügung haben? Schule soll Haltekraft entwickeln, die auch an schlechten Tagen trägt und Sicherheit gibt. Verschiedene Beiträge in diesem Focus zeigen präventive Massnahmen auf, die ein positives Schulklima fördern. Damit unsere Schulen ein sicherer Ort bleiben – oder wieder werden.

Suizidalität ist die wohl extremste Form einer Flucht. Ein Thema, dem wir gern ausweichen und dem wir uns dennoch stellen müssen. Es braucht einen offenen Diskurs, damit Hilferufe von Kindern und Jugendlichen nicht überhört werden. Gleichzeitig sind Fachpersonen, Eltern und Schulen gefordert, gemeinsam tragfähige Netzwerke aufzubauen und zu fördern.

Vielen Dank für Ihr Interesse – auch an schwierigen Themen.

Peter Falk

Fachstelle Schule und Gesundheit

ANGEBOT

**sichergsund.ch: Artikel «Schulabsentismus verhindern»**

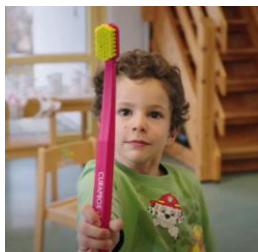
Schulabsentismus kann früh beginnen und verstärkt sich oft zwischen 12 und 14 Jahren. Prävention muss deshalb ebenfalls früh ansetzen, besonders beim Übergang in die Oberstufe. Zentrale Schutzfaktoren sind stabile Bezugspersonen, unterstützende Eltern, eine positive Schulkultur, Selbstwirksamkeit, schulische Erfolgserlebnisse und motivierende Freizeitinteressen. Wirksame Massnahmen kombinieren Schule, Elternarbeit und ausserschulische Partner. Wichtig sind gute Beziehungen, ein interessanter Unterricht, klare Regeln, Partizipation, Elternkontakte sowie die Kooperation mit Fachstellen. Ziel ist es, das Wohlbefinden und die Motivation zu stärken und die Identifikation mit der Schule zu verbessern. [Informationen](#)

ANGEBOT

Befreelance-Contest 2025/2026: Klassen der Sekundarstufe I gestalten Plakate

Lassen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler in einem lehrreichen und sinnstiftenden Ideenwettbewerb kreative Präventionsbotschaften entwerfen. Anschliessend entwickeln Grafik-Lernende die prämierten Ideen weiter und setzen sie als Weltformatplakate und animierte Kino-Dias um. Der Contest ist Mitte August 2025 gestartet, die Eingabefrist endet am 7. November 2025.

[Informationen](#)

ANGEBOT

Zähneputzen bis zur 3. Klasse: neues Video

Das Zähneputzen in Schulen benötigt Zeit und erfordert Organisation. Dennoch ist es besonders für jene Kinder wichtig, die zu Hause wenig über Mundhygiene erfahren. Mit einem kurzen Videoclip möchten wir Lehrpersonen unterstützen. Eine Prophylaxefachfrau zeigt, wie das Zähneputzen im Schulalltag umgesetzt werden kann. [Informationen](#)

INFO

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

Ensa-Erste-Hilfe-Kurse für den guten Umgang mit Jugendlichen in einer psychischen Krise werden weiterhin vergünstigt angeboten. Dieses Angebot richtet sich an Personen aus den Kantonen St.Gallen, Appenzell Innerrhoden und Appenzell Ausserrhoden sowie aus dem Fürstentum Liechtenstein, die mit Kindern oder Jugendlichen arbeiten (z.B. Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende, Jugi-Leiter/innen, Trainer/innen usw.) und wissen wollen, was zu tun ist, wenn diese psychische Auffälligkeiten zeigen. Der jeweilige Kanton übernimmt einen Grossteil der Kurskosten, sodass der Kurs für 150 statt 450 Franken angeboten werden kann. [Informationen](#)



«Bodytalk» – Workshops für ein positives Körperbild

In den «Bodytalk»-Workshops werden Jugendliche durch verschiedene Übungen zur Auseinandersetzung mit ihrem Selbst- und Körperbild angeregt. Das Angebot fördert einen selbstbewussten Umgang mit sich, dem eigenen Aussehen und dem Körper. Medienbilder, kulturelle Normen, ungünstiges Essverhalten und Fitnesswahn werden thematisiert.

Die Workshops richten sich an Schulklassen der Mittelstufe und der Sekundarstufe 1. Jährlich werden fünf Workshops durch das Amt für Gesundheitsvorsorge unterstützt. Der Kostenanteil für einen Workshop beträgt für Schulen im Kanton St.Gallen nur noch 150 Franken. [Informationen](#)



«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 und lernen das Verhalten im Verkehr. «Bike2school» stärkt zudem den Klassenzusammenhalt. Es können tolle Preise gewonnen werden. Die Gewinnerinnen und Gewinner erwartet ein Klassenlager in einer Schweizer Jugendherberge nach Wahl. Die Teilnahmekosten werden vom kantonalen Programm «Kinder im Gleichgewicht» übernommen. [Informationen](#)



Verkehrssicherheit für alle: Online-Praxisaustausch

Am Mittwoch, 17. September 2025 findet von 12 bis 13.15 Uhr ein Online-Praxisaustausch statt: Ruth Beer, Fachexpertin der Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU), informiert zum Thema «Verkehrssicherheit für alle! Wie fördern wir die Verkehrskompetenz von Kindern und Jugendlichen mit besonderem Förderbedarf?». Das Angebot richtet sich an Förder- und Klassenlehrpersonen der Zyklen 1–3, Schulsozialarbeitende, Schulleitende sowie weitere Interessierte. [Informationen](#)

INFO

Tipps für den Umgang mit suizidgefährdeten Menschen

Das Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit (OFPG) hat einen neuen Faltflyer zum Thema «Tipps für den Umgang mit suizidgefährdeten Menschen» erstellt. Dieser kann auf der Webseite des OFPG heruntergeladen werden und ist in der Druckversion kostenlos bestellbar. [Informationen](#)

INFO

Veranstaltung zu LGBTQ+-Jugendlichen und Suizidalität

Am 9. September 2025 findet in St.Gallen ein Referat zum Thema Suizidalität bei LGBTQ+-Jugendlichen mit anschliessender Podiumsdiskussion statt. Inhalt des Inputs werden u.a. die Gründe für die erhöhte Suizidalität bei LGBTQ+-Jugendlichen sowie das Aufzeigen vorbeugender Massnahmen sein. Referent ist Prof. Dr. Andreas Pfister, Co-Leiter des Instituts für Public Health und Professor für Public Health an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften Winterthur.

An der anschliessenden Podiumsdiskussion nehmen neben dem Referenten auch Judith Eisenring, Leiterin der Geschäftsstelle Tel 143 – Die Dargebotene Hand Ostschweiz und FL sowie Fachpersonen und Expertinnen aus Erfahrung teil. Leitung: Jürg Engler, Co-Leiter Fachstelle Psychische Gesundheit, Kanton St.Gallen. Zudem bietet sich bei einem Apéro Gelegenheit zum Austausch.

[Informationen](#)

INFO

Stand by You Ostschweiz

Die VASK Ostschweiz (Vereinigung der Angehörigen von psychisch Kranken) stellt sich neu auf und hat einen neuen Namen: Stand by You Ostschweiz. Dabei baut sie auf den Grundfesten der Gründerinnen und Gründer von 1998 auf. Die Tätigkeit der Vereinigung der Angehörigen ist nach wie vor von grosser Bedeutung. Diesen beizustehen und sie zu begleiten, ist die zentrale Aufgabe von Stand by You Ostschweiz. [Informationen](#)



Ein Bänkli für Gespräche – jetzt auch als Podcast auf Spotify

In der Video-Reihe «Ein Bänkli für Gespräche» teilen eine Peer-Beraterin, eine Angehörige und eine Lokalpolitikerin ihre persönlichen Erfahrungen und ihr Engagement für psychische Gesundheit – direkt vom gelben

«Wie geht's dir?»-Bänkli aus. Jede Folge regt zum Innehalten und Austausch über psychisches Wohlbefinden an. Veröffentlicht wurde die Gesprächsserie im Frühling 2025.

Neu sind die Videos auch auf Spotify unter dem Titel «Ein Bänkli für Gespräche» zu finden – ideal zum Anhören unterwegs. Folgender QR-Code führt zum Podcast:



AGENDA

9. September 2025

«LGBTQ+-Jugendliche und Suizidalität – Erkenntnisse aus der Schweiz und Wege zur Unterstützung». Veranstaltung am Vortag des Welttags der Suizidprävention St.Gallen. [Informationen](#)

29. November 2025

Schulnetz 21 Impulstagung «Zusammenleben gemeinsam gestalten». Bern. [Informationen](#)

20. Januar 2026

«Glück am Arbeitsplatz – alles Zufall?». Fachtagung Forum BGM Ostschweiz. St.Gallen. [Informationen](#)