

PEP

Prävention  
Essstörungen  
Praxisnah  
pepinfo.ch

# Verein PEP: Fachstelle Jahresbericht 2021

Verein PEP: Fachstelle Prävention Essstörungen Praxisnah am Inselspital Bern

fachstelle@pepinfo.ch | [www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch)

Postadresse: Fachstelle PEP | Fellerstrasse 15c | 3604 Thun

## Inhaltsverzeichnis

1	Verein	4
1.1	Personelles	4
1.2	Jahresrückblick Verein	5
1.3	Sitzungen Verein und Fachstelle	6
1.4	Mitgliederversammlung	6
2	Fachstelle	7
2.1	Personelles	7
2.2	Jahresrückblick Fachstelle	7
2.3	Aus-/Weiterbildungs- und Informationsveranstaltungen	8
2.4	Klasseninterventionen	9
2.5	Niederschwellige Beratung/Triage Essstörungen	10
2.5.1	Anfragen Fachstelle für Beratung	10
2.6	Facharbeiten	11
2.7	Öffentlichkeitsarbeit	11
2.7.1	Webpage	11
2.7.2	Newsletter	11
2.7.3	Anfragen an PEP ExpertInnen	11
2.7.4	Teilnahme an Sitzungen/ Tagungen/ Vernetzungstreffen und Weiterbildungen	12
2.8	Vernetzung	13
2.9	Publikationen und Materialien	14
2.10	Zerrspiegel	15
2.11	Rezensionen	15
3	Angebote Fachstelle	16
3.1	Einleitung	16
3.2	Papperla PEP und Papperla PEP Junior (Rückblick Thea Rytz)	17
3.3	PEP - Gemeinsam Essen (Rückblick Thea Rytz)	18
3.4	Bodytalk PEP (Rückblick Brigitte Rychen und Nicole Heuberger)	19
3.5	Fourchette verte (Rückblick Daniel Messerli)	22
3.6	Mandat Positives Körperbild (HBI) (Rückblick Brigitte Rychen)	23
3.7	Digitale Projekte (Rückblick Ronia Schifftan)	25
4	Dank und Schlusswort	26

## Das Wichtigste in Kürze

Nach dem Coachingprozess, begleitet durch Herrn Roland Wegener von 2018-2020, hat Frau Beatrice Schuster den Vorstand und die Fachstellenleitung des Vereins PEP im Rahmen von dessen Organisationsentwicklung (Governance und Strategie) weiterbegleitet. Das Mandat wurde aufgrund der Covid-19 Situation bis Ende 2021 verlängert und wird auch 2022 bis zum Abschluss der Strategieprozesses noch weitergeführt. Die Angebotsleitungen werden in den Prozess einbezogen.

*Der Verein und die Fachstelle PEP sind auf dem Weg mit dem Ziel: einfache, klare und schlanke Strukturen im bestehenden «Modell Verein PEP» zu schaffen. Brigitte Rychen*

Andrea Schneider ist 2021 nach langjähriger Mitarbeit aus dem Vorstand Verein PEP zurückgetreten.

Von den sieben Personen, die als Interimsmitglieder den Weiterentwicklungsprozess PEP von 2020 bis 2021 intensiv mitbegleitet haben, haben sich drei Mitglieder für die Weiterführung der Arbeit im Vorstand PEP entschieden und wurden an der MV 2021 gewählt. Es konnten zusätzlich zwei weitere Personen für die Mitarbeit Vorstand gewonnen werden. Der Vorstand wird bis zu dessen Konstituierung an der Mitgliederversammlung im März 2022 intensiv durch die Fachstellenleitung begleitet.

Verein, Fachstelle und Angebote wurden durch Gesundheitsförderung Schweiz weiterhin im Rahmen von Angebotsförderung unterstützt. Neuer Antrag für Angebotsförderung ab 2023 erfolgt im kommenden Jahr.

Der Kanton Bern hat die Fachstelle und die Angebote Papperla PEP, Bodytalk PEP und Fourchette verte in diesem Jahr weiter unterstützt. Die Gesuche für die Unterstützungsbeiträge 2022 wurden fristgerecht eingereicht. Aufgrund von Umstrukturierungen im Kanton können die Zusagen erst im Januar 2022 erfolgen.

PEP bleibt auch 2021 Mandatsträgerin bei Gesundheitsförderung für Information und Sensibilisierung zu positivem Körperbild (Healthy Body Image)

Zudem wurde PEP das Mandat für die Umsetzung des 4. HBI Forums zugesprochen. Aufgrund der Pandemielage wurde entschieden, das Forum erst 2022 durchzuführen.

Die Plattform#SOBINICH wird abgelöst durch HealthyBodyImage.ch. Für diese Umsetzung erhielt PEP von Gesundheitsförderung Schweiz ein weiteres Mandat (2021/22)

Das Projekt „Responsible Health Blogging“ (RHB) (unter Angebot Digitale Projekte PEP) erhält 2021 durch Gesundheitsförderung Schweiz eine 50% Mitfinanzierung zugesprochen.

Aufgrund von Covid-19 Massnahmen wurden auch in diesem Jahr Workshops, Kurse, Weiterbildungen, Referate von Veranstalter\*innen teilweise verschoben oder mussten abgesagt werden. Soweit möglich haben die Angebote ihre online-Umsetzungsmöglichkeiten ausgebaut, erweitert. Diese inhaltlich und methodisch gut aufgebauten Module erfolgreich umgesetzt.

Im Frühjahr und Herbst erschienen wiederum 2 Newsletter: PEPInfo 7 und PEPInfo 8

## 1 Verein

### 1.1 Personelles

**Präsidium:** *vakant*

**Vizepräsidium** *vakant*

**Vorstandsmitglieder:**

*Anette Guillebeau*, BSc Ernährung und Diätetik und Betriebsökonomin BSc BFH.

*Verena Bongartz*, Ernährungswissenschaftlerin Dr. SGE. Erfahrung in der Online-Kommunikation, Projektarbeit und dem Thema Chancengleichheit vertraut.

*Beat Furrer*, Sozialarbeiter FH, Leitung Sozialdienst Soziales / Gesellschaft Baar

*Sandra Burkhalter*, Ernährungs-Psychologische Beraterin

*Simone König*, Schulsozialarbeiterin

**Sekretariat/ Sachbearbeitung und Buchhaltung:**

*Regula Kaech*, kaufmännische Ausbildung, HF Wirtschaft HFW, Naturheilpraktikerin Ausrichtung traditionelle chinesische Medizin

**Revisionsstelle:**

LB Treuhand Zofingen

**Mitglieder Verein PEP**

*Thea Rytz*, lic. phil. hist, Körperwahrnehmungstherapeutin, wiss. Assistentin  
Psychosomatik Inselspital Bern, Angebotsleiterin Papperla PEP / PEP – Gemeinsam Essen

*Renie Uetz*, Sängerin und Feldenkrais-Therapeutin, Team Papperla PEP, Leitung Papperla PEP Junior

*Daniel Messerli* dipl. Ernährungsberater HF/BSc Ernährungsberatung SVDE,  
Erwachsenenbildner HF und Trainer C Swiss Athletics, Angebotsleiter Fourchette  
Verte

*Brigitte Buri*, Ernährungsberaterin BSc BFH, Fachexpertin Ernährung SGE, externe Dozentin an Uni  
Bern, Team Fourchette Verte, Administration und Zertifizierungen

*Ronia Schiftan*, Ernährungs- und Medienpsychologin, Team HBI und Digitale Projekte

*Nicole Heuberger*, Dipl. ganzheitliche Ernährungs-Psychologische Beraterin IKP  
Beraterin im psychosozialen Bereich mit eidg. Diplom, Operative Angebotsleiterin Bodytalk PEP

*Roland Müller*, Dr. des Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, Team HBI Projektleiter PEP Muskel- und  
Fitnesssucht

*Brigitte Rychen*, MAS P&G, Erwachsenenbildnerin, Lehrerin  
Fachstellenleitung der Fachstelle PEP, Strategische Angebotsleiterin Bodytalk PEP / Mandat HBI (Healthy

Body Image)

### **Fachlicher Beirat**

*Dr. med. Bettina Isenschmid*, M.M.E: Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie FMH Kompetenzzentrum für Essverhalten, Adipositas und Psyche KEA Zofingen  
Fachlicher Beirat Verein und Fachstelle PEP

Mitglied des Stiftungsrates der Marie Sollberger Stiftung – Klinik Wysshölzli

*Franziska Widmer Howald*, Ernährungsberaterin BSc  
Projektleiterin Projektentwicklung bei Gesundheitsförderung Schweiz  
Beisitzerin und fachlicher Beirat Verein PEP

*Kurt Laederach*, Prof. Dr. med, eigene Praxistätigkeit  
fachlicher Beirat Fachstelle PEP

## **1.2 Jahresrückblick Verein**

In diesem Jahr erfolgte der Rücktritt des letzten, langjährigen Vorstandsmitglieds, Andrea Schneider.

Damit entstand nach dem Rücktritt von Sophie Frei 2020 als Präsidentin noch eine weitere Vakanz im Vorstand.

Das Amt des Präsidiums und Vizepräsidiums konnten in diesem Jahr nicht besetzt werden.

Es gelang nach der Wahl von drei neuen Vorstandmitgliedern an der Mitgliederversammlung 2021, zwei weitere Mitglieder (ad interim bis MV 2022) für die Vorstandsarbeit zu gewinnen. Da alle Vorstandmitglieder neu beim Verein mitarbeiten und der Verein zudem mitten in einem Organisationsentwicklungsprozess steht, wurde entschieden, dass in diesem Jahr auf eine Ressortzuteilung im Vorstand verzichtet wird. Die Fachstellenleitung plant und leitet bis zur Vorstandskonstituierung die Vorstandssitzungen. Zudem wurde und wird der Vorstand in seiner Arbeit weiterhin durch eine externe Fachperson: Beatrice Schuler <https://www.roots-to-rise.ch/> unterstützt.

Alle Vorstandsmitglieder haben in Zusammenarbeit mit der Fachstellenleitung intensiv am laufenden Prozess mitgearbeitet. PEP hat in diesem Jahr seine Governance (Organisationsführung) weiter gestärkt.

- Vorstand neu aufgestellt und eingearbeitet
- Statuten def verabschiedet
- Pflichtenheft Vorstand erarbeitet und verabschiedet
- Pflichtenheft Fachstellenleitung erarbeitet
- Aufgabenportfolio erarbeitet
- Spesenreglement erarbeitet, überarbeitet und verabschiedet
- Die Umsetzung von Aufträgen aus dem Massnahmeplan 2018-2021 fortgesetzt
- Angedacht und geplant für 2022:
  - Mitarbeiter\*innen-Handbuch "PEP-Info"
  - Pflichtenhefte/Aufgabenhefte Angebotsleitende

Im Zusammenhang mit der Strategieentwicklung hat PEP Grundlagen für den weiteren Strategieprozess erarbeitet

- Entscheid zu (vorläufiger) Rechtsform getroffen als Basis für Weiterentwicklung
- Finanzanalyse erstellt als Basis für mehr Klarheit zur finanziellen Situation von PEP

- > daraus Ableitung und Formulierung eines strategischen Ziels durch Vorstand und Fachstellenleitung
- Vision und Rolle (Identität) basierend auf Vorarbeiten 2018-2020 verabschiedet. > bilden die Basis für Strategie
- Übersicht "Dialoggruppen/Ansprechgruppen" überarbeitet durch operatives Team > als Grundlage für weitere strategische Diskussionen

Am 11. Dezember 2021 hat unter der Leitung von Beatrice Schulter ein Strategieworkshop stattgefunden.

Involviert waren nebst Vorstand und Fachstellenleitung auch die Angebotsleitenden.

### **1.3 Sitzungen Verein und Fachstelle**

4 Vorstandssitzungen

Diverse bilaterale Sitzungen von Vorstandmitgliedern mit der Fachstellenleitung und der externen Fachperson

4 Fachstellensitzungen

4 Sachbearbeitungssitzungen

1 Strategieworkshop

### **1.4 Mitgliederversammlung**

Am 15. März 2021 hat die ordentliche Mitgliederversammlung des Vereins PEP unter der Leitung der scheidenden Vizepräsidentin Andrea Schneider online stattgefunden. Der Jahresbericht PEP wurde genehmigt und zuhanden der Gesundheits-Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern, an Gesundheitsförderung Schweiz sowie weitere Interessierte weitergeleitet. Die Rechnung des Vereins PEP 2021 wurde durch Uschi Dätwyler von LB Treuhand AG Zofingen revidiert und durch die Mitgliederversammlung genehmigt.

Andrea Schneider ist nach langjähriger Tätigkeit aus dem Vorstand PEP ausgetreten. Von den sieben ad interim Vorstandmitglieder 2020/21 haben sich drei zur Wahl gestellt und wurden an der Versammlung als Vorstandmitglieder gewählt.

## 2 Fachstelle

### 2.1 Personelles

<b>Leitung Fachstelle:</b>	Brigitte Rychen
<b>Mitarbeit Fachstelle:</b>	Thea Rytz
<b>Sekretariat/ Buchhaltung:</b>	Regula Kaech
<b>Freie Mitarbeiter Fachstelle:</b>	Renie Uetz, Nicole Heuberger, Daniel Messerli, Brigitte Buri, Sophie Frei (Kommunikation)
<b>Angebote PEP:</b>	Leitung Beratung: Brigitte Rychen Leitung Papperla PEP und PEP Gemeinsam Essen: Thea Rytz und Team Leitung Fourchette verte: Daniel Messerli und Team Leitung Bodytalk PEP: Nicole Heuberger und Brigitte Rychen mit Team Digitale Projekte: Ronia Schiftan
<b>HBI Mandat GFCH:</b>	Leitung: Brigitte Rychen
<b>Freie Mitarbeiter HBI Team:</b>	Ronia Schiftan, Roland Müller, Dörte Wurst

### 2.2 Jahresrückblick Fachstelle

Nach 2020 brachte das Jahr 2021 für die Fachstellenleitung und die Angebotsleitungen mit ihren Teams wiederum einige zusätzliche, teils neue, teils nicht erhoffte (Pandemiemaassnahmen) Herausforderungen mit sich.

Nebst den eigentlichen und primären Aufgaben der Fachstellenleitung und in den Angeboten sahen sich alle weiterhin mit den Herausforderungen der Pandemie konfrontiert. Auch der Organisationsentwicklungsprozess musste und wollte nebst den Daily business- Aufgaben weitergeführt werden.

Nichtsdestotrotz blickt PEP auf ein intensives aber inhaltlich gutes und spannendes Jahr zurück. Es wurde auf allen Ebenen viel gearbeitet und erarbeitet.

Die Fachstellenleitung hat in Zusammenarbeit mit der externen Fachperson den neuen Vorstand in seiner Findung und Arbeit begleitet. Auf die Ergebnisse aus dieser Zusammenarbeit darf PEP mit Stolz blicken. Es wurde so einiges bearbeitet und erreicht.

Die Fachstellenleitung war auch in diesem Jahr weiter mit der Umsetzung von Massnahmen aus dem Massnahmenplan PEP beschäftigt. Sie wurde dabei tatkräftig von der Sachbearbeiterin unterstützt. Auch hier

konnten die meisten der gesteckten Ziele erreicht werden. Ausstehend ist noch die Erstellung einer Übersicht zu allen jährlich wiederkehrenden Terminen (Berichterstattungen ua mehr). Noch nicht erarbeitet wurde das für 2021 geplante Mitarbeiter\*innen-Handbuch.

Auch für die Angebotsleitenden und ihre Teams blieb das Jahr 2021 bezüglich der Umsetzungsmöglichkeiten von vereinbarten Massnahmen weiterhin herausfordernd.

In allen Angeboten wurden immer wieder Lösungen angestrebt, gesucht und gefunden. Die Online-Umsetzung von Massnahmen wurde inhaltlich und methodisch weiter ausgebaut und verfeinert. So wurden wiederum alle ÜK Kurse als Fernunterrichtsmodule sowie diverse Weiterbildungen in verschiedenen Angeboten online umgesetzt. PEP darf auch diesbezüglich auf eine erfolgreiche Umsetzung von Massnahmen zurückblicken. Entsprechend sind auch die erhaltenen Feedbacks. Zusammen mit der Umsetzung von Massnahmen, die vor Ort stattfinden konnten gelang es auch in diesem Jahr die gesetzten Zielsetzungen zu erreichen.

In der niederschweligen Beratung zeigte sich weiterhin eine Zunahme von Anfragen Auch hier wurden soweit möglich alle Anstrengungen unternommen, um Betroffene und deren Umfeld zu unterstützen. Aufgrund der Überlastung vieler Fachpersonen und-Institutionen im Zusammenhang mit Covid19 war die Triagearbeit häufig mit grossen Aufwänden verbunden. Nicht für alle Betroffenen konnte immer unmittelbar eine weiterführende Massnahme eingeleitet und/oder Lösung gefunden werden.

Von den Angebotsleitenden wurden im Frühjahr und Herbst Beiträge für den Newsletter «PEPINFO» zusammengetragen. Unterstützt, aufbereitet und verschickt durch die Kommunikationsverantwortliche PEP Sophie Frei erschienen 2021 zwei Newsletter.

### 2.3 Aus-/Weiterbildungs- und Informationsveranstaltungen

Umsetzung/ Mitgestaltung von Veranstaltungen durch PEP-Fachpersonen

Netzwerktreffen KAP BE	fand nicht statt	
Netzwerktreffen KAP ZH	1	Thea Rytz
Vernetzungstreffen KAP Schaffhausen	1	Christa Reusser
Nationale Purzelbaumtagung	2	Christina Meyer
Stakeholdertagung Sucht+ Psych. Gesundheit	1	Brigitte Rychen
Elternbildungstag Luzern	1	Brigitte Rychen
Erfa-Tagung MBA Zürich	1	Brigitte Rychen
Online Tagung AJS Köln	1	Roland Müller
Gesundheitsforum Inselgruppe		Roland Müller
Kurse Ausbildung FABE K Kanton Bern	12	Brigitte Rychen
Kurse Ausbildung FABE K Kanton Bern	14	Renie. Uetz
Weiterbildung Eltern	2	Brigitte. Rychen
Weiterbildung Fachpersonen REPER	1	Roland Müller
Weiterbildung für roundabout Leiterinnen	2	Dörte Wurst
Weiterbildung für Lehrpersonen Bern	4	Th. Rytz & Papperla PEP Team

Weiterbildung für Lehrpersonen Zürich	4	Th. Rytz & Papperla PEP Team
Weiterbildung für Lehrpersonen Basel	3	Th. Rytz & Papperla PEP Team
Weiterbildung für Lehrpersonen Zug	1	Th. Rytz & Christa Reusser
Weiterbildung für Lehrpersonen PEP Uri	1	Th. Rytz & Kathrin Sempach
Weiterbildung für Lehrpersonen FHNW	2	Christina Meyer
Lehrpersonen Purzelbaum Basellandschaft	1	Renie. Uetz
Fachpersonen Betreuung Kita Thurgau	1	Renie. Uetz
Fachpersonen Spielgruppen Kanton Solothurn	2	Renie. Uetz & Nadine Muralt
Fachpersonen Betreuung Kita, St. Gallen	1	Renie. Uetz
Fachpersonen Betreuung Kita/Tagesschule Bern	3	Renie. Uetz & Thea. Rytz
Team Weiterbildungen Horte/TS Kanton Zürich	4	Thea. Rytz & Ursula Wiesel
Team Weiterbildungen Horte/Kita Kanton Aargau	6	Ursula Wiesel
Team Weiterbildungen Horte Kanton Solothurn	1	Thea. Rytz & Rahim. Lascandri
Weiterbildungen div Organisationen	3	Roland. Müller
Weiterbildung KineSuisse	1	Brigitte Rychen
Weiterbildung SSA Bad Zurzach	1	Brigitte Rychen
Lehrveranstaltung Ausbildung HF Gesundheit Fribourg	2	Brigitte. Rychen
Lehrveranstaltung Ausbildung Lehrpersonen PH Zürich	2	Brigitte. Rychen
Lehrveranstaltung Ausbildung Lehrpersonen PH Bern	1	Brigitte. Rychen
Online Lehrveranstaltung Ausbildung Lehrpersonen PH Bern	2	Brigitte. Rychen
Online Lehrveranstaltung Ausbildung Lehrpersonen PH Zürich	2	Brigitte Rychen
Online-Lehrveranstaltung Ausbildung Lehrpersonen PH Zürich	4	Thea Rytz
Online Lehrveranstaltung Ausbildung HFGS Aarau	2	Brigitte. Rychen
Lehrveranstaltung Med. Fakultät Bern	1	Roland Müller

## 2.4 Klasseninterventionen

In diesem Jahr wurden 1 Klassenintervention (Wilderswil) durchgeführt. In der Klasse waren zwei Mädchen von Essstörungen betroffen.

Es ging darum Fragen der Schüler\*innen zu beantworten, sie zu einem günstigen Umgang mit den betroffenen Kolleginnen anzuregen und mit ihnen zu besprechen, wie sie sich selber abgrenzen können.

Weitere Interventionen konnten aufgrund der Covid-19 Situation nicht umgesetzt werden. PEP hat jedoch Lehrpersonen und Schulsozialarbeitende beraten, wie sie eine Klasse mit Betroffenen von Essstörungen

unterstützen und begleiten können.

## 2.5 Niederschwellige Beratung/Triage Essstörungen

Wieder waren die Beratungsanfragen höher als vor der Pandemie. Die Anzahl Anfragen lag noch leicht höher als 2020.

Schon vor der Pandemie war oft es schwierig, genügend passende Fachpersonen bzw. Therapieplätze zu finden. Der allgemeine Mangel an, auf Essstörungen spezialisierten Fachpersonen und Plätze in Einrichtungen, wurde unter der Pandemie in diesem Jahr noch deutlicher sichtbar. Sowohl Betroffene wie auch das Umfeld mussten sich teils auf lange Wartezeiten einstellen. Dadurch benötigten einige Eltern noch eine Weiterbegleitung nach der Erstberatung. Diese Unterstützung für das Umfeld ist auch für die Betroffenen selber wichtig. Es entlastet sie von Schuldgefühlen. Die Eltern selber sind oft sehr dankbar, bietet ihnen die niederschwellige Beratung einen Ort, wo sie sich über ihre Ängste und Sorgen austauschen können.

*Liebe Frau Rychen, Sie berühren mich tief mit Ihren Worten und danke Ihnen dafür. Ich bewundere Ihren Überblick über die Dinge und Ihre Stärke sowie Ihre Menschlichkeit und Herzlichkeit.*

*K.S. Mutter einer magersüchtigen Tochter, Feedback nach diversen Gesprächen*

Wie bereits im Jahresbericht 2020 ausgeführt, steht die Zunahme an Essstörungen nebst den bekannten Ursachen auch im Zusammenhang mit der Pandemie. Das gestörte Essverhalten dient Betroffenen in hohem Masse zur Regulierung von Emotionen, dem Umgang mit Angst, Unsicherheit, Langweile und Einsamkeit über ein zu viel oder ein zu wenig an Nahrungsaufnahme.

### 2.5.1 Anfragen Fachstelle für Beratung

<b>Total Kontakte</b>	<b>115</b>
Anfragen Kanton	76
Ausserkantonale Anfragen	39
Aufgeteilt nach Essstörungsformen	
Magersucht	71
Orthorexie	05
Bulimie	19
Binge Eating Disorder	14
Übergewicht/Adipositas	01
Muskelsucht/Fitnesssucht	04
Div. Anfragen zu Essverhalten	01

## 2.6 Facharbeiten

In diesem Jahr haben ExpertInnen der Fachstelle PEP wiederum verschiedene Facharbeiten von Lernenden, GymnasiastInnen und StudentInnen unterstützt oder begleitet.

Form: Interviews, Informationen, Beratung

Anzahl: 15

## 2.7 Öffentlichkeitsarbeit

### 2.7.1 Webpage

Die PEP Webpage verbleibt auch 2021 in drei Bereiche aufgeteilt: Inselspital, Fachstelle PEP und Angebote auf der Webpage [www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch).

Über den Bereich Insel finden von Essstörungen Betroffene Zugang zu den Therapieangeboten des Inselspitals.

Im Bereich Fachstelle finden Betroffene von Essstörungen Betroffene, Muskel- und Fitnesssüchtige und deren Umfeld Informationen und Zugang zum niederschweligen Beratungsangebot sowie Informationen rund um Essstörungen. In diesem Jahr gab es im Fachstellenbereich 6956 Klicks (Stand 20.12. 2021)

Im Bereich Angebote können Interessierte/ Fachpersonen Informationen und Materialien zu den vielseitigen Präventions- und gesundheitsfördernden Angeboten von PEP sowie Informationen zu HBI (Healthy Body Image) und Muskel- und Fitnesssucht sichten und einen grossen Teil der Materialien downloaden.

Die Website-Inhalte wurden soweit möglich laufend aktualisiert und ergänzt.

### 2.7.2 Newsletter

Im Frühjahr und im Herbst wurde PEPIInfo7 und PEPIInfo 8 an jeweils 547 Personen erfolgreich verschickt.

Die Newsletter informierten über 15 Jahre Verein PEP, niederschwellige Beratung bei Essstörungen, Essstörungen und Corona, Förderung von psychischer Gesundheit bei Kindern. Weiter wurden der neue Papperla PEP Film zur Förderung von sozial-emotionaler Kompetenz in Kitas, die neuen Bodytalk PEP Fragekarten vorgestellt und auf die Neuerscheinung und -auftritt von Schoolmatters berichtet.

### 2.7.3 Anfragen an PEP ExpertInnen

#### Mediananfragen: 11

Essstörungen und Corona 20 Min

Themenschwerpunkt Adipositas Puls

Bodytalk Schaffhauser Nachrichten

Elternbildungstag Luzerner Nachrichten

SRF Youbulanz

Body Positivity Radio Neo1

Kleidergrößen auf Zalando und Co 20 Min

Fokus «Eusi Jugend» zum Thema Body Positivity Interview in 20 Minuten.

Fokus «Eusi Jugend» zum Thema Wenn Selbstwahrnehmung den eigenen Körper verzerrt 20 Minuten.

Body Positivity Radio Freiburg

Schön um jeden Preis Inselgruppe

## 2.7.4 Teilnahme an Sitzungen/ Tagungen/ Vernetzungstreffen und Weiterbildungen

Die meisten Sitzungen fanden auch in diesem Jahr online statt.

- Sitzungen mit Mandatnehmerin Weiterentwicklung Verein und Fachstelle PEP Seitens Vorstand und Fachstellenleitung
- 4 Vorstandssitzungen Verein PEP
- 4 Fachstellensitzungen
- Austauschsitzungen zu Angebotsförderung und Mandate mit Gesundheitsförderung Schweiz
- Sitzungen mit KAP Verantwortlichen zu neuen Leistungsvereinbarungen
- HBI- Teamsitzungen HBI und Koordinationssitzungen Forum 2022
- Koordinationssitzung betreff Ablösung #MOICMOI/ #SOBINICH zu HealthyBodyImage.ch
- ExpertInnenTreffen HBI
- Kickoff und Sitzungen mit EBass Evaluation BodytalkPEP
- Bodytalk Team-Weiterentwicklung
- Papperla PEP Team-Weiterbildung und Retraite
- PEP Gemeinsam Essen Qualitätszirkel
- Berufsbildnertreffen OdA Soziales Bern
- BEGES betreff Absichtserklärung
- Div Sitzungen mit Fachpersonen

### Tagungen

- Erfa Tagung Mittelschul- und Berufsbildungsamt Zürich
- 4. Stakeholderkonferenz *Nationale Strategie Sucht und Netzwerktagung Psychische Gesundheit Schweiz*.

Wir waren für weitere Tagungen angemeldet, die aufgrund von Covid-19 abgesagt oder verschoben wurden.

### Vernetzungstreffen

- Netzwerktreffen KAP ZH
- Netzwerktreffen Bildung & Gesundheit (Teilnahme an 3 von 4 Vernetzungstreffen BAG)

### Weiterbildungen PEP-Fachpersonen

- LP21 zu Prävention und Gesundheitsförderung

- LP21 Kompetenzförderung
- Nutzung von diversen Online- Tools
- Selbstoptimierung an der Schnittstelle von Individuum und Gesellschaft, Schwerpunkt Schule
- Wirkungsmodell
- SEE-Learning Weiterbildung (Sozial emotional ethisches Lernen)

## 2.8 Vernetzung

- Kooperation mit Inselspital Bern Fachbereich Psychosomatik Lory-Haus
- Kooperation mit KEA Spital Zofingen (Kompetenzzentrum für Essverhalten, Adipositas und Metabolismus)
- Kooperationen mit Berner Gesundheit im Bereich Prävention und Beratung
- Kooperation mit Mütter- und Väterberatung Kanton Bern
- Kooperation mit Fourchette verte im Kanton Bern, Zertifizierungskommission
- Kooperation mit akj (Schweizerischer Fachverband Adipositas im Kindes- und Jugendalter Aarau)
- Kooperation mit Gesundheitsdienst Bern, insbesondere primano und Zusammenarbeit Bodytalk
- Kooperation mit K&F Fachstelle Kinder und Familie für die Multiplikation von PEP – Gemeinsam Essen im Kanton Aargau
- Kooperation mit Radix im Rahmen von Purzelbaum rund um stark (Integration von psychischer Gesundheit)
- Kooperation mit ZAL (Zürich), PZ Basel, PH Freiburg, PH Chur, PH Zug; netzwerk NORI und IWB PH Bern bei der Veranstaltung von Papperla PEP Weiterbildungen
- Kooperation mit bke und curavia bei Weiterbildung PEP – Gemeinsam Essen
- Kooperation mit Roundabout/Blaues Kreuz im Zusammenhang mit Überarbeitung der Unterlagen zum Thema Körperbild für das Tanzangebot
- Kooperation mit Westschweizer Kantonen zu HBI-Projekten
- Einsitz im Vernetzungstreffen Essstörungen Schweiz
- Schweizerische Gesellschaft für Essstörungen - SGES
- Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft für Essstörungen AES
- Einsitz in Expertengruppe von Gesundheitsförderung Schweiz zu Healthy Body Image
- Zusammenarbeit mit KAP-Kantonen BE, BL, BS; GR, LU, NW, OW, SH, SG; SO, TG, VS, ZG, ZH
- Zusammenarbeit mit Gesundheitsdienst der Stadt Zürich (Subvention von PEP – Gemeinsam) Essen Teamweiterbildung für Horte der Stadt Zürich)
- Einsitz in Begleitgruppe Gorilla
- Zusammenarbeit mit Radix
- Zusammenarbeit mit Gesundheitsdienst Kanton Graubünden
- Zusammenarbeit mit Gesundheitsamt Stadt Zürich
- Vernetzungsgruppe Essstörungen Kanton Aargau
- Zusammenarbeit Fourchette verte Schweiz

- Patronat für Inhalte zu Essstörungen auf Feel ok
- Mitglied in der 2020 gegründeten Allianz Ernährung
- Mitgliedschaft SGES
- Mitgliedschaft Public Health
- Fachgruppe Ernährung Public Health
- Fachgruppe SGE
- Voilà (Programm für Suchtprävention und Gesundheitsförderung der schweizerischen Jugendverbände)
- Mitglied Netzwerk bildung & gesundheit
- Mitglied Netzwerk Psychische Gesundheit
- FHNW über Auftrag BAG zu psychischer Gesundheit

## 2.9 Publikationen und Materialien

### **Papperla PEP Junior:**

Film: Einblick wie Inhalte und Haltungen von Papperla PEP im Kita-Alltag umgesetzt werden, Porträt der Kita Butzus in Ittigen bei Bern <https://www.pepinfo.ch/de/angebote-pep/papperla-pep-junior.php>

### **Bodytalk PEP:**

Neue Fragekarten [https://pepinfo.ch/media/docs/Projekte-PEP/Bodytalk-PEP/Fragekarten\\_Bodytalk-PEP\\_Version-2021\\_April.pdf](https://pepinfo.ch/media/docs/Projekte-PEP/Bodytalk-PEP/Fragekarten_Bodytalk-PEP_Version-2021_April.pdf)

Neues Factsheet und FAQ: [https://pepinfo.ch/media/docs/Projekte-PEP/Bodytalk-PEP/Factsheet-und-FAQ\\_Bodytalk-PEP\\_2022.pdf](https://pepinfo.ch/media/docs/Projekte-PEP/Bodytalk-PEP/Factsheet-und-FAQ_Bodytalk-PEP_2022.pdf)

### **Vergiss niä Kampagne (Bodytalk PEP integriert)**

Referat online für Schulklassen neu

### **Überbetriebliche Kurse OdA Soziales Bern**

Neukonzipierung der Module PEP basierend auf neuer Bildungsverordnung für Lernende FABE K für 2022 (Veröffentlichung 2022) <https://www.pepinfo.ch/de/angebote-pep/ueberbetriebliche-kurse/index.php>

### **Downloads auf [www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch):**

**Papperla PEP Junior**, Weiterbildungsunterlagen (gratis Download über Webpage)

Neun von Papperla PEP verfasste Fachartikel publiziert u.a. in der Zeitschrift 4bis8 und im Tagungsband zu Achtsamkeit in Schule und Bildung hep 2019

**Handbuch PEP – Gemeinsam Essen** (Gratis Download über Webpage)

**PEP – Gemeinsam Essen**: zehn wichtigste Erkenntnisse (in Deutsch und Französisch)

Kapitel (Gemeinsam Essen) als Beitrag zum Leitfaden für Gemeinschaftsverpflegung BL

Zwei von PEP verfasste Fachartikel für Eltern und Betreuungspersonen in Tagesstrukturen

**Bodytalk PEP Materialien** (Gratis Download über Webpage)

**Vergiss niä-Kampagne Materialien** (Gratis Download über Webpage)

**Fühl dich wohl in deinem Körper** (Gratisdownload Arbeitsblätter über Webpage)

**Dove- Materialien dt, fr, engl zu Selbstwertgefühl** (Gratis Download über Webpage)

***Auf Bestellung:***

**Leporellos Essstörungen** für Jugendliche und Erwachsene (Neuaufgabe)

**Papperla PEP, Körper und Gefühle im Dialog**, Schulverlag 2. Aufl. 2014, ist seit Ende 2020 vergriffen. Nachdruck der Materialiensammlung durch PEP kann zum Selbstkostenpreis bezogen werden, Lieder sind passwortgeschützt digital erhältlich über [www.papperlapep.ch](http://www.papperlapep.ch) -> Rubrik Lieder/ Noten

**Audio CD „Tag für Tag“ und „Alltagslieder“**

**Fühl dich wohl in deinem Körper – Kartenset**

**Sticker „You are beautiful“**

## **2.10 Zerrspiegel**

Die Zerrspiegel können durch Interessierte aus der ganzen Schweiz in den Kantonen Baselland, Thurgau oder Bern auf Anfrage ausgeliehen werden.

## **2.11 Rezensionen**

Es wurden keine Rezensionen gemacht

## 3 Angebote Fachstelle

### 3.1 Einleitung

Der Kanton Bern beziehungsweise die Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern (GSI) finanziert den Hauptanteil der Betriebskosten der Fachstelle PEP damit diese ihre Aufgaben im Zusammenhang mit Prävention von Essstörungen: wie Information, Sensibilisierung und Weiterbildungen niederschwellige, Beratung bei Essstörungen, Beratung von Fachpersonen und Lehrpersonen und Klasseninterventionen und die Führung der Fachstelle im administrativen Bereich und der Mitarbeitenden PEP wahrnehmen kann.

Ein weiterer Anteil der Kosten für die Führung der Fachstelle werden über Gelder aus der Angebotsförderung getragen. Zudem leistet jedes Angebot PEP (nationale Angebote mit Ausnahme von Fourchette verte) einen Beitrag an den Betrieb der Fachstelle. Weiter generiert PEP für die Fachstelle zusätzliche Einnahmen aus Veranstaltungen rund um Essstörungen.

Das GSI Kanton Bern finanziert zudem das Angebot Fourchette verte Kanton Bern sowie die Angebote Papperla PEP und Bodytalk PEP auf Kantonebene. Die Berichterstattung erfolgt über Selbstevaluationen zuhanden der Verantwortlichen Karin Baumgartner.

Die Angebote Papperla PEP (+Junior), PEP Gemeinsam Essen und Bodytalk PEP werden auf nationaler Ebene in der Umsetzung von operativen Massnahmen durch verschiedene Leistungsträger (Kantone und Veranstalter wie Fachstellen, pädagogische oder andere weitere Institutionen), (mit-)finanziert bzw. tragen die Kosten für die Umsetzungen.

Gelder aus der Angebotsförderung von Gesundheitsförderung machen es möglich, die Angebote Papperla PEP, Bodytalk PEP und PEP Gemeinsam Essen auch strategisch und inhaltlich weiterzuentwickeln sowie die Teams der Angebote weiterzubilden.

Massnahmen zu Healthy Body Image HBI werden über ein Mandat von Gesundheitsförderung Schweiz finanziert. Neu führt PEP seit diesem Jahr auch das Angebot Digitale Projekte PEP (siehe 3.7).

Die Massnahmen von Papperla PEP +Junior (siehe 3.2), PEP Gemeinsam Essen (siehe 3.3) Bodytalk PEP (siehe 3.4), Fourchette Verte Kanton Bern (siehe 3.5) und HBI (siehe 3.6) wurden erfolgreich umgesetzt und damit die Zielsetzungen erreicht. Die Einschränkungen aufgrund von Covid-19-Massnahmen führten teils zu Absagen von Veranstaltungen. Nach Möglichkeit boten die PEP Angebote online Umsetzungen an, was von Veranstaltern beziehungsweise Teilnehmenden in Bezug auf den methodischen und inhaltlichen Aufbau sehr geschätzt wurde. Weiter war PEP auch in diesem Jahr wieder Teil von zwei überbetrieblichen Kursen der Lernende FABE K im Kanton Bern im Auftrag von OdA Soziales Bern. Vermittelt wurden in diesen Kursen Haltung, Methodik und Inhalte aus den Angeboten Papperla PEP + Junior, PEP Gemeinsam Essen, Bodytalk PEP sowie zu Healthy Body Image. Die Kurse mussten fast ausschliesslich online umgesetzt werden – eine grosse Herausforderung und anstrengend für die Lernenden und Verantwortlichen bei PEP während 3 Tage von 09:00 – 17:00 Uhr einen grossen Teil am Bildschirm zu sitzen. Nachfolgend exemplarisch ein Feedback dazu einer Lernenden.

*Ich fand den ÜK sehr spannend, dadurch, dass es am Laptop ist, empfand ich es zum Teil ein bisschen anstrengend den ganzen Tag in den Laptop zu schauen aber dafür können Sie ja nichts. Trotzdem empfand ich es als lehrreich und werde einige Dinge auf jeden Fall in den Betrieb mitnehmen. N. Amador do Monte Lernende*

### **3.2 Papperla PEP und Papperla PEP Junior (Rückblick Thea Rytz)**

Papperla PEP hat 2021 in drei Kantonen die Weiterbildung in vier Modulen angeboten: Bern (20 TN), Basel (20 TN), Zürich (12 TN). An der FHNW in Olten wurden zusätzlich zwei Kurse (12 TN), in Uri und Zug je eine Weiterbildung (12/8) und an der nationalen Purzelbaumtagung zwei Workshops (20/24 TN) angeboten. Lehrpersonen von Purzelbaum konnten im Rahmen von "rund um stark" in St. Gallen Papperla PEP Weiterbildungen besuchen (14 TN). Bis März wurde alles im Fernunterricht, ab Mai bis November wieder vor Ort durchgeführt. Für den Fernunterricht wurde spezifische didaktische Materialien entwickelt und allen bisherigen Weiterbildungsteilnehmenden (720) zur Verfügung gestellt. Im September hat Papperla PEP eine online Weiterbildung zu Bilderbüchern zu Angst und Mut veranstaltet (24 TN). An der PH Zürich wurden die drei Vorlesungen für Studierende erneut (320 TN) als vertonter online-Vortrag angeboten.

*Zitat einer Lehrperson aus Bern: Ich bin mir selber meiner Gefühle wieder bewusster geworden. Wie gehe ich mit meinen Gefühlen in und ausserhalb der Schule um? Je mehr ich von meinen Gefühlen weiss, desto besser kann ich darüber mit den Kindern sprechen. Die Arbeit mit und an den Gefühlen mit den Kindern lässt mich selber wieder lebendiger unterrichten.*

*Es erleichtert mich zu wissen, dass die Arbeit an den Gefühlen auch in der Schule eine stetige Arbeit ist und nicht in einem Themenblock bearbeitet werden kann. Durch die verschiedenen Angebote kann immer wieder neu erforscht und erfahren werden und darf sich auch verändern. Und dies macht Freude!*

Der Schulverlag hat 2020 beschlossen, die Papperla PEP-Materialiensammlung nicht mehr neu aufzulegen. Damit die didaktischen Materialien für Interessierte weiterhin leicht zugänglich bleiben, hat Papperla PEP eine zusätzliche Webpage erstellt. Auch für den Fernunterricht brauchte Papperla PEP diese Webseite für alle digitalen Unterlagen: [www.papperlapep.ch](http://www.papperlapep.ch) / Die Materialiensammlung wird von Papperla PEP selber nachgedruckt und als Kursmaterial abgegeben, sowie zum Selbstkostenpreis verkauft. Papperla PEP verschickt einmal pro Jahr einen Newsletter an alle ehemaligen Teilnehmer\*innen der Weiterbildungen (720).

#### **Papperla PEP Junior**

Mit Nadine Muralt, dipl. Kindheitspädagogin HF konnten wir das Papperla PEP Junior Team erweitern. Renie Uetz unterrichtete im Rahmen der überbetrieblichen Kurse der ODA Soziales Bern dieses Jahr wegen der Bildungsreform ausnahmsweise in doppelt so vielen Klassen wie üblich die Inhalte von Papperla PEP (300 TN). In Basellandschaft wurden Papperla PEP Junior Inhalte im Rahmen von "Purzelbaum rund um stark Kita" vermittelt (24 TN) und in Kanton Solothurn konnte eine Weiterbildung für Spielgruppenleiter\*innen unterrichten werden (12 TN). Zudem fand eine Teamweiterbildung in einer Kita in Bolligen statt (18 TN).

Renie Uetz produzierte gemeinsam mit dem Team der Kita Butzus und dem Filmemacher Michele Andina ein Video zu den Inhalten von Papperla PEP Junior produziert. Es wurde mit dem PEPinfo Newsletter breit kommuniziert und ist auf der Webpage: <https://pepinfo.ch/de/angebote-pep/papperla-pep-junior.php>

Die Audio CD «Tag für Tag» wird national, «Alltagslieder» wird von primano vertrieben. Die Lieder von «Tag für Tag» sind auch über Spotify zugänglich.

### 3.3 PEP - Gemeinsam Essen (Rückblick Thea Rytz)

Das Angebot PEP- Gemeinsam Essen fördert die Beziehungsqualität beim gemeinsamen Essen mit Kindern in Tagesstrukturen und unterstützt die Teams, eine gemeinschafts- und selbstwertstärkende Tisch- und Esskultur zu entwickeln. Das Angebot ergänzt bisherige Präventionsprojekte um den Aspekt der psychischen Gesundheit im Zusammenhang mit Ernährung. Ein gratis download des Handbuches, ein Merkblatt mit den zehn wichtigsten Erkenntnissen, je ein Fachartikel für Eltern und Mitarbeitende von Kindertagesstätten und einer für solche von Horten und Tagesschulen sind über die Webpage allen Interessierten zugänglich. Die Team-Weiterbildung umfasst vorbereitenden Unterlagen, ein ausführliches Interview mit der Leitungsperson, zwei Teamschulungen und Materialien zur Verankerung der Resultate.

Bis Ende April 2021 konnte wegen der Pandemie keine Teamweiterbildungen gegeben werden. Es zeigte sich, dass die familienexternen Tagesstrukturen erst wieder im Herbst zeitliche Ressourcen hatten, Teamweiterbildungen zu buchen. Eine Sensibilisierungsveranstaltung für Schulleiter\*innen wurde online durchgeführt.

PEP - Gemeinsam Essen wurde in den letzten drei Jahren im Kanton Aargau in Zusammenarbeit mit der Fachstelle Kinder und Familien (K&F) multipliziert. Ab 2022 übernimmt K&F alle Anfragen von PEP Gemeinsam Essen im Kanton Aargau. Rahim Lascandri ist nicht nur innerhalb von K&F für die Umsetzung von PEP Gemeinsam Essen im Kanton Aargau verantwortlich, sondern arbeitet auch als freier Mitarbeiter im PEP Kernteam mit.

Die gesamte PEP Teamweiterbildung in zwei Modulen wurde 2021 von folgenden Teams besucht:

- Kanton Solothurn, Hort und Kita Hägendorf (3 Teams, 28 TN)
- Kanton Aargau, Suhr (2 Teams, 16 TN)
- Kanton Aargau, Wohlen (2 Teams, 19 TN)
- Kanton Aargau, Untersiggenthal (1 Team 11 TN)
- Kanton Aargau, Schafisheim (1 Team 8 TN)
- Kanton Aargau, Hunzenschwil (1 Team 12 TN)
- Kanton Aargau, Gränichen (2 Teams 15 TN)

Zweiter Teil der PEP-Teamweiterbildung (erster Teil schon 2020 oder zweiter Teil erst im 2022)

- Kanton Zürich, Wangen (4 Teams, 25 TN)
- Stadt Zürich, Schweighof Gruppe 1 (4 Teams, 24 TN)
- Stadt Zürich, Schweighof Gruppe 2 (5 Teams, 28 TN)
- Stadt Zürich, Aussersihl (4 Teams, 22 TN)

Sensibilisierungsveranstaltung

- Schulleiter\*innen Zürichberg (14 TN)

- Fourchette verte Weiterbildung Kanton Bern (12 TN)
- 

### 3.4 **Bodytalk PEP** (Rückblick Brigitte Rychen und Nicole Heuberger)

#### **Leitungsteam - neu operative und strategische Leitung**

Nach 16 Jahren als Gesamtverantwortliche für Bodytalk PEP gibt Brigitte Rychen die operative Leitung von Bodytalk PEP an Nicole Heuberger weiter. Nicole Heuberger ist seit 2018 Mitglied des Bodytalk PEP Teams. Seit 2020 ist sie bereits für die Koordination von Workshops zuständig. Brigitte Rychen verbleibt bis auf weiteres als strategische Leitung im Team und setzt auch weiterhin Workshops um. Die Weitergabe von Wissen und Knowhow verläuft schrittweise (über 2021 hinaus). Der Transfer von langjährigen Erfahrungen inhaltlicher wie auch administrativer Art hin zu Nicole Heuberger erfordert viel Zeit und einen intensiven Austausch.

Mit Blick auf die erwartete, von Gesundheitsförderung Schweiz initiierte externe Evaluation von Bodytalk PEP, wurde eine weitere, rein inhaltliche Weiterentwicklung von Bodytalk PEP zurückgestellt. Das Leitungsteam entschied das Vorgehen und Ergebnisse der Evaluation abzuwarten, um diese in eine Weiterentwicklung einbeziehen zu können. Dennoch wurden auch die Workshopabläufe damit verbunden einzelne Inhalte thematisiert und diskutiert. Dies auch im Zusammenhang mit der Vorbereitung des Teamtreffens im Januar 2022. Das Leitungsteam hat Bodytalk PEP in diesem Jahr vor allem im Zusammenhang mit administrativen Abläufen weiterentwickelt. Dokumente wurden überarbeitet und teils neu erstellt. (Factsheet und FAQ, neues Feedbackformular für Workshopleitende). Optimiert wurde zudem das Anmeldeverfahren (neu auch über ein Kontaktformular möglich). Weiter wurde geplant, dass das Leitungsteam im 2022 nach Möglichkeit alle Workshopleitenden zu einem Workshop begleitet

Ab Herbst forderte das Aufgleisen der Evaluation in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz dem Leitungsteam einige zusätzliche zeitliche Ressourcen ab. (s. Evaluation Bodytalk PEP S.21)

#### **Bodytalk PEP Team**

Die Mitglieder des Bodytalk PEP Teams sind mehrheitlich als Workshop-Leitende tätig.

Die Nachfrage nach Umsetzung von Workshops war auch in diesem Jahr ungebrochen. Da alle Bodytalk PEP Teammitglieder einem Beruf nachgehen, ist die Abstimmung von möglichen Workshop-Terminen damit auch immer wieder mit Herausforderungen für die Koordinatorin verbunden. Um etwas flexibler agieren zu können, wurde das Bodytalk PEP Team um 3 Personen erweitert. Zudem haben zwei Mitarbeitende des Teams aus beruflichen Gründen ihren Rücktritt auf 2022 angekündigt. Zwei weitere Personen sind an der Mitarbeit im Team interessiert.

Das gesamte Bodytalk PEP Team hat sich einmal online getroffen. In diesem Treffen wurde die Überarbeitung der Fragekarten finalisiert und verabschiedet.

Klara Eberle hat Brigitte Rychen bei der Weiterentwicklung des Wirkungsmodells für Bodytalk PEP begleitet.

Dörte Wurst hat Bodytalk PEP Inhalte für roundabout Schweiz aufbereitet.

Claudia Sager und Brigitte Rychen haben das Referat « Media Secrets» aus der Vergiss niä Kampagne von Bodytalk PEP für eine Online-Umsetzung aufbereitet und in drei Schulen für insgesamt 13 Klassen umgesetzt.

### **Umsetzung Workshops kantonal**

Aufgrund von Covid19 Massnahmen mussten 11 Workshops abgesagt werden. Umgesetzt konnten 36 Workshops für Jugendliche Sek1 und 2. Erreichte Jugendliche: 670 (381 weiblich, 289 männlich) sowie 3 Workshops Junior: Erreichte Kinder: 64 (32 weiblich, 32 männlich) werden.

### **Umsetzung national**

Im ersten Quartal mussten die 51 geplanten Veranstaltungen aufgrund von Covid19 Massnahmen abgesagt werden. Im Rahmen der Vergiss niä Kampagne von Bodytalk PEP wurde an einer Schule (Kanton Solothurn) im März das Referat «Media Secrets» online durch Bodytalk PEP umgesetzt. Die weiteren Kampagne-Massnahmen setzten die Lehrpersonen unterstützt durch die Schulsozialarbeitende selber um. Bodytalk PEP hat dafür einen genauen Ablauf erstellt und die Materialien zur Verfügung gestellt. Damit wurden insgesamt 115 Schüler\*innen erreicht.

*Grundsätzlich habe ich in der letzten Woche sehr viele positive Feedbacks erhalten. Die Lehrpersonen waren fast ausschliesslich begeistert und mit vollem Einsatz dabei. Sie erachten das Thema als brennend wichtig. Die Bodytalks habe ich mit den Lehrpersonen im Tandem durchgeführt. Die Unterlagen auf dem Stick und die Sticker kamen ebenfalls sehr gut an. Die Poster hängen und wirken. Simone König Schulsozialarbeiterin Kreisschule Gäu*

In den drei folgenden Quartalen mussten weitere 50 Workshops verschoben oder abgesagt werden. Doch konnte das Bodytalk PEP Team nach dem 1. Quartal wieder vor Ort unterwegs sein, wie die weiter unten stehenden Zahlen zeigen.

*Endlich will ich die Gelegenheit benützen und dir wie auch den Workshop-Leiterinnen und der geduldigen Organisatorin, Frau Nicole Heuberger, ganz herzlich für die gelungenen Bodytalk-Workshops Danke zu sagen. Trotz Corona-Unsicherheiten konnten wir dieses tolle Angebot durchführen, dank euch. Merci vielmal. Wir haben von den LE die Rückmeldungen per Ende Oktober erhalten und die Workshops sind sehr gut angekommen. Brigitte Näf Berufsbildnerin EJPD*

In der Deutschschweiz konnten 2021 insgesamt 115 Workshops für Jugendliche Sek1 und 2 vor Ort durchgeführt werden. Erreichte Jugendliche: 2116 (1142 weiblich, 974 männlich)  
Davon ausserhalb des Kanton Berns umgesetzte Workshops 79.. Erreichte Jugendliche ausserhalb Kanton Bern: 1446 (761 weiblich, 685 männlich)

*Ich empfand den Workshop als spannend und lehrreich. Die Workshopleiterin ist sehr authentisch aufgetreten und hat sogar nach dem Workshop noch Zeit gefunden für Einzelgespräche mit manchen SuS. Der doch intensive Austausch im Stuhlkreis scheint bei einigen SuS etwas ausgelöst resp. getriggert zu haben. Feedback Sven Ramseyer Basel zuhause Sejla Habota (KAP Verantwortliche BS)*

Das Bodytalk PEP Team hofft nun darauf, dass im neuen Jahr Workshops ohne erneute Einschränkungen durchgeführt werden können. Bereits sind für 2022 diverse Workshops geplant.

*Die Rückmeldungen deiner Workshops fielen sehr positiv aus, sodass ich diese den zukünftigen Neuntklässler\*innen wieder ermöglichen möchte. Es betrifft drei Klassen. Peter Reuteler SL Uetendorf*

### **Leistungsvereinbarungen zur Umsetzung von Workshops und Angebotsförderung**

Die Vereinbarungen mit den bisherigen KAP Kantonen Bern, Basel-Stadt, Solothurn, Zug, Zürich wurden für 2021 fortgesetzt. Neu konnte Vereinbarungen mit St.Gallen (Start 2022) und Schaffhausen (ab November 2021) abgeschlossen werden. Alle genannten Vereinbarungen werden auch 2022 weitergeführt.

Auch im 2021 konnte Bodytalk PEP wieder eine Kooperationsvereinbarung mit der Firma Dove abschliessen. Diese ermöglicht, dass auch an Schulen in Kantonen ohne Leistungsvereinbarung, Workshops zu einem tragbaren Preis umgesetzt werden können.

Mit Mitteln, die Bodytalk PEP im Rahmen der Angebotsförderung erhält, kann Bodytalk PEP weiterentwickelt, die Teamzusammenarbeit gefördert und Akquirierungs- und Vernetzungsarbeiten geleistet sowie weitere Aufgaben erfüllt werden.

### **Wirkungsevaluation Bodytalk PEP**

Im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz wird Bodytalk PEP ab dem kommenden Jahr auf seine Wirkung durch einen externen Evaluator auf seine Wirkung evaluiert. Diese Wirkungsevaluation wird den Zuständigen bei Gesundheitsförderung Schweiz als Grundlage für die Entscheide rund um die Angebotsförderung

Das Bodytalk PEP Leitungsteam wurde durch Gesundheitsförderung Schweiz in das Auswahlverfahren des Evaluators einbezogen. Den Zuschlag für die Wirkungsevaluation erhielt EBass in Bern.

In einer Kickoffveranstaltung, an der Gesundheitsförderung Schweiz, EBass und das Leitungsteam Bodytalk PEP teilnahmen, wurde das Evalkonzept, die Evalplanung sowie das weitere Vorgehen besprochen und Fragen geklärt.

In einem ersten Schritt sollen basierend auf dem bereits erarbeiteten (noch sehr ausführlichen) Wirkungsmodell die Inhalte geschärft und präzisiert werden. Diese Arbeit leistet das Leitungsteam und Klara Eberle in Zusammenarbeit mit EBass. Diese Arbeit wurde in diesem Jahr noch begonnen und wird im Januar/Februar 2022 fortgesetzt. Weiter wurde im Dezember die Überarbeitung der aktuellen Planungstabelle durch Nicole Heuberger zusammen mit einem Mitglied des EBass-Teams gestartet. Dies mit dem Ziel, dass sie sowohl der Evaluation wie auch Bodytalk PEP dient.

### **Überbetriebliche Kurse Lernende Fachperson Kinderbetreuung**

Auch in diesem Jahr waren Elemente aus Bodytalk PEP (Haltung, Methodik, Anleitung zur Selbstreflexion, Modell Essen/Trinken, Bewegung und psychische Gesundheit sowie Fragekarten) in die durch PEP umgesetzten Module integriert.

Es wurde in 13 überbetriebliche Kurse umgesetzt und damit 273 Lernende erreicht.

### 3.5 **Fourchette verte** (Rückblick Daniel Messerli)

Zum Fourchette verte Team 2021 zählen sieben engagierte Ernährungsberaterinnen, ein sehr interessierter Lebensmittelinspektor und eine kompetente Mitarbeitende von PEP. Fünf Zertifizierungssitzungen wurden durchgeführt. Im Januar 2021 fand eine Arbeitssitzung des Teams statt, bei welcher Prozesse kritisch hinterfragt und an konkreten Projekten gearbeitet wurden.

Im neuen Jahr kommt es zu einem Wechsel im FV-Team. Frau Gabriela Lehmann wird von Frau Alicia Lopez ersetzt.

#### **Pandemische Jahresplanung**

Die Pandemie forderte vom Team, den Betrieben wie im letzten Jahr grosse Flexibilität. Aufgrund des Lockdowns konnten von Januar bis März 2021 keine Zertifizierungen durchgeführt werden. Die Besuche und Testessen ab März wurden mit den Betrieben im voraus detailliert geplant. Das angestrebte Ziel allen Betrieben, trotz Einschränkungen eine Rezertifizierung zu garantieren und allen neuen Betrieben das Fourchette verte Label zu ermöglichen, konnte erreicht werden. Dafür möchte ich mich bei den Betrieben und beim Zertifizierungsteam für den Einsatz und die Flexibilität nochmals herzlich bedanken.

#### **Statistik**

Im 2021 konnten 160 Betriebe rezertifiziert und 20 neue Betriebe bei Fourchette Verte begrüsst werden. (107 Kindertagesstätte und 73 Tagesschulen) Im Kanton Bern wurden 6843 Fourchette Verte Mahlzeiten für Kleinkinder und Jugendliche serviert. Wir kontrollierten 732 Menüpläne inkl. einem schriftlichen Feedback.

#### **Fortbildungen und Basisschulungen sind ein Erfolg**

Die Fortbildungsveranstaltungen "vegane, vegetarische Ernährung", "Austausch Köche und KöchInnen in deutsch und franz. Sprache" und "Vorbild sein", führten wir vor Ort durch. Wir begrüsst 56 Teilnehmende. Weiter konnten 10 Basisschulungen digital auf Zoom realisiert werden, dabei schulten wir 112 Teilnehmende. Wir erlebten den Austausch als sehr wertvoll und die Vernetzung im Sinne von "Good Praticce" konnte gefördert werden.

#### **Highlights**

Trotz eines turbulenten Jahres können wir diverse Highlights verzeichnen. Es war ausgesprochen erfreulich wie motiviert und wissbegierig die Mitarbeitenden sich in das Projekt Fourchette Verte einbrachten. Aufgrund der Pandemie war außerdem eine erhöhte Flexibilität gefordert um den Zertifizierungsprozess durchzuführen. Diese Flexibilität zeigte sich durch die kreativen Ideen und einfallsreichen Lösungen. Inspirierend zu beobachten ist ebenfalls, wie sich die Teams der Betriebe weiterentwickeln. Egal ob mit neuen Rezepten, ausgewogenen Zwischenmahlzeiten, oder fantasievollen Desserts wurden die Kinder und Jugendlichen verwöhnt. Wir sind schon voll der Vorfreude für die Begegnungen im Jahr 2022.

#### **Ausblick**

Der wichtigste Schwerpunkt in einer Zeit, welche nur erschwert planbar ist, ist allen Betrieben eine Rezertifizierung zu ermöglichen und diese im Prozess zum Thema Ernährung zu begleiten. Außerdem soll allen interessierten Betrieben eine Neuzertifizierung garantiert werden. Momentan können wird 6 Betriebe verzeichnen welche sich interessiert an einer Mitgliedschaft zeigen. Mit unserem Angebot soll das Niveau der gastronomischen Qualität und des Angebots weiterhin stabilisiert und verbessert werden.

Das Thema Nachhaltigkeit steht bei Fourchette verte Schweiz hoch im Kurs und wir müssen klären wie wir das Thema in den Zertifizierungsprozess im Kanton Bern integrieren.

Wir hoffen auch im neuen Jahr unser Fachwissen weitergeben zu können damit möglichst viele Betriebe und deren Kinder und Jugendliche von einer genussvollen und ausgewogenen Ernährung profitieren können.

### **3.6 Mandat Positives Körperbild (HBI) (Rückblick Brigitte Rychen)**

Die mit Gesundheitsförderung Schweiz für 2021 abgeschlossene Mandatsvereinbarung ermöglichte dem HBI Team weiterhin Massnahmen zur Sensibilisierung und Information zur Förderung und Stärkung eines positiven Körperbilds in der Schweiz umsetzen.

Unsere Aktivitäten stiessen auch im nahen Ausland (Deutschland) auf Interesse. Roland Müller hielt ein Online-Referat an der Tagung AJS Kinder und Jugendschutz NRFKöln/Münster.

Eine ausführliche Berichterstattung zu den HBI- Aktivitäten erfolgt jeweils in einem separaten Jahresbericht HBI zuhanden der Verantwortlichen bei Gesundheitsförderung Schweiz.

#### **Kurzurückblick**

Ein Höhepunkt war sicher die ganztägige Online-Weiterbildung für Kinesiolog\*innen im Auftrag von KineSuisse

*Ich bedanke mich auch nochmals für den gestrigen Tag. Eigentlich hatte ich mich abmelden wollen, als der Kurs zum Webinar deklariert wurde. Aber ich bin jetzt sehr glücklich dabei gewesen zu sein. Aber ich bin jetzt sehr glücklich dabei gewesen zu sein. Du hast das ganz wunderbar gemacht: das Technische, das Didaktische aber vor allem auch deine Präsenz, mit der du auf unsere Beiträge und Fragen reagiert hast. Ich habe sehr viel mitnehmen können und bin sehr beeindruckt, von all deinem Wissen und wie du es weitergibst. Merci vielmal! A.K.  
Teilnehmerin KineSuisse Weiterbildung 6.10.21*

An der Kreisschule Rheintal- Studienland Bad Zurzach wurde für Schulsozialarbeitende halbtägige Weiterbildung zum Thema Körperbild umgesetzt.

Der öffentliche Sommeranlass in Bülach mit dem Thema: Der schöne Schwan oder das hässliche Entlein – wann bin ich schön genug fand regen Zulauf.

Auch die durch Elternbildung Zug, unterstützt durch das Amt für Sport und Gesundheitsförderung Zug, organisierte Weiterbildung mit dem Titel «Nobody und no body is perfect- Eltern, Familie und Umfeld können das Körperbild von Kindern und Jugendlichen positiv beeinflussen», konnte erfolgreich umgesetzt werden.

*Ich erlebte das Referat als sehr zielgruppennah und niederschwellig. Gespickt mit persönlichen Erfahrungen wurden die Teilnehmenden in ihrem Alltag abgeholt. Die Referentin wird als sehr glaubwürdig und professionell wahrgenommen. Die Rückmeldungen der Teilnehmenden bestätigen, dass sie durch das Referat die Einstellung zum eigenen Körper reflektiert haben und im Umgang mit den Herausforderungen des Körperbilds gestärkt wurden.*

*Martin Lang Amt für Sport und Gesundheitsförderung Zug*

Diverse Anfragen von Medien wurden durch HBI Team Mitglieder beantwortet.

Exemplarisch für die medialen HBI Aktivitäten:

Fokus Eusi Jugend

**Wenn die Selbstwahrnehmung den eigenen Körper verzerrt**

<https://fokus.swiss/lifestyle/gesundheit/selbstwahrnehmung-verzerrt/>

Interview mit:

Dr. des. Roland Müller und Ronia Schiftan

Radio Freiburg, META Anna Binz

Bodypositivity

<https://www.radiofr.ch/freiburg/programm/meta-eine-gespraechssendung/koerperbild.html>

Podcast mit

Ronia Schiftan

Eine weitere Anfrage kam auch aus dem Inselspital Bern für die Mitarbeit bei einem Kurzfilm und Teilnahme an einem Podiumsgespräch.

Gesundheitsforum Inselgruppe

Kurzfilm und Podiumsteilnahme

Schön um jeden Preis

<http://www.inselgruppe.ch/de/bildung/gesundheitsforum>

<http://www.inselgruppe.ch/de/bildung/gesundheitsforum/vergangene-veranstaltungen/aufnahmen-gesundheitsforum-03112021>

Dr. des. Roland Müller

Die Zusammenarbeit mit roundabout Schweiz zur Unterstützung der Tanzgruppenleiterinnen im Umgang mit dem Thema Körperbild wurde fortgesetzt. Dörte Wurst setzte dazu ein Webinar und ein Seminar um.

<https://roundabout-network.org/projekte>

### **Expert\*innen-Treffen 2021**

Ein Höhepunkt im Rahmen des HBI-Mandats ist immer wieder, das jährlich im Dezember stattfindende Expert\*innen-Treffen. Es fand wiederum online statt.

In diesem Jahr war der Austausch dem Thema Selbstwirksamkeit und Körperbild gewidmet.

Anja Nowacki, Projektleiterin bei Gesundheitsförderung Schweiz, führte in das grosse Thema der

Selbstwirksamkeit als solche ein. Sie stellte die von Gesundheitsförderung Schweiz dazu produzierten Kurzfilme

vor. In Gruppenräumen bearbeiteten die Teilnehmer\*innen Selbstwirksamkeit mit dem Fokus auf das Körperbild.

Im Plenum wurden die Ergebnisse zusammengetragen und diskutiert. Ein grosses Merci an alle Expert\*innen, die mit ihren Inputs zum Nachdenken über ein grosses Thema angeregt haben. Die Inputs fliessen auch in Überlegungen bezüglich der Planung von Massnahmen ein.

#### **Plattform #SOBINICH /#MOICMOI**

Aus der Plattform #SOBINICH /#MOICMOI wird in der Deutschschweiz die Plattform helthybodyimage.ch  
Weitere Informationen dazu unter 3.7

### **3.7 Digitale Projekte (Rückblick Ronia Schiftan)**

#### **Plattform #SOBINICH (#MOICMOI) wird zu HealthyBodyImage.ch**

Mit einer neuen Struktur und einem fixen Mandat von der Gesundheitsförderung Schweiz, durfte die Arbeit an der Plattform auch in diesem Jahr weitergeführt werden. In Zusammenarbeit mit der Romandie wurde die strategische Ausrichtung aufgegleist und eine sichtbare Unterscheidung zwischen der Projektebene mit den Angeboten #MOICMOI, Bodytalk und vielen weiteren spannenden Projekten zum Thema Healthy Body Image und der nationalen Vernetzungsebene erarbeitet. Auf Wunsch der Romandie, zügelte der Name #SOBINICH ins Projekt #MOICMOI um die deutschen Unterrichtsmaterialien zu benennen. In diesem Zuge wurde die Chance gepackt, der nationalen Ebene einen übergreifenden Namen zu geben; HealthyBodyImage.ch wurde geboren. So repräsentiert die Plattform HealthyBodyImage.ch alle bestehenden Projekte und vorhandenen Ressourcen zum Thema Healthy Body Image in der Schweiz. Mit der Kommunikationsagentur ByTheWay Communications wurde eine attraktive und einfache Website entwickelt und aufgebaut. Aktuell wird die Plattform finalisiert und bestückt. Zukünftig wird es eine französische und eine deutsche Version geben, die sowohl den Projekten der Romandie als auch denen der Deutschschweiz zu mehr Sichtbarkeit verschafft und Informationen rund um HBI in der Schweiz bündelt.

#### **Responsible Health Blogging**

Soziale Medien sind eine der wichtigsten Quellen für Ernährungs- und Gesundheitsinformationen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Der Grossteil dieser Informationen wird derzeit über Influencer verbreitet und ist wenig fundiert. Das Projekt „Responsible Health Blogging“ (RHB) richtet sich an Influencer als wichtige Multiplikatorengruppe im Bereich Ernährung und deren Umgang mit Gesundheitsinformationen. Mittels einer Charta committen sich Influencer zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit Fachwissen, mit ihren Followern und mit der, die Gesundheit beeinflussende Werbung. Mittels von ressourcenorientierten Weiterbildungen zum Umgang mit wissenschaftlichen Daten, Ernährungsinformationen, Healthy Body Image und psychische Gesundheit sollen die Influencer für einen verantwortungsvollen Umgang mit ihren Followern befähigt werden. Eine Zertifizierung (Label „Responsible Health Blogging“) soll zu einer langfristigen Qualitätssicherung für Gesundheitsinformationen bei Jugendlichen beitragen. Für das Projekt verantwortlich sind Ronia Schiftan von PEP und Eva-Maria Endres. Das Projekt ist von Gesundheitsförderung Schweiz zu 50% finanziert worden. Im kommenden Jahr steht die Klärung der restlichen Finanzierung sowie der Start der Schulungszyklen an.

## 4 Dank und Schlusswort

Mit der finanziellen Unterstützung der Gesundheits-Sozial-und Integrationsdirektion(GSI) des Kantons Bern, und von Gesundheitsförderung Schweiz konnte der Verein PEP mit seiner Fachstelle und seinen Angeboten auch in diesem Jahr all die, in diesem Bericht erwähnten, präventiven und gesundheitsförderlichen Massnahmen, umsetzen und sich weiterentwickeln.

Der Vorstand Verein PEP, die Fachstellenleitung und Angebotsleitenden PEP, sowie alle Mitarbeitenden in den Teams danken für das, damit in sie alle gesetzte, Vertrauen.

Ein besonderer Dank geht an Frau Karin Baumgartner (GSI), die sich unermüdlich in der Sache für PEP immer wieder einsetzt und Ralph Lutz (GSI), der das grosse Engagement im Hintergrund unterstützt.

Unser grosser Dank geht auch an Anja Nowacki und Fabienne Amstad, die unsere Arbeit wertschätzen und uns fachlich unterstützen und alle weiteren Mitarbeitenden bei Gesundheitsförderung Schweiz, die uns in diesem Jahr begleitet haben.

Auch danken wir all unseren Kooperations- und Vernetzungspartner\*innen, den kantonalen Leistungsträger\*innen und weiteren Partner\*innen, den Fachpersonen, die unsere Arbeit aktiv unterstützen und für die gute Zusammenarbeit, teils schon über viele Jahre.

Nicht zu vergessen sind all unsere Ansprech-und Zielgruppen, auf die wir im Rahmen unserer Aktivitäten treffen. Ohne sie würde unsere Arbeit keinen Sinn machen. Wir dürfen einmal mehr auf viele schöne und bereichernde Begegnungen in diesem Jahr zurückblicken. Danke dafür.

Als Hauptverfasserin dieses Jahresberichts möchte ich meinen Angebotsleitenden von Herzen für ihr grosses Engagement in einem herausfordernden Jahr danken. Ohne euch geht gar nichts. Dieser Dank gilt auch allen Mitarbeitenden in den Angebotsteams.

Und zu guter Letzt: So schön haben wir wieder einen Vorstand. Ganz herzlichen Dank für Eure Bereitschaft als Vorstandsmitglied die Geschehen des Vereins PEP mitzugestalten und diesen weiterzuentwickeln. Danke auch für Eure Unterstützung und Mittragen meiner Arbeit als Fachstellenleiterin

Für den Jahresbericht Verein PEP 2021

Bern, 14. März 2022



Brigitte Rychen, Fachstellenleitung PEP

Für den Vorstand:

**B**

Beat Furrer, Präsident Verein PEP  
(Jahresbericht genehmigt an MV Verein PEP 14. März 2022)

**Signature:**   
Beat Furrer (Mar 23, 2022 21:12 GMT+1)

**Email:** fb\_furrer@hotmail.com