

PEP

Prävention
Essstörungen
Praxisnah
pepinfo.ch

Verein PEP: Fachstelle Jahresbericht 2022

Verein PEP: Fachstelle Prävention Essstörungen Praxisnah am Inselspital Bern

fachstelle@pepinfo.ch | 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	10
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	12
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	17
3.1	Einleitung	17
3.2	Papperla PEP und Papperla PEP Junior (Rückblick Thea Rytz und Renie Uetz)	18
3.3	PEP - Gemeinsam Essen (Rückblick Thea Rytz)	19
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 Schiftan)	25
4	Dank und Schlusswort	27

Das Wichtigste in Kürze

Der Vorstand PEP hat mit Beat Furrer einen neuen Präsidenten und 4 Vorstandmitglieder.

Der Vorstand PEP wurde in diesem Jahr weiter durch Frau Beatrice Schuler (externe Fachperson) in seinen Fragestellungen zu Organisationsentwicklung, Governance und Strategie/Ausrichtung des Vereins begleitet.

Der Vorstand PEP hat im Rahmen eines Strategieprozesses Verein PEP seine strategischen Stossrichtungen für 2023-2025 in seinen Vorstandssitzungen und zwei Strategieworkshops erarbeitet.

In Zusammenarbeit mit der Fachstellenleitung und den Angebotsleitenden wurden in den Strategieworkshops vier strategische Stossrichtungen festgelegt und werden weiterbearbeitet.

Verein, Fachstelle und Angebote wurden durch Gesundheitsförderung Schweiz weiterhin im Rahmen von Angebotsförderung unterstützt. Der neue Antrag für 2023-2025 wurde fristgerecht eingereicht. Dem Antrag wurde im November 2022 durch die Verantwortlichen bei Gesundheitsförderung Schweiz zugestimmt. Der Gesamtbetrag wurde aufgrund von Vergabungsänderungen bei Gesundheitsförderung Schweiz um Fr. 50'000 auf Fr. 100'000 für die kommenden drei Jahre gekürzt.

Fachstelle und die Angebote Papperla PEP, PEP Gemeinsam Essen, Bodytalk PEP und Fourchette wurden auch in diesem Jahr durch den Kanton Bern im vereinbartem Rahmen unterstützt. Die Gesuche für die Unterstützungsbeiträge 2023 wurden fristgerecht eingereicht. Die Betragsgewährung 2023 durch den Kanton ist erfolgt.

Alle Angebote PEP konnten ab Aussetzung der Covid19 Massnahmen wieder vollständig umgesetzt und in gewohnter Qualität durchgeführt werden.

PEP blieb auch 2022 Mandatsträgerin bei Gesundheitsförderung für Information und Sensibilisierung zu positivem Körperbild (Healthy Body Image)

Das 4. HBI Forum wurde basierend auf der entsprechenden Vereinbarung mit Gesundheitsförderung Schweiz (nach pandemiebedingten zwei Verschiebungen) im August 2022 erfolgreich umgesetzt.

Die Plattform#SOBINICH wurde durch <https://healthybodyimage.ch/> im August 2022 abgelöst und dient dem Informationsaustausch und der Vernetzung im Zusammenhang mit der Förderung eines positiven Körperbilds.

Der Vertrag mit Gesundheitsförderung Schweiz für das Projekt „Responsible Health Blogging“ (RHB) musste leider gekündigt werden, da es uns nicht möglich war, die Eigenfinanzierung von 50% aufzubringen. (s. 3.7 Digitale Projekte) aufzubringen. Das obwohl das Projekt auf allen Seiten als unterstützungswert gehandelt wurde.

Im Frühjahr und Herbst erschienen wiederum 2 Newsletter: PEPInfo 9 und PEPInfo 10

1 Verein

1.1 Personelles

Präsidium: Beat Furrer

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, Dipl. ganzheitliche Ernährungs-Psychologische Beraterin IKP.

Simone König, Schulsozialarbeiterin

Sekretariat/ Sachbearbeitung und Buchhaltung:

Regula Kaech, kaufmännische Ausbildung, HF Wirtschaft HFW, Naturheilpraktikerin Ausrichtung traditionelle chinesische Medizin bis Ende August 2022

Heidi Husistein Dipl. Sachbearbeiterin, Siebdruckerin mit Eidg. Fachabschluss; Ressourcenorientierter Coach mit Zertifikat, seit 1. September 2022

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, Team Fourchette Verte, Administration und Zertifizierungen

Ronia Schifftan, 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)

Sophie Frei, Ernährungswissenschaftlerin, selbständig, Kommunikation/ Newsletter PEP

Regula Käech, Naturheilpraktikerin selbständig, Stabsmitarbeiterin Fachstelle PEP

Fachlicher Beirat

Dr. med. Bettina Isenschmid, M.M.E: Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie FMH Zentrum für Essstörungen und Adipositas - ZESA am SRO in Langenthal.
Fachlicher Beirat Verein und Fachstelle PEP
Mitglied des Stiftungsrates der Marie Sollberger Stiftung – Klinik Wysshölzli

Franziska Widmer Howald, Dr. phil. im Fachbereich Gesundheitswissenschaften und Public Health, MSc nutr. med. in angewandter Ernährungsmedizin, BSc in Nutrition and Dietetics

Projektleiterin Prävention in der Gesundheitsversorgung bei Gesundheitsförderung Schweiz

Beisitzerin und fachlicher Beirat Verein PEP

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

1.2 Jahresrückblick Verein

Mit Beat Furrer als Präsident hat der neu aufgestellte Vorstand PEP in diesem Jahr weiter unterstützt durch die externe Fachperson Beatrice Schuler <https://www.roots-to-rise.ch/> und in Zusammenarbeit mit der Fachstellenleitung und den Angebotsleitenden seine strategischen Stossrichtungen für den Verein PEP für die Jahre 2023- 2025 erarbeitet. Dafür hat er sich mit allen Beteiligten zu zwei Strategieworkshops getroffen.

1. PEP führt seine Angebote im bisherigen Umfang und in bisheriger Qualität weiter
2. PEP verbessert seine finanzielle Stabilität
3. PEP vergrössert seine Bekanntheit und Sichtbarkeit
4. PEP verstärkt seine Wirkung durch gezielte Stärkung von strategischen Partnerschaften

In einem weiteren Schritt wurden die Stossrichtungen genauer beleuchtet

- Die vier Stossrichtungen können nicht alleinstehend gedacht werden. Sie sind miteinander verknüpft.
- Sie ergänzen und bedingen sich
- keine grösseren Veränderungen
- Voraussetzungen schaffen um die Angebote in guter Qualität weiterzuführen

Im kommenden Jahr wird sich der Vorstand zusammen mit der Fachstellenleitung bezüglich der Stossrichtungen mit folgenden Fragen beschäftigen.

- Herausfinden, welche Kompetenzen (zum Beispiel im Fundraising) in der Organisation bereits vorhanden sind; aber auch Leute von aussen reinbringen; - Grundsatzfrage diskutieren!
- Wer macht was in der Umsetzung, sowie erste Schritte einleiten.

Die Berichte zu den Ergebnissen aus den Strategieworkshops dienen als Grundlage für die Weiterarbeit.

Die Fachstellenleitung beschäftigte sich zusammen mit der Stabsmitarbeiterin Regula Käech (ehemals Sachbearbeiterin PEP) weiter mit der Umsetzung von Governance (Organisationsführungs)-Massnahmen gemäss Massnahmenplan aus dem Coachingprozess von 2018 – 2020.

Schwerpunktmässig setzt der Vorstand und die Fachstellenleitung auf die Weiterbearbeitung:

- Mitarbeiter*innen-Handbuch "PEP-Info"
- Pflichtenhefte/Aufgabenhefte Angebotsleitende

Der Aufwand zur Erfassung bzw Verschriftlichung des jahrelang entwickelten/entstandenen gesamten Knowhows bei PEP auf allen Ebenen, erweist sich als zeitaufwändig und die Weiterbearbeitung wird daher im kommenden Jahr weiter fortgesetzt.

1.3 Sitzungen Verein und Fachstelle

4 Vorstandssitzungen

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

3 Fachstellensitzungen

2 Sachbearbeitungssitzungen

Div Teamsitzungen in den Angeboten

2 Strategieworkshops

1.4 Mitgliederversammlung

Am 14. März 2022 hat die ordentliche Mitgliederversammlung des Vereins PEP unter der Leitung des neuen Vereinspräsidenten Beat Furrer 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 2022 wurde durch Uschi Dätwyler von LB Treuhand AG Zofingen revidiert und durch die Mitgliederversammlung genehmigt.

Sandra Burkhalter und Simone König wurden nach ihrer Adinterims-Tätigkeiten im Vereinsjahr 2021 in den Vorstand gewählt.

2 Fachstelle

2.1. Personelles

Leitung Fachstelle:	Brigitte Rychen
Mitarbeit Fachstelle:	Thea Rytz
Sekretariat/ Buchhaltung:	Regula Kaech bis Ende August 2022/ Heidi Husistein ab 1. September 2022
Freie MitarbeiterInnen Fachstelle:	Renie Uetz, Nicole Heuberger, Daniel Messerli, Brigitte Buri, Sophie Frei (Kommunikation) Regula Kaech (Stabsmitarbeit)
Angebote PEP:	Leitung Beratung: Brigitte Rychen Leitung Papperla PEP Thea Rytz Leitung Papperla PEP Junior Renie Uetz Leitung PEP Gemeinsam Essen: Thea Rytz Leitung Fourchette verte: Daniel Messerli Leitung Bodytalk PEP: Nicole Heuberger und Brigitte Rychen Digitale Projekte: Ronia Schiftan
HBI Mandat GFCH:	Leitung: Brigitte Rychen
Freie Mitarbeiter HBI Team:	Ronia Schiftan, Roland Müller, Dörte Wurst

2.2 Jahresrückblick Fachstelle

Das Jahr 2022 ist nach 2020 und 2021 für die Fachstellenleitung und die Angebotsleitungen mit ihren Teams von wieder deutlich mehr bzw wieder Normalität geprägt Die Angebote konnten nach Aufhebung der Covid19 Massnahmen im Frühjahr wieder in gewohnter Manier und Qualität umgesetzt werden. Die gesteckten Ziele konnten in allen Angeboten mehrheitlich erreicht werden. Die Berichterstattungen und Abrechnungen aus den Angeboten konnten durch die Fachstellenleitung an alle Leistungsträger fristgerecht eingereicht werden. Die Anträge/Betragsgesuche für die Unterstützungsgelder 2023 wurden eingereicht und genehmigt. Die Zusammenarbeit der Fachstellenleitung mit dem neuen Vorstand hat sich gut eingespielt. Die Fachstellenleitung fühlt sich gut unterstützt und getragen. Nebst ihren eigentlichen und primären Aufgaben/Arbeiten in der Fachstelle und in den Angeboten unterstützten die Fachstellenleitung und die Angebotsleitungen den Vorstand im Strategieprozess und bei der Erarbeitung von Strategiezielen. Damit blicken die Fachstellenleitung und die Angebotsleitungen auf einen partizipativen und guten Prozess in der Entwicklung der künftigen strategischen Ausrichtung von PEP in Zusammenarbeit mit dem neuen Vorstand zurück. So konnte auf allen Ebenen konnte auch das gegenseitige Vertrauen gestärkt werden. Die Fachstellenleitung war auch in diesem Jahr weiter mit der Umsetzung von Massnahmen aus dem Massnahmenplan PEP im Rahmen der Organisationsentwicklung und Governance beschäftigt. Sie wurde dabei

weiter von Regula Kaech (ehemals Sachbearbeiterin, neu Stabsmitarbeiterin) unterstützt. Das Erstellen des PEP_MitarbeiterInnen-Handbuch/PEP Info Handbuchs (Erfassen allen Knowhows bei PEP) erfordert einiges an Ressourcen und konnte noch nicht fertiggestellt werden.

Nach der Kündigung von Regula Kaech auf August 2022 als Sachbearbeiterin musste eine Nachfolgerin gefunden werden. Wir erhielten einige Bewerbungen. Diese mussten gesichtet, eine Auswahl getroffen werden.

Es fanden verschiedene Bewerbungsgespräche telefonisch und vor Ort statt.

Wir sind der Meinung, dass wir mit Heidi Husistein eine interessierte, engagierte und mitdenkende neue Sachbearbeiterin gefunden haben. Frau Husistein hat sich bis Ende Jahr, teilweise noch unterstützt durch Regula Kaech, bereits gut eingearbeitet.

In der niederschweligen Beratung zeigte sich wiederum eine leichte Zunahme von Anfragen. Die aktuelle Situation an Fachkräftemangel wurde auch hier spürbar. Es wurde noch einmal deutlich schwieriger für Betroffene Unterstützung in Kliniken oder bei Fachpersonen zu finden. Die Triagearbeit der Fachstellenleitung (auch Leiterin niederschwellige Beratung) war damit häufig mit grossen zusätzlichen Aufwänden verbunden. Nicht für alle Betroffenen konnte immer unmittelbar eine weiterführende Massnahme eingeleitet und/oder Lösung gefunden werden. Viele Betroffene und deren Umfeld sahen sich mit langen Wartezeiten konfrontiert.

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 2022 wiederum 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	Brigitte Rychen
Tagung in Aarau, Forum Gesundheit	1	Thea Rytz
Kurse Ausbildung FABE K Kanton Bern	14	Brigitte Rychen
Kurse Ausbildung FABE K Kanton Bern	14	Renie Uetz
Weiterbildung für Lehrpersonen Bern	5	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 Schmiten	1	Veronica Grandjean & Christina Meyer
Elternabend in Freiburg	1	Th. Rytz
Weiterbildung für Lehrpersonen FHNW	2	Christina Meyer
Lehrpersonen Purzelbaum rund um stark Chur	1	Renie. Uetz
Fachpersonen Betreuung Kita rund um stark: Küssnacht		
Winterthur / Zürich / Zug / St. Gallen / Chur /	6	Renie. Uetz
Fachpersonen Spielgruppen Kanton Solothurn	6	Renie. Uetz & Nadine Muralt

Fachpersonen Horte/TS ganze Schweiz (Radix)	1	Thea Rytz
Fachpersonen Betreuung Kita/Tagesschule Bern	5	Thea Rytz & Renie. Uetz & Rahim Lascandri
Fachpersonen Betreuung Kita Kt. Schaffhausen	1	Thea Rytz & Renie
Team Weiterbildungen Horte/TS Kanton Zürich	2	Rahim Lascandri
Team Weiterbildungen Horte/Kita Kanton Aargau	4	Rahim Lascandri
Sensibilisierungsveranstaltung Horte/TS St. Gallen	1	Thea Rytz
Weiterbildungen div Organisationen	3	Roland. Müller
Lehrveranstaltung Ausbildung Lehrpersonen PH Zürich	4	Brigitte. Rychen
Lehrveranstaltung Ausbildung Lehrpersonen PH Bern	2	Brigitte. Rychen
Online Lehrveranstaltung Ausbildung Lehrpersonen PH Bern	1	Nicole Heuberger
Online Lehrveranstaltung Ausbildung Lehrpersonen PH Zürich	2	Brigitte Rychen
Lehrveranstaltung Ausbildung HFGS Aarau	3	Brigitte. Rychen
Online Weiterbildung für Fachpersonen Horte/TS ganze CH organisiert durch Radix	1	Thea Rytz
Online Weiterbildung für Lehrpersonen zu Glück	1	Christina Meyer & Silvia Frauchiger
Online Weiterbildung Fachpersonen JFF Institut für Medienpädagogik in Forschung und Praxis München	2	Roland Müller
Online Weiterbildung Jugendring Oberbayern Fachpersonen	1	Roland Müller
Online Weiterbildung Landes-Jugendschutz Niedersachsen Fachpersonen	1	Roland Müller
Referat Landesfachstelle für Essstörungen NRW Köln Fachpersonen	1	Roland Müller
HBI Forum 2022	1	Brigitte Rychen und Team
ExpertInnenaustausch ISPM Bern	1	Müller Roland
Wissenschaftscafé f. Wissenschaftliche Mitarbeitende	1	Ronia Schifftan
Elternveranstaltungen	3	Brigitte Rychen
Elternveranstaltung	1	Dörte Wurst

2.4 Klasseninterventionen

In diesem Jahr wurden 4 Interventionen in Klassen durchgeführt, in denen es Betroffene von Essstörungen gab. Dabei handelte es sich um zwei Klassen der Sekundarstufe 1 und zwei Klassen der Sekundarstufe 2. Drei der Interventionen fanden im Kanton Bern, eine im Kanton Aargau statt. 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 selbst abgrenzen können. Zudem hat PEP diverse Lehrpersonen und Schulsozialarbeitende zum Umgang beraten, wie sie eine Klasse mit Betroffenen von Essstörungen unterstützen und begleiten können.

2.5 Niederschwellige Beratung/Triage Essstörungen

Nach 2021 waren die Beratungsanfragen auch im 2022 höher als vor der Pandemie. Die Anzahl Anfragen lag noch leicht höher als 2021.

Schon vor der Pandemie war oft es schwierig, genügend passende Fachpersonen bzw. Therapieplätze zu finden. Der allgemeine Mangel an Fachpersonen in der Psychiatrie und auf Essstörungen spezialisierte Fachpersonen wirkte sich auch im 2022 aus. Betroffene an geeignete Fachorganisationen oder -personen zu triagieren ist noch einmal deutlich schwieriger geworden. Sowohl Betroffene wie auch das Umfeld mussten sich teils auf lange Wartezeiten einstellen. Dadurch benötigten Betroffene und einige Eltern noch eine Weiterbegleitung nach der Erstberatung. Der Erhalt dieser Unterstützung bis eine Therapie starten kann, ist für Betroffene und das Umfeld wichtig. Betroffene und Umfeld sind oft sehr dankbar, bietet ihnen die niederschwellige Beratung einen Ort, wo sie sich über ihre Ängste und Sorgen austauschen können.

Liebe Frau Rychen

In den Sommerferien habe ich mich bei Ihnen gemeldet und wir hatten eine Videokonferenz zusammen mit meiner Mutter. Dieses Gespräch hat sehr viel bei mir ausgelöst und mir zu denken gegeben. Es wurde mir bewusst, dass es eine sehr schlimme Sucht ist und ich habe gemerkt, dass ich so mein Leben nicht weiterleben will. Ich wollte mich für dieses Gespräch bedanken, denn es hat mich weiter gebracht auf meinem Weg.

Selina, betroffen von Magersucht

Liebe Frau Rychen

Als Mami von Selina möchte auch ich mich herzlich bei Ihnen bedanken. Seit unserem Gespräch haben wir wöchentlich eine Familienkonferenz. Nun kann jeder der Familie seine Befindlichkeit deponieren und sie hat eine Entlastung der angespannten Situation bewirkt. Die Familienkonferenz ist der Ort, an dem jeder auch schwierige Themen ansprechen kann. Dies war und ist nötig, um den Weg miteinander weiter zu gehen. Es ist noch ein weiter Weg, bis Selina ganz gesund ist, aber wir sind überzeugt, dass sie es schaffen wird. Uns als Familie hat diese Krise sehr herausgefordert, aber auch weitergebracht.

Mutter von Selina

2.5.1 Anfragen Fachstelle für Beratung

Total Kontakte	120
Anfragen Kanton	76
Ausserkantonale Anfragen	39
Aufgeteilt nach Essstörungsformen	

Magersucht	53
Orthorexie	00
Bulimie	13
Binge Eating Disorder	15
Übergewicht/Adipositas	04
Muskelsucht/Fitnesssucht	03
Div. Anfragen zu Essverhalten	32

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: 12

2.7 Öffentlichkeitsarbeit

2.7.1 Webpage

Die PEP-Webpage www.pepinfo.ch verbleibt auch 2022 in drei Bereiche aufgeteilt: Inselspital, Fachstelle PEP und PEP - Angebote. Insgesamt wurde im 2022 die Webpage PEP 136`943 aufgerufen.

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

Im Bereich Fachstelle finden Betroffene von Essstörungen und Muskel- und Fitnesssüchtige sowie deren Umfeld

Informationen und Zugang zum niederschweligen Beratungsangebot sowie Informationen rund um Essstörungen.

In diesem Jahr gab es im Fachstellenbereich 6723 Opens.

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 April wurde PEPInfo9 und im November PEPInfo10 verschickt. Wir hatten 1226 Opens bei den Newslettern.

Die Newsletter informierten zum Umgang mit Essstörungen an Schulen, Soziales Vergleichen und Essstörungen.

Responsible Health Blogging, Teamweiterbildung PEP Gemeinsam Essen, Papperla PEP Fachartikel, Bodytalk PEP zu

Respekt und Akzeptanz von Unterschiedlichkeit und das HBI Forum 2022.

2.7.3 Anfragen an PEP - ExpertInnen

Mediananfragen: 10

Jugend und Medien, der Plattform des Bundes für Medienkompetenz (Einfluss Social Media auf beeinflusst Selbstbild, die Identitätsfindung, Rollen- stereotype)

20 Minuten (Einfluss Eltern auf Entstehung Essstörungen)

Blick (Magersucht)

Sonntagszeitung (Unwohl in der Badi/Körperbild-normen)

Focus.de Blogbeitrag

Tyorne Pfeifer «Mich interessiert» (Spotify)Podcast zu Muskel-und Fitnessucht/Fitnessindustrie

Morning Show Energy Zürich Interview Körperbild

Talkshow «Lässer» Volketswil

Interview Bodypositivity

SRF rec mit Anna Kreidler Expertise in Sendung zu Muskelaufbau/Bodybuilding

Helsana Magazin Anfrage über GFCH)

Thema Muskelsucht/Interview

2.7.4 Teilnahme an Sitzungen/ Tagungen/ Vernetzungstreffen und Weiterbildungen

- Sitzungen mit Mandatnehmerin Weiterentwicklung Verein und Fachstelle PEP Seitens Vorstand und Fachstellenleitung
- 4 Vorstandssitzungen Verein PEP
- 3 Fachstellensitzungen
- Austauschsitzungen zu Angebotsförderung und Mandate mit Gesundheitsförderung Schweiz
- Sitzungen mit KAP - Verantwortlichen zu neuen Leistungsvereinbarungen
- HBI- Teamsitzungen HBI und Koordinationssitzungen Forum 2022
- ExpertInnen Treffen HBI
- Netzwerktreffen b&g (Bildung und Gesundheit)
- Sitzungen mit EBass Evaluation BodytalkPEP
- Bodytalk Team-Weiterentwicklung
- Papperla PEP Team-Sitzungen und Team-Weiterbildungen
- PEP Gemeinsam Essen Qualitätszirkel
- Fourchette verte Teamsitzungen
- Fourchette verte Zertifizierungssitzungen
- Berufsbildnertreffen Oda Soziales Bern
- Div Sitzungen mit Fachpersonen

Tagungen

- KAP Tagung GFCH
- HBI Forum 2022

Vernetzungstreffen

- Netzwerktreffen KAP ZH
- Netzwerktreffen Bildung & Gesundheit (Teilnahme an 3 von 4 Vernetzungstreffen BAG)
- Netzwerktreffen Arbeitsgemeinschaft für Essstörungen 4
- Netzwerktreffen Essstörungen Kanton Bern

Weiterbildungen PEP-Fachpersonen

- LP21 zu Prävention und Gesundheitsförderung
- LP21 Kompetenzförderung
- Organisationsentwicklung
- ASS - Spektrum
- Scham und Beschämung
- Emotionsregulation & Resilienz

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 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
- 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; NORI und IWB PH Bern bei der Veranstaltung von Papperla PEP Weiterbildungen
- Kooperation mit bke und ARTISET (ehemals curaviva) bei Weiterbildung PEP – Gemeinsam Essen
- Kooperation mit Roundabout/Blaues Kreuz
- Kooperation mit Westschweizer Kantonen zu HBI-Projekten
- Einsitz im Vernetzungstreffen Essstörungen Schweiz
- Einsitz Netzwerktreffen Essstörungen Kanton Bern
- 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
- Zusammenarbeit mit der Redaktion der Fachzeitschrift 4bis8 für Kindergarten und Unterstufe
- 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)
- VOJA Kanton Bern
- Mitglied Netzwerk bildung & gesundheit
- Mitglied Netzwerk Psychische Gesundheit
- FHNW über Auftrag BAG zu psychischer Gesundheit

2.9 Publikationen und Materialien

Papperla PEP:

Thea Rytz: Die eigene Kraft erkunden, in: 4bis8, Zeitschrift für Kindergarten und Unterstufe, Schwerpunkt «Streit», September 2022.

Thea Rytz & Kathrin Sempach: Warme Sandsäckchen. Die gewärmten Säckli vermitteln willkommene Zuwendung und Entspannung, in: 4bis8, Zeitschrift für Kindergarten und Unterstufe, Scherpunkt Streit, Sept 2022.

Integration der Themen: Stress, Spannungsregulation, Eifersucht und Scham in die Materialien von Papperla PEP

Bodytalk PEP:

Fragekarten 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

Vergiss niä Kampagne (Bodytalk PEP integriert)

Referat online für Schulklassen neu

Überbetriebliche Kurse OdA Soziales Bern

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:

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 -> 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

Die Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern (GSI) finanziert im Rahmen ihrer KAP - Aktivitäten den Hauptanteil der Betriebskosten der Fachstelle PEP. Damit kann 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.

Ein weiterer Anteil der Kosten für die Führung der Fachstelle werden über Gelder aus der Angebotsförderung finanziert. Zudem leistet jedes Angebot PEP einen Beitrag an den Betrieb der Fachstelle. Weiter generiert PEP zusätzliche Einnahmen aus Veranstaltungen rund um Essstörungen.

Das GSI Kanton Bern finanziert weiter das Angebot Fourchette verte Kanton Bern sowie die Angebote Papperla PEP und Bodytalk PEP auf Ebene Kanton. Die Berichterstattung erfolgt über das neue Berichterstattungstool des Kantons (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 ermöglichen den Angeboten Papperla PEP, Bodytalk PEP und PEP Gemeinsam Essen sich auch strategisch und inhaltlich weiterzuentwickeln sowie die Teams der Angebote weiterzubilden.

Die PEP- Massnahmen im Rahmen von Healthy Body Image HBI werden über ein Mandat von Gesundheitsförderung Schweiz und Einnahmen aus Veranstaltungen finanziert.

Das Angebot Digitale Projekte PEP (siehe 3.7) bereitet und unterstützt digitale Massnahmen. Leider konnte die 50% Eigenfinanzierung zur 50% Finanzierung durch Gesundheitsförderung Schweiz für das Projekt Responsible Health Blogging nicht aufgebracht werden. Daher musste der Vertrag mit Gesundheitsförderung Schweiz gekündigt werden. Das Angebot betreut im Rahmen eines Mandats von Gesundheitsförderung Schweiz auch die Plattform Healthy Body Image.

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 auch in diesem Jahr erfolgreich umgesetzt. Damit konnten in diesen Angeboten die Zielsetzungen erfüllt werden. Weiterhin wurden auch in diesem Jahr weiterhin zum Teil Massnahmen online umgesetzt.

Im Auftrag von Oda Soziales Bern setzte PEP in den ÜK's Esssituationen als Betreuungselement und ÜK Bewegung, Module für die Lernenden FABE K um. Vermittelt werden in diesen Kursen Haltung, Methodik und Inhalte aus den Angeboten Papperla PEP + Junior, PEP Gemeinsam Essen, Bodytalk PEP sowie zu Healthy Body Image. Lernende sind für PEP wichtige MultiplikatorInnen und transportieren Inhalte in unsere Zielgruppen. Die Kurse konnten

erfreulicherweise in diesem Jahr wieder vor Ort umgesetzt werden. Nachfolgend einige Rückmeldungen von Lernenden aus den ÜK's.

- *Ich habe von den Diskussionen und dem Reflektieren meiner Handlungen sehr profitiert*
- *War bis jetzt der beste ÜK den ich besuchen durfte.*
- *Das war bis jetzt der ÜK an dem ich am meisten gelernt habe. So wie er gestaltet war, war perfekt. Es war nicht langweilig, wir waren alles zusammen hatten aber auch die Distanz zueinander. Die Kursleiter waren sehr sympathisch und ich hatte das erste Mal das Gefühl in einem ÜK, dass wir (Lernende) werden wirklich verstanden. Vielen Dank für diesen tollen ÜK :)*
- *Ich fand den Tag sehr gut gestaltet, es war eine lockere und angenehme Atmosphäre. Ich fand wieder den Austausch hilfreich, aber auch die persönlichen Erfahrungen der ÜK-Leiter.*
- *Ich fand die Mischung von Theorie und Praxis gut*
- *machet witer eso, es ish würtlech toll gsi :)*

3.2 Papperla PEP und Papperla PEP Junior (Rückblick Thea Rytz und Renie Uetz)

Papperla PEP hat 2022 in vier Kantonen die Weiterbildung in vier Modulen angeboten: Bern (16 TN), Basel (16 TN), Zürich (10 TN) und Freiburg (15 TN). An der FHNW in Olten wurden zusätzlich zwei Kurse (11 TN), am IWB in Bern (und am Forum Gesundheit je ein Workshop angeboten (18 TN / 20 TN). Lehrpersonen von Purzelbaum konnten im Rahmen von "rund um stark" in Chur Papperla PEP Weiterbildungen besuchen (14 TN). Im März hat Papperla PEP eine online Weiterbildung zu Glück veranstaltet (22 TN). An der PH Zürich wurden die drei Vorlesungen für Studierende erneut (320 TN) als vertonter online-Vortrag angeboten.

Zitat einer Lehrperson aus Zürich: Meine Haltung, welche sich deckt mit eurem «Gedankengut» hat sich nicht gross geändert, eher ge- & bestärkt und wurde auf eine lustvolle Art & Weise angeregt. So viele neue Inputs, Tipps, neue Ideen zu Sequenzen konnte ich dadurch gewinnen – Vielen DANK :)))

Die Materialiensammlung Papperla PEP, Körper und Gefühle im Dialog wird von Papperla PEP nachgedruckt und als Kursmaterial abgegeben, sowie zum Selbstkostenpreis verkauft. 2022 haben wir 150 Materialiensammlungen so vertrieben. Papperla PEP verschickt einmal pro Jahr einen Newsletter an alle ehemaligen Teilnehmer*innen der Weiterbildungen (780). Papperla PEP hat zwei Artikel in der Zeitschrift 4bis8 publiziert: einer im Juni zum Schwerpunkt «kuschelig» zu den warmen Sandsäckchen und einer im September zum Schwerpunkt «Streit» zu den Zeitungsrollen und wie die Kinder die eigene Kraft dabei erkunden.

Wir haben zwei neue Mitarbeiterinnen aus fünf Bewerberinnen ausgewählt: Franziska Vogel, Lehrperson Kindergarten und Deborah Spicher, Schulsozialarbeiterin und Erziehungswissenschaftlerin. Kathrin Sempbach ist ab Ende Oktober 2022 in Mutterschafturlaub.

Papperla PEP Junior (Rückblick Renie Uetz)

Renie Uetz unterrichtete im Rahmen der überbetrieblichen Kurse der ODA Soziales Bern auch im 2022 Jahr wegen der Bildungsreform in doppelt so vielen Klassen wie üblich die Inhalte von Papperla PEP (300 TN). In Zürich, Winterthur, Zug, St. Gallen, Chur und Küsnacht im Kt. Schwyz wurden Papperla PEP Junior Inhalte im Rahmen von

“Purzelbaum rundum Stark, Kita” vermittelt (100 TN). In Kanton Solothurn und Schaffhausen unterrichtete Renie zusammen mit Nadine Murali zwei Papperla PEP Junior Weiterbildung in vier Modulen für Spielgruppenleiter*innen und Fachpersonen Betreuung (38 TN). Zudem fanden zwei Teamweiterbildungen in je einer Kita in Bolligen und Schaffhausen statt (36 TN). 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.

PEP-Teamweiterbildung in zwei Modulen

- Stadt Bern, Länggasse (24 TN)
- Kanton Zürich, Fluntern (16 TN)
- Kanton Zürich, Erlenbach (17 TN)

PEP-Teamweiterbildung in einem Modul

- Stadt Zürich, Schule am Uetliberg (28 TN)
- Kanton Bern, Thun Gotthelf (17 TN)

Sensibilisierungsveranstaltung

- Erfahrungsaustausch und Vortrag für Fachpersonen von Tagesstrukturen
Organisiert durch Radix, online (112 TN)
- Beziehungsqualität beim Essen mit Kindern, Amt für Gesundheit St. Gallen (70 TN)
- Fourchette verte Weiterbildung Kanton Bern (10 TN)

3.4 Bodytalk PEP (Rückblick Brigitte Rychen und Nicole Heuberger)

Leitungsteam - operative und strategische Leitung

In ihrem ersten Jahr als operative Leiterin (nicht mehr nur Koordination) von Bodytalk PEP war Nicole Heuberger gefordert. Die von Gesundheitsförderung Schweiz initiierte externe Evaluation erforderte von ihr nebst der Leitung

des Bodytalk PEP Teams, der Planung, Verteilung und Administration im Zusammenhang mit der Umsetzung der Bodytalk PEP Workshops einiges an zusätzlichen zeitlichen Ressourcen.

In Zusammenarbeit mit dem Eval-Büro wurde eine neue Planungsliste für die Workshops sowie ein Rückmeldeformular für die Workshopleitungen erstellt und bereitgestellt. Das Team musste über das Vorgehen und Umsetzung in der Befragungsphase informiert und instruiert werden.

Operative Leitung und strategische Leitung waren zudem im Austausch mit dem Eval-Büro zu Bodytalk-Inhalten, -Abläufen, Bearbeitung Evalbogen Zielgruppen und Umsetzung der Eval im Team bzw. den Workshops gefordert. In diesem Jahr fand ein weiterer Transfer von Erfahrungen aus all den Bodytalk PEP Jahren seit 2005, zu Abläufen, Wissen und Knowhow zwischen Nicole Heuberger und Brigitte Rychen statt.

Weiter ging es auch um die Vereinfachung von Abläufen insgesamt (z.B. Kantonslisten erstellen als Info für Kantone zu Stand Workshops und damit auch eine vereinfachte Übersicht für die Leitung im Zusammenhang mit Berichterstattungen und Rechnungstellungen).

Durch das Leitungsteam wurde entschieden, dass das Rückmeldeformular für die Workshopleitenden auch nach der Evaluation beibehalten wird und ausgefüllt werden muss. Dies dient dem Leitungsteam für statistische Zwecke und erleichtert ihm auf allfällige Rückmeldungen aus den Workshops rasch und adäquat reagieren zu können.

Aufgrund der laufenden Evaluation wurde die rein inhaltliche Weiterentwicklung von Bodytalk PEP zurückgestellt. Die Ergebnisse der Evaluation (ca. Mitte 2023) sollen Hinweise für die Weiterentwicklung liefern.

Dennoch wurden im Bodytalk -Teamtreffen im Januar 2022 nebst administrativen Fragen auch Haltung, Methodik und Inhalte insbesondere das dialogische Arbeiten (Prinzipien des dialogischen Arbeitens) sowie der konkrete inhaltliche Ablauf in den Workshops während der Evalphase thematisiert und diskutiert.

Bodytalk und mein Unterricht

Ich brauche bodytalk samt den hilfreichen und immer wieder aktualisierten didaktischen Unterlagen jedes Jahr in meiner Klasse im Berufsvorbereitenden Schuljahr. Das Gefäss dafür heisst «Beruf und Gesellschaft» und ich widme dem Thema einen Monat, möglichst früh im Schuljahr.

Unseren Schülerinnen und Schülern ist der Übertritt in die Berufslehre nicht auf Anhieb gelungen und deshalb bin ich immer auf der Suche nach Themen, die ihnen einen guten Selbstwert geben. Diese Aufgabe erfüllt das Thema «bodytalk» sehr gut, vor allem mit dem Workshop der Fachstelle.

Ich erweitere das Thema danach je nachdem, was im Workshop angesprochen worden ist. Dieses Jahr waren es zum Beispiel vor allem die Schönheitsideale und das Thema «wie reagiere ich auf Stresssituationen» - ich werde mit dem Thema «angenehme und unangenehme Gefühle» weiterfahren (dazu gibt es Fragekärtchen von der Fachstelle) und später noch das Thema «Körperwahrnehmung» dazu nehmen.

Ich finde die Arbeit der Fachstelle immer wichtiger, je grösser der Druck in den sozialen Medien wird, einen perfekten Körper zu haben.

Therese Brunner. Lehrperson BBZ Biel

Bodytalk PEP Team

Die Nachfrage nach Umsetzung von Workshops war auch in diesem Jahr ungebrochen. Da alle Bodytalk PEP Teammitglieder einem Beruf nachgehen und als Freelancer Workshops umsetzen, ist die Abstimmung der durch die Schulen gewünschten Workshop-Terminen, immer wieder mit Herausforderungen verbunden. Das aktuelle Bodytalk PEP Team besteht aus 12 Workshopleitenden (3 davon wurden im 2022 neu eingearbeitet). Roland Müller unterstützt das Team, wenn reine Männer-Workshops umgesetzt werden.

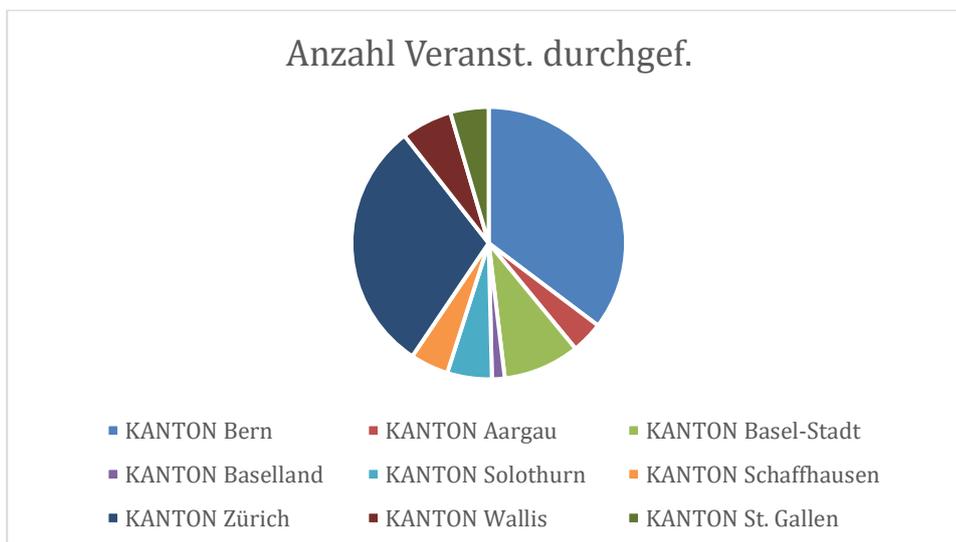
Nach Möglichkeit versuchen wir die Workshopleitenden so einzusetzen, dass nicht zu lange Anreisewege/-zeiten entstehen. Wir arbeiten daran, regionale Teams aufzubauen.

Umsetzung Workshops kantonal

Aufgrund von Covid19 Massnahmen mussten zu Beginn des Jahres 12 Workshops abgesagt werden. Umgesetzt konnten 47 Workshops für Jugendliche Sek1 und 2 werden. Erreichte Jugendliche: 623 (339 weiblich, 284 männlich). Erreichte Lehrpersonen/Schulsozialarbeitende über Workshops 54.

Umsetzung Workshops national

Insgesamt setzte das Bodytalk PEP Team auf nationaler Ebene (Deutschschweiz) 133 Workshops um. Zwanzig weitere, geplante Workshops mussten im ersten Quartal aufgrund von Covid19 Massnahmen abgesagt werden. Erreichte Jugendliche (Sekstufe 1 und 2) 2245, davon 1210 weiblich und 1035 männlich. Verteilung Anzahl umgesetzte Workshops nach Kantonen.



*Herzlichen DANK nochmals für den super Workshop gestern. Der kleinen Frauengruppe hat es extrem gut gefallen.
Lilian L., Lehrperson Kanton Basel-Stadt, Mai 2022*

Leistungsvereinbarungen zur Umsetzung von Workshops und Angebotsförderung

Zusammen der neuen Leistungsvereinbarung mit dem Kanton St. Gallen ab diesem Jahr hatten wir nun mit 7 Kantonen eine Leistungsvereinbarung zur Umsetzung von Bodytalk PEP. Alle Vereinbarungen gehen über das Jahr 2022 hinaus.

Auch im 2022 konnte Bodytalk PEP wieder eine Kooperationsvereinbarung mit der Firma Dove abschliessen. Diese ermöglicht, dass Schulen in Kantonen ohne Leistungsvereinbarung, Workshops zu einem tragbaren Preis können. Mit den Mitteln aus der Angebotsförderung von Gesundheitsförderung Schweiz wurden die Teamzusammenarbeit, Zusatzaufwände rund um die Evaluation, Akquirierungs- und Vernetzungsarbeiten sowie weitere Aufgaben auf der strategischen und operativen Ebene (keine Umsetzung von Workshops) finanziert.

Wirkungsevaluation Bodytalk PEP

Nach den Vorarbeiten wurde ab Juni bis Dezember in den Schulen evaluiert.

Die Workshopteilnehmenden (Kinder/Jugendliche/Lehrpersonen/ Schulsozialarbeitende) wurden nach Umsetzung des Workshops gebeten mittels einem Zugang über einen QR Code, einen Evaluationsbogen auszufüllen.

Die Zielgruppe Kinder/Jugendliche sollte ein zweites Mal nach 3 Monaten befragt werden.

Es ist per Ende 2022 noch unklar, wie gut die Nachbefragung geklappt hat.

Die Ergebnisse der Evaluation sollten ca. Mitte 2023 vorliegen.

Ein Mitglied des externen Eval-Teams hat selber einen Workshop besucht. Es ist geplant, dass ein weiteres Mitglied zu Beginn 2023 noch einen Workshop besucht.

Überbetriebliche Kurse Lernende Fachperson Kinderbetreuung

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

Es wurde in 14 überbetriebliche Kurse umgesetzt und damit 336 Lernende erreicht.

3.5 Fourchette verte (Rückblick Daniel Messerli)

Zum Fourchette verte Team 2022 zählen sieben engagierte Ernährungsberaterinnen, ein sehr interessierter Lebensmittelinspektor und eine kompetente Mitarbeitende von PEP. Fünf Zertifizierungssitzungen wurden durchgeführt. Im Januar 2022 fand eine Arbeitssitzung des Teams statt, bei welcher Prozesse kritisch hinterfragt und an konkreten Projekten gearbeitet wurden.

Statistik

Im 2022 konnten 181 Betriebe rezertifiziert und 5 neue Betriebe bei Fourchette Verte begrüsst werden.

Im Kanton Bern wurden 8710 Fourchette Verte Mahlzeiten für Kleinkinder und Jugendliche serviert. Wir kontrollierten 840 Menüpläne inkl. einem schriftlichen Feedback.

Fortbildungen und Basisschulungen sind ein Erfolg

Die Fortbildungsveranstaltungen "Milch und Milchprodukte in der Kinderernährung", "Austausch Köche und KöchInnen in deutsch und franz. Sprache" und "PEP Gemeinsam Essen - Fragen rund um den Esstisch", führten wir vor Ort durch. Wir begrüssteten 35 Teilnehmende. Weiter konnten 7 Basisschulungen digital auf Zoom realisiert werden, dabei schulten wir 41 Teilnehmende. Wir erlebten den Austausch als sehr wertvoll und die Vernetzung im Sinne von "Good Practice" konnte gefördert werden.

Beratungsunterlagen für die Betriebe

Das Team Fourchette verte entwickelte Faktenblätter zur Unterstützung für die Umsetzung der aktuellen Richtlinien für die Menüplanung:

-Milch und Milchprodukte

-Nahrungsfaserreiche Stärkebeilagen

-Rezeptvorschläge für Zwischenmahlzeiten und vegetarische Rezeptvorschläge mit Hülsenfrüchten

Highlights

Es war ausgesprochen erfreulich wie motiviert und wissbegierig die Mitarbeitenden sich in das Projekt Fourchette Verte einbrachten. Das Fortbildungsangebot welches verstärkt auf die Köch*innen ausgelegt war wurde sehr gut genutzt und der Austausch im Rahmen des Good Practice gelebt.

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.

Ausblick

Im 2023 vereinbarten wir eine Kooperation mit "Bern ist Bio",. Die Themen biologische Lebensmittel und Nachhaltigkeit erscheinen uns sehr wichtig und möchten den Kindertagesstätten und Tagesschulen ein Angebot ermöglichen. Ihnen steht das ganze Know how von "Bern ist Bio" zur Verfügung. Das könnte bei der Umstellung auf biologische Lebensmittel sein oder beim Vernetzen der Kitas und Tagesschulen mit Produktionsbetrieben von biologischen Lebensmitteln. Kindertagesstätten und Tagesschulen profitieren nach Bedarf ebenfalls von der Möglichkeit Produktionsbetriebe zu besuchen und die Produktion zu erleben.

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 Mandatsvereinbarung 2022 mit Gesundheitsförderung Schweiz 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) weiterhin auf Interesse. Roland Müller hielt diverse Online- Referate und nahm an einer Tagung in Köln als Referent teil.

Die ausführliche Berichterstattung zu den HBI- Aktivitäten erfolgt jeweils in einem separaten Jahresbericht HBI zuhanden der Verantwortlichen bei Gesundheitsförderung Schweiz und kann auf Wunsch eingesehen werden.

Kurzrückblick

Ein Höhepunkt in diesem Jahr war, das durch das HBI - Team organisierte HBI - Forum im August 2022 in Bern.

<https://gesundheitsfoerderung.ch/veranstaltungen/kantonale-aktionsprogramme-kap/denken-fuehlen-wahrnehmen-und-verhalten-ein>

Dazu ein paar Feedbacks von Teilnehmenden

Danke für die tolle Tagung, die super schön und vielseitig organisiert war. Ich nehme viel Inspiration für meine Arbeit in der GF an der Schule mit.

Grazie mille per continuare a trattare questo tema così. Importante!

*Merci, bravo pour la variété des intervenants et les ressources proposées.
Il pourrait y avoir et de piste pour la pratique professionnelle*

Nebst zahlreichen Referaten und medialen Aktivitäten konnten im Kanton Bern drei Veranstaltungen für Eltern umgesetzt werden.

*Ich habe schon in einigen Gesprächen im Freundeskreis das Thema erwähnt- es war also ein eindrücklicher Abend!
Lukas Flückiger Schulleiter Huttwil*

Für das Pfadi BULA 2022 im Goms Pfadi Bula wurden Pfadfinderinnen zur Umsetzung von HBI - Massnahmen /Thema Körperbild im Lager vrogänglich geschult.

*Ganze besonders danke ich für dein Vertrauen, das du in unsere LeiterInnen gesetzt hast, dass diese die Workshops mit der nötigen Sorgfalt und Qualität umsetzen konnten.
Aus der Dankeskarte von Matthias Hutter, Verantwortlicher Programm*

Die HBI- Mandatsnehmerin Brigitte Rychen hat unterstützt durch Roland Müller (HBI Team PEP) und Nicole Graf (Gesundheitsförderung Schweiz) an der «Issue Körperbild» von VOJA Kanton Bern mitgearbeitet.

<https://www.voja.ch/Themen/Koerperkult>

Eine neue Zusammenarbeit entstand mit Hautstigma.ch

<https://www.hautstigma.ch/you-are-beautiful/>
<https://www.hautstigma.ch/vergiss-nie-kampagne/>

Auch diesem Jahr haben Ronia Schiftan, und Brigitte Rychen unterstützt durch Alea Steiner das Projekt Courant normal weiter fachlich beraten und begleitet. Es wurden das Projekt ergänzende Massnahmen zum Körperbild in Form von Workshops umgesetzt

Mediale Aktivitäten / Beispiele:

<https://www.srf.ch/play/tv/rec-/video/suechtig-nach-muskeln---so-weit-gehen-maenner-fuer-den-perfekten-koerper?urn=urn:srf:video:7a8801eb-ddc2-4a72-9c88-9a121b327411>

<https://www.jugendundmedien.ch/blog/detail/positives-selbstbild-im-digitalen-zeitalter>

<https://anchor.fm/tyronepfeifer/episodes/Dr--Roland-Mller---MuskelsuchtMuskeldysmorphie--Fitnessindustrie-und-mnnliche-Schnheitsideale-e1hrhui>

<https://www.tagesanzeiger.ch/maenner-sind-genauso-verunsichert-wie-frauen-119007658500>

<https://laesser.podigee.io/34-laesser>

Expert*innen-Treffen 2022

Auch in diesem Jahr war ein Höhepunkt im Rahmen des HBI-Mandats das jährlich im Dezember stattfindende Expert*innen-Treffen. Es fand wiederum online statt.

In diesem Jahr war der Austausch dem Thema Scham und Beschämung gewidmet.

Dr. Ursula Immenschuh (Freiburg) führte in das Thema ein. Anschliessend wurden die Inputs in Gruppen diskutiert und die Bedeutung von Scham auf das Thema Körper/Körperbild übertragen besprochen.

In der Folge fand dann ein Austausch im Plenum statt, wo die Ergebnisse aus den Gruppen zusammengetragen und weiterführend noch diskutiert wurden.

Abschliessend gab Renie Uetz einen Einblick in das Modul Scham aus Papperla PEP Junior.

Einmal mehr bot das Treffen die Gelegenheit sich einem Thema anzunähern und sich dazu vertiefend und vielseitig auszutauschen.

Plattform «healthybodyimage.ch»

Am HBI Forum 2022 wurde die durch Ronia Schiftan entwickelte neue Vernetzungsplattform vorgestellt. Sie dient der Vernetzung von Informationen und Projekten zum Thema Körperbild. Sie wird aktuell im Rahmen eines weiteren Mandats (verantwortlich Ronia Schiftan) finanziert

<https://healthybodyimage.ch/>

3.7 Digitale Projekte (Rückblick Ronia Schiftan)

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

Mit dem bestehenden Mandat von der Gesundheitsförderung Schweiz (2021/2022), durfte die Arbeit an der Plattform auch in diesem Jahr weitergeführt werden. In Zusammenarbeit mit der Romandie wurde die Website healthybodyimage.ch finalisiert und durfte im Sommer 23 live aufgeschaltet werden. Die Website wurde am HBI-Forum vom 23. August 2023 kommuniziert und eingeweiht. Das ansprechende Design und die einfache, übersichtliche Struktur soll zukünftig die Informationen, Aktivitäten und Angebote rund um das Thema HBI in der Schweiz bündeln und sichtbar machen. Um den Fortbestand der Website und die laufenden Aktivitäten umzusetzen wird das Mandat die kommenden zwei Jahre (2023/2024) fortgeführt. Dieser anstehende Vertrag, mit einem zwar deutlich kleineren, aber ausreichenden Budgetrahmen, sichert die Zusammenarbeit mit der Romandie und unterstützt den Gedanken der Vernetzung.

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 committieren 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 Schifftan von PEP und Eva-Maria Endres.

Aktueller Stand des Projekts: Die Gesundheitsförderung Schweiz sprach die Absicht der 50% Finanzierung (KAP-Innovation) mit dem Vorbehalt, dass bis zum Sommer 2022 die restlichen 50% der Finanzierung sichergestellt werden kann. Diese Auflage konnte das Projekt leider nicht erfüllen. Sowohl zahlreiche Stiftungsanfragen als auch Aktivierung möglicher Sponsoren aus der Privatindustrie, Sitzungen mit dem Bundesamt für Lebensmittelrecht und Veterinärwesen sowie Absprachen mit Kantonen, haben keinen entsprechenden Finanzierungserfolg ausweisen können. Aus diesem Grund muss das Projekt leider pausiert werden. Um die Sichtbarkeit des Projekts dennoch zu gewährleisten und weitere Finanzierungsquellen Seitens EU/Deutschland aufsuchen zu können, wird die Kommunikationsarbeit publiziert und eine Website mit den entsprechenden Projektinformationen und Meilensteinentwicklungen im Frühjahr 2023 aufgeschaltet.

4 Dank und Schlusswort

Einmal mehr unterstützt durch die Gesundheits-Sozial-und Integrationsdirektion (GSI) des Kantons Bern, und Gesundheitsförderung Schweiz konnte der Verein PEP mit seiner Fachstelle und seinen Angeboten ihre präventiven und gesundheitsförderlichen Massnahmen erfolgreich umsetzen und sich weiterentwickeln. Der Vorstand Verein PEP, die Fachstellenleitung, die Angebotsleitenden PEP und die Mitarbeitenden in den Teams danken für das in uns gesetzte Vertrauen.

Wir danken Frau Karin Baumgartner (GSI) für ihr grosses Engagement und die schöne Zusammenarbeit.

Unser Dank geht auch an Ralph Lutz (GSI), der unser Engagement im Hintergrund unterstützt.

Weiter danken wir besonders Anja Nowacki und auch Fabienne Amstad (beide Gesundheitsförderung Schweiz), die unsere Arbeit begleiten und fachlich immer wieder unterstützen.

Ein grosses Dankeschön geht auch an all unsere Kooperations- und Vernetzungspartner*innen, die kantonalen Leistungsträger*innen und weiteren Partner*innen, all die Fachpersonen, die uns in unserer Arbeit aktiv unterstützen und für die immer wieder gute Zusammenarbeit.

Ohne unsere Ansprech-und Zielgruppen würde unsere Arbeit wenig Sinn machen. Wir danken all den Kindern und Jugendlichen sowie deren Umfeld für die vielen wertvollen und uns selber bereichernden Begegnungen. Wir hoffen, dass wir euch allen auch in diesem Jahr etwas mitgeben konnten, was euch stärkt und gut tut.

Wenn wir einen Samen setzen konnten, freuen wir uns darüber und hoffen, dass er spriesst

Als Hauptverfasserin dieses Jahresberichts danke ich vorab dem Vorstand PEP für sein Vertrauen in mich.

Danke auch für Eure Unterstützung und Mittragen meiner Arbeit als Fachstellenleiterin

Ein riesengrosses Merci geht an alle Angebotsleitenden und ihre Teams. Ohne euch läuft bei PEP gar nichts.

Danke für eurer Herzblut und euer Engagement für PEP und unsere Zielgruppen.

Zu guter Letzt:

Danke einfach allen, die für PEP eintreten und unsere Vision: ***Eine Welt, in der Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene ein positives Körper- und Selbstwertgefühl entwickeln***, mittragen und uns in unserer Rolle: ***Der Verein PEP setzt sich schweizweit für die Prävention von Essstörungen, die Förderung von Gesundheit und genussvollem, ausgewogenem Essen ein***, unterstützen und mittragen.

Für den Jahresbericht Verein PEP 2022

Bern, im Mai 2022



Brigitte Rychen, Fachstellenleitung PEP

Für den Vorstand:

Signature: Beat Furrer
Beat Furrer (May 16, 2023 16:59 GMT+2)

Email: fb_furrer@hotmail.com

Beat Furrer, Präsident Verein PEP

(Jahresbericht genehmigt an MV Verein PEP 27. März 2023)