

PEP

Prävention
Essstörungen
Praxisnah
pepinfo.ch

Jahresbericht 2020

Verein Fachstelle PEP

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	Kriseninterventionen.....	9
2.5	Niederschwellige Beratung/Triage Essstörungen	9
2.5.1	Anfragen Fachstelle für Beratung	10
2.6	Facharbeiten.....	10
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.....	17
3.4	Bodytalk PEP (Rückblick Brigitte Rychen)	18
3.5	Fourchette verte (Rückblick Daniel Messerli)	21
3.6	Mandat Positives Körperbild (HBI) (Rückmeldung Brigitte Rychen)	23
4	Dank und Schlusswort.....	26

Das Wichtigste in Kürze

Nach einem zweijährigen Coaching für Vorstand und Fachstellenleitung schreitet die Organisationsentwicklung bei PEP weiter gut voran.

Beatrice Schulter begleitet den Verein und die Fachstellenleitung PEP im Rahmen eines Mandats für ein Jahr (Juli 2020 – Juli 2021) in der weiteren Organisationsentwicklung (Governance und Strategie).

Sophie Frei, Präsidentin Verein PEP hat an der Mitgliederversammlung 2020 ihren Rücktritt aus dem Vorstand PEP per Ende Jahr aus beruflichen und familiären Gründen angekündigt.

Es wurden sieben Personen als Interims-Mitglieder für den Vorstand gefunden. Sie haben die Vorstandsarbeit in diesem Jahr intensiv begleitet.

Die Statuten des Vereins PEP wurden vollständig überarbeitet.

Vorstand, Fachstellenleitung und Fachstellenmitarbeitende und-mitglieder haben die PEP-Vision erarbeitet und die Rolle/Identität von PEP im Rahmen von Gesundheitsförderungs- und Präventionsaufgaben definiert.

Workshops, Kurse, Weiterbildungen, Referate wurden aufgrund von Covid-19 Massnahmen von Veranstalter*innen teilweise verschoben oder mussten abgesagt werden.

Alle Angebote PEP konnten für Multiplikator*innen rasch, inhaltlich und methodisch gutaufgebaute Fernunterrichtsmodule entwickeln und damit ihre Inhalte weiter anbieten. Es wurden zahlreiche Online Veranstaltungen umgesetzt.

Es erschienen zwei Newsletter: PEPInfo 5 und PEPInfo 6

Der Kanton Bern unterstützte die Fachstelle und die Angebote Papperla PEP und Bodytalk PEP in diesem Jahr weiter und hat die Unterstützungsbeiträge auch für das kommende Jahr gesprochen.

Fachstelle und Angebote wurden durch Gesundheitsförderung Schweiz weiterhin im Rahmen von Angebotsförderung unterstützt. Die Unterstützungsgelder für PEP aus der Angebotsförderung wurden für 2020/21/22 gesprochen

PEP ist weiterhin Mandatsträgerin bei Gesundheitsförderung für Information und Sensibilisierung zu positivem Körperbild (Healthy Body Image)

1 Verein

1.1 Personelles

Präsidentin: *Sophie Frei*, Ernährungswissenschaftlerin, ehemals Leiterin Suisse Balance und Leiterin Gesundheitsförderung und Ernährungswissenschaften bei der SGE, selbständig tätig (www.frei-stil.ch)

VizepräsidentIn: *Andrea Schneider*, Ernährungspsychologin, Gesundheitsdienst der Stadt Bern, Koordinationsstelle Ernährung und Bewegung

Vorstandsmitglieder: ad interim bis zur Wahl an der MV 2021

Anette Guillebeau, BSc Ernährung und Diätetik und Betriebsökonomin BSc BFH.
Bis August 2020 Sachbearbeiterin bei PEP

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

Timothée Olivier, Master of Arts, Literatur und Filmgeschichte. Erfahrung in Public Relations, Verkauf und Kommunikation. Arbeitet im Museum für Kommunikation und bei Essento. Vorstandsmitglied von Slow Food youth.

Alexandra Berther, Ausbildung und Erfahrung in der Administration und Marketing, arbeitet in einem Spital im Graubünden und ist im familiären Umfeld mit dem Thema Essstörung betroffen.

Astrid Schefer, 47, Bahndisponentin, Hauswirtschaftslehrerin, Sekundarlehrerin, inkl. Pädagogik und Kommunikation. Dozentin an der PH St. Gallen, Modul Ernährung und Fachdidaktik.

Claudia Ramseier, Studienabschluss in klinischer Psychologie Februar 2021
Anschliessend postgraduale Weiterbildung zur FSP Psychologin beginnen. Praktikum an der UDEM (Inselspital) im Bereich Adipositas und Esspsychologie

Beat Furrer, Sozialarbeiter FH, Abteilungsleiter Suchtprävention Stadt Winterthur / jump / jumpina

Revisionsstelle:

LB Treuhand Zofingen

Sekretariat/ Sachbearbeitung und Buchhaltung:

Anette Guillebeau, bis August 2020

Regula Kaech, ab August 2021, kaufmännische Ausbildung, HF Wirtschaft HFW, Naturheilpraktikerin Ausrichtung traditionelle chinesische Medizin

Mitglieder:

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 Schifftan, Ernährungs- und Medienpsychologin, Team HBI und Digitale Projekte

Nicole Heuberger, Dipl. ganzheitliche Ernährungs-Psychologische Beraterin IKP
Beraterin im psychosozialen Bereich mit eidg. Diplom, Team Bodytalk PEP, Koordination

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, Projektleiterin Bodytalk PEP / 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

Mit Datum Mitgliederversammlung 2020 gab Sophie Frei aufgrund beruflicher und familiärer Gründe nach vier Jahren ihren Rücktritt als Präsidentin per Ende 2020 bekannt.

Damit sah sich der Verein vor eine weitere grosse Herausforderung gestellt. Nachdem bereits ein Jahr zuvor mit Roland Müller ein langjähriges Vorstandsmitglied ausgeschieden war, verblieb Andrea Schneider vom Gesundheitsdienst Bern als einziges Vorstandsmitglied. Vorstand und Fachstellenleitung hatten bereits in den letzten Jahren mehrfach versucht, neue Vorstandsmitglieder zu gewinnen. Zudem steht der Verein mitten in einem Organisationsentwicklungsprozess. Auf Empfehlung des externen PEP-Coachs wurde ein Mandat für die weitere Unterstützung des Prozesses eingerichtet und an Beatrice Schuller <https://www.roots-to-rise.ch/> vergeben.

Es hiess nun die Suche nach neuen Vorstandmitgliedern zu intensivieren, um den Prozess zielführend fortsetzen zu können. Erfreulicherweise gelang es, sieben Personen zu finden, die sich eine Vorstandsmitgliedschaft vorstellen konnten und bereit waren, in diesem Jahr den Verein als Interims-Vorstandsmitglieder zu begleiten. Die Mandatsnehmerin bildete Taskforce-Gruppen, die sich den Statuten des Vereins annahmen, die Aufgaben eines Vorstands bei PEP prüften und die Vorarbeit der Fachstellenleitung und der Teams zu Vision und Rolle/ Identität PEP weiterführte. Per Ende Jahr standen die Grundlagen für die neuen Statuten, Vision und Rolle. Sie werden an der Mitgliederversammlung 2021 verabschiedet. Weiter liegt nun ein Entwurf für das Pflichtenheft Vorstand vor. Dieser wird 2021 nach Verabschiedung der Statuten weiterbearbeitet. Zudem wurde auch das Pflichtenheft der Fachstellenleitung geprüft und bearbeitet. Es war insgesamt eine intensive und arbeitsdichte Zeit für alle Beteiligten. Doch schuf diese Zeit in vielen Bereichen bei PEP bereits viel Klarheit. Es besteht

Einigkeit dazu, dass PEP kurz- und mittelfristig als eigenständige Organisation weiterhin in Form eines Vereins weitergeführt wird.

Im Februar 2021 werden sich die Interims-Mitglieder entscheiden, ob sie sich für eine Wahl in den Vorstand zur Verfügung stellen.

1.3 Sitzungen Verein und Fachstelle

3 Vorstandssitzungen

Diverse Taskforce-Sitzungen der Interims-Vorstandsmitglieder

1 Sitzungen Präsidentin mit Fachstellenleitung

2 Coachingsitzungen Vorstand/Fachstellenleitung mit externem Coach

5 Sitzungen mit Mandatnehmerin Governance und Strategieentwicklung PEP

3 Coachingsitzungen Fachstellenleitung mit externem Coach

4 Fachstellensitzungen

4 Sachbearbeitungssitzungen

1.4 Mitgliederversammlung

Am 07. April 2020 hat die ordentliche Mitgliederversammlung des Vereins PEP unter der Leitung der Präsidentin Sophie Frei 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 2020 wurde durch Uschi Dätwyler von LB Treuhand AG Zofingen revidiert und durch die Mitgliederversammlung genehmigt.

Sophie Frei hat aus beruflichen und familiären Gründen ihren Rücktritt als Präsidentin per Ende 2020 angekündigt.

2 Fachstelle

2.1 Personelles

Leitung Fachstelle: Brigitte Rychen

Mitarbeit Fachstelle: Thea Rytz

Sekretariat/

Buchhaltung: Anette Guillebeau, seit August 2020 Regula Kaech

Freie Mitarbeiter

Fachstelle: Renie Uetz, Nicole Heuberger, Daniel Messerli, Brigitte Buri, Sophie Frei (Kommunikation)

Angebote PEP: 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: Brigitte Rychen

HBI Mandat GFCH: Leitung: Brigitte Rychen

Freie Mitarbeiter

HBI Team: Ronia Schiffan, Roland Müller, Dörte Wurst

2.2 Jahresrückblick Fachstelle

Das Jahr 2020 brachte für die Fachstellenleitung und die Angebotsleitungen mit ihren Teams viele und auch neue unerwartete Herausforderungen mit sich. Nebst den Daily business- Aufgaben waren alle zusätzlich mit weiteren Aufgaben im Rahmen des Organisationsentwicklungsprozesses auf unterschiedlichen Ebenen beschäftigt. Die Fachstellenleitung war beratend in die Arbeiten des Interims-Vorstands integriert. Zudem war sie im regelmässigen Austausch zu Weiterentwicklungsfragen mit der Mandatsnehmerin, die in diesem Jahr den PEP-Prozess begleitete. Auch war sie für den regelmässigen Transfer von Informationen aus der Arbeit des Interims-Vorstandes und den Angebotsleitungen verantwortlich. Die Unterstützungsbereitschaft PEP weiterzuentwickeln, gute und ressourcenorientierte Lösungen zu finden, war auf allen Ebenen gross.

Die Fachstellenleitung war weiter mit der Umsetzung von Massnahmen aus dem Massnahmenplan PEP (Coaching Organisationsentwicklung PEP) beschäftigt. Sie wurde in Form von Supervision weiter durch den externen Coach begleitet. Sie erstellte einen Entwurf für ein Spesenreglement und bearbeitete dies in einer Fachstellensitzung mit den Angebotsleitungen weiter. Es liegt nun definitiv vor und wird Bestandteil eines Mitarbeiter*innen-Handbuchs PEP. Dieses ist in Erarbeitung und wird Jahr 2021 fertiggestellt. Es soll die Abläufe für Mitarbeitende vereinfachen und die Fachstellen- und Angebotsleitungen bei den administrativen Aufwänden entlasten.

Nach Kündigung der Sachbearbeiterin Anette Guillebau auf den August musste eine neue Sachbearbeiterin gesucht und eingearbeitet werden.

Im Frühjahr und Herbst erschienen die PEP-Newsletter. Die Kommunikationsverantwortliche PEP Sophie Frei hat die beiden Newsletter, inhaltlich unterstützt durch die Fachstellenleitung und die Angebotsleitenden, zusammengestellt und verschickt.

Der Ausbruch der Coronapandemie und die damit verbundenen Massnahmen zu deren Eindämmung, erforderte zusätzliche Arbeitsaufwände für Fachstellenleitung und Angebotsleitungen. Für die Umsetzung von Massnahmen in den PEP-Angeboten mussten teils sehr kurzfristig Fernunterrichtsmodule entwickelt und erarbeitet werden. Die Online-Umsetzung erforderte zudem die Einarbeitung in diverse Online-Tools. Im Laufe des Jahres ist es in allen Angeboten gelungen, unsere Inhalte auch online, methodisch und inhaltlich gut aufgebaut, anzubieten. Dieser Effort wurde rundum sehr geschätzt.

Es gelang damit den grössten Teil unserer inhaltlichen Zielsetzungen und die Umsetzung der Massnahmen in den einzelnen Angeboten auch in diesem Jahr zu erreichen.

Eine Ausnahme bildeten teils die Workshops für Jugendliche im Rahmen von Bodytalk PEP. Aufgrund der sensiblen Inhalte des Bodytalk- Workshops, unserem Anspruch heikle Situationen vor Ort auffangen und thematisieren zu können, beratend vor Ort zur Verfügung zu stehen, wurde entschieden keinen Online-Workshop anzubieten.

In der niederschweligen Beratung nahmen unter Covid-19 die Beratungsanfragen zu. Auch hier wurden zusätzliche Anstrengungen unternommen werden, um Betroffene und deren Umfeld zu unterstützen.

2.3 Aus-/Weiterbildungs- und Informationsveranstaltungen

Umsetzung/ Mitgestaltung von Veranstaltungen durch PEP-Fachpersonen

Netzwerktreffen KAP BE	1	B. Rychen / Th. Rytz/D. Messerli
Netzwerktreffen KAP ZH	1	Th. Rytz
Kurse Ausbildung FABE K Kanton Bern	12	B. Rychen
Kurse Ausbildung FABE K Kanton Bern	7	R. Uetz und Team
Kanton Bern primano Frühförderungsmodul	3	R. Uetz und A. Schneider
Weiterbildung Eltern	2	B. Rychen
Weiterbildungen Fachpersonen	12	B. Rychen
Weiterbildung für round about Leiterinnen	2	D. Wurst/B. Rychen
Weiterbildungen div Organisationen	3	R. Müller

Weiterbildung bke & curaviva Soz. Päd. und Betreuungspersonen	2	Th. Rytz
Lehrveranstaltung Ausbildung Lehrpersonen PH Bern	2	B. Rychen
Lehrveranstaltung Ausbildung HF Gesundheit Fribourg	2	B. Rychen
Lehrveranstaltung Ausbildung Lehrpersonen PH Zürich	4	B. Rychen
Online-Lehrveranstaltung Ausbildung Lehrpersonen PH Zürich	3	Th. Rytz
Soundingboard OdA Soziales Kanton Zürich	1	Th. Rytz

2.4 Kriseninterventionen

In diesem Jahr wurden 4 Klasseninterventionen durchgeführt. (1 Gymerklasse in Basel, 3 Klassen Sekstufe1 in Zürich). In allen Klassen waren mehrere Mitschüler*innen 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. Da die Interventionen ausserkantonale stattfanden, mussten sie vollumfänglich durch die Schule finanziert werden.

2.5 Niederschwellige Beratung/Triage Essstörungen

Wie auch bei anderen Anlaufstellen für Essstörungen, hat sich auch bei der Fachstelle PEP die Anzahl an Beratungsanfragen im 2020 ab März erhöht. Während des Lockdowns und in der Folge haben Essverhaltensprobleme und -störungen zugenommen. Wir gehen davon aus, dass die Zunahme im Zusammenhang mit der Regulation von Emotionen (wie z.B. Ängsten oder Langeweile) mittels Essen steht. Essen beruhigt und lenkt ab.

Durch eine verstärkte Fokussierung auf Essen oder auch Nicht-Essen im Alltag, rücken Ängste und Sorgen sowie Unsicherheit in Bezug auf die aktuellen Vorgänge im Zusammenhang mit Covid-19 in den Hintergrund. Zahlreiche Menschen essen mehr und nehmen teils stark an Gewicht zu. Bei Menschen mit Magersucht, magersüchtigen Tendenzen oder restriktivem Essverhalten hat sich das Bedürfnis nach Kontrolle verschärft. Mittels der konsequenten Einschränkung der Nahrungszufuhr soll das Gefühl, wenigstens über eine Sache noch «die Macht» zu haben, erhalten bleiben oder erzeugt werden. Von Bulimie Betroffene reagieren mit einer Zunahme an Essanfällen und verstärktem kompensatorischem Verhalten. Die Beratungsanfragen betrafen wie unter 2.5.1. aufgeführt, verschiedene Ess- und Essverhaltensproblematiken sowie einige wenige ein spezielles Essverhalten von Kindern, dazu kamen drei Anfragen, die das Thema Muskelsucht betrafen. Wobei gerade bei dieser Thematik die Betroffenen auch oft zusätzlich eine Essstörung aufweisen. Vierzehn Beratungen fanden vor Ort im Loryspital statt, weitere 27 per Mail und 62 Beratungen telefonisch durchgeführt.

Zwei Elternpaare mussten nach der Beratung bis sie einen Therapieplatz für Kind hatten noch etwas weiter betreut werden. Diese Kontakte fanden telefonisch oder über WhatsApp statt.

Mail der Präsidentin an niederschwellige Beratung PEP

«Und andererseits wollte ich dir ein grosses Lob weitergeben. H.M. hat mir Blumen vor lauter Dankbarkeit vorbeigebracht, dass ich ihr deinen Kontakt gegeben habe. Sie war so unheimlich froh und dankbar und meinte, dass sie sich das erste Mal richtig verstanden gefühlt hat und dass du ihnen unheimlich geholfen hast.» (Rückmeldung von H.M. aus Bern an Präsidentin Verein PEP)

Verschiedene betroffene Jugendliche gaben an, dass sie Opfer von Kommentaren zu ihrem Körper, dessen Aussehen und Gewicht primär durch Mitschüler*innen waren. Dies obwohl weder ihre Erscheinung noch ihr Gewicht zu diesem Zeitpunkt auffällig waren.

«In meiner Klasse geht es bei einigen Mädchen immer um Aussehen oder wie schwer man ist oder um Hosengrössen. Als ich gesagt habe, welche Hosengrösse ich habe, meinten sie...das bist du ja echt fett, wenn du die Grösse hast. Ich bekam immer mehr das Gefühl, dass ich nicht okay bin, obwohl ich mich vorher mit mir eigentlich gut gefühlt habe.» (12jährige Schülerin mit Magersucht)

2.5.1 Anfragen Fachstelle für Beratung

Total Kontakte	103
Anfragen Kanton	85
Ausserkantonale Anfragen	18
Aufgeteilt nach Essstörungenformen	
Magersucht	60
Orthorexie	00
Bulimie	18
Binge eating	10
Übergewicht/Adipositas	04
Muskelsucht/Fitnesssucht	03
Div. Anfragen zu Essverhalten	08

2.6 Facharbeiten

Die ExpertInnen der Fachstelle PEP haben verschiedene Facharbeiten von Lernenden, GymnasiastInnen und StudentInnen unterstützt oder begleitet.

Form: Interviews, Informationen, Beratung

Anzahl: 12 (Brigitte Rychen); 3 (Thea Rytz) 3 (Roland Müller)

Zudem war Brigitte Rychen Ko- Referentin bei einer Bachelorarbeit an der FFHS.

2.7 Öffentlichkeitsarbeit

2.7.1 Webpage

Über die drei Bereiche Inselspital, Fachstelle PEP und Angebote auf der Webpage www.pepinfo.ch finden Betroffene von Essstörungen Betroffene, Muskel- und Fitnesssüchtige und deren Umfeld Informationen und Zugang zu Beratungs- und Therapieangeboten.

Im Bereich Angebote finden 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.

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

2.7.2 Newsletter

Im Frühjahr und im Herbst je einen Newsletter an rund 650 Personen verschickt.

PEPInfo 5 beschäftigte sich im Frühling mit unseren Kurzfilmen zu Emotionen, dem Zusammenhang von Psyche-Essen und Bewegung, psychische Gesundheit unter Corona, dem Extrabrief von Pro Juventute und dem Artikel aus der Schweizer Familie zu Positivem Körperbild sowie der Plattform #SOBINICH.

«Danke für eure PEP Info. Ich habe mir soeben den Film über Glücklich sein angeschaut und bin total angeregt, bald wieder mit den Kindergartenkindern zusammen über Gefühle zu reden/spielen/singen etc. Dazu kann ich ja auch einen Film schauen mit der Gruppe. So nach dem selber erleben. Das gibt sicher wieder tollen Gesprächsstoff! »Danke für eure Ideen teilen, das beglückt mich und es erfüllt sich für mich Lebendigkeit! (Feedback K. Sempach)

In PEPInfo 6 finden sich Informationen zur Zunahme von Essstörungen, zu einem von Thea Rytz erschienen Artikel «Mein Körper ist grossartig», sowie zum Erkennen von eigenen Stärken.

2.7.3 Anfragen an PEP ExpertInnen

Mediananfragen: 8

Artikel in Zeitschrift 4bis8,

Interview in Magazin P&G, Kanton Zürich

Artikel Schweizer Familie zu Positivem Körperbild

Interview In Fokus.ch zu Körperbild im Zusammenhang mit Muskel und Fitnesssucht

Interview in Blue News zu Wenn Selbstoptimierung krank macht

Artikel Migros Magazin zu Wenn der Blick in den Spiegel stresst/ Bodytalk

Interview für Podcast von Smart Fitness und Food Radio zu Körperbild im Zusammenhang mit Muskel und Fitnesssucht

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

2.7.4 Teilnahme an Sitzungen/ Tagungen/ Vernetzungstreffen und Weiterbildungen

- Drei Coachingsitzungen und Supervision zum PEP Prozess
- Sitzungen mit Mandatnehmerin Weiterentwicklung Verein und Fachstelle PEP
- HBI-Koordinationsitzungen mit Gesundheitsförderung Schweiz
- HBI- Kickoff-Treffen zu Forum 2022
- Koordinationssitzungen zu #MOICMOI/ #SOBINICH
- Sitzungen Angebotsförderung mit Gesundheitsförderung Schweiz
- ExpertInnenTreffen HBI
- Bildung & Gesundheit BAG
- Kinder & Familien; Multiplikation PEP – Gemeinsam Essen im Kanton AG
- Berufsbildungstreffen OdA Soziales Bern
- Weiterbildung zu neuer Bildungsverordnung mit Berufsschule Bern
- Bodytalk Team-Weiterbildungen
- Papperla PEP Team-Weiterbildung und Retraite
- Div Sitzungen mit Fachpersonen

Tagungen

- Tagung Fachverband Sucht
- Schweizerische Ärztetagung

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

Vernetzungstreffen

- Netzwerktreffen KAP BE
- Netzwerktreffen KAP ZH
- Netzwerktreffen bildung&gesundheit

Weiterbildungen PEP-Fachpersonen

- LP21 zu Prävention und Gesundheitsförderung
- LP21 Kompetenzförderung
- Für Nutzung von diversen Online- Tools für Fernunterricht an pädag. Institutionen
- Ich bin anders: Kurs zu Unterschiedlichkeit
- Neue Bildungsverordnung
- Selbstoptimierung-Mithalten mit allen Mitteln, Martin Hafen
- Wirkungsmodell erstellen

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 Fondation O2 im Zusammenhang mit der HBI-Plattform#SOBINICH
- 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, LU, AG, ZH, TG, SG, VS, ZG, UR, GR, BS, BL, OW, NW
- Zusammenarbeit mit Gesundheitsdienst der Stadt Zürich (Subvention von PEP – Gemeinsam) Essen Teamweiterbildung für Horte der Stadt Zürich)
- Einsitz in Begleitgruppen KAP AG und LU
- Einsitz in Begleitgruppe Gorilla
- Zusammenarbeit mit Radix
- Zusammenarbeit mit Gesundheitsdienst Kanton Graubünden
- Zusammenarbeit mit Gesundheitsamt Stadt Zürich
- Vernetzungsgruppe Essstörungen Kanton Aargau
- Leistungsvereinbarungen im Zusammenhang mit den Projekten mit den Kantonen BE, ZH, LU, BS, BL, SO, TG, AG
- Zusammenarbeit mit Romandie im Rahmen von HBI und der Weiterbildung von Mitarbeitenden Fourchette verte / Ama Terra
- Patronat für Inhalte zu Essstörungen auf Feel ok
- Mitglied in der 2020 gegründeten Allianz Ernährung

- Mitgliedschaft ENES
- 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

Publikation Roland Müller in EC Psychology and Psychiatry (ECP) (Internationally peer reviewed journal) zu Muskelsucht <https://www.econicon.com/ecpp/ECP-09-00650.php>

Artikel in Sammelband von Thea Rytz: Körper und Gefühle im Dialog – Papperla PEP in: Detlev Vogel und Ursula Frischknecht hrsg. Achtsamkeit in Schule und Bildung, hep Verlag 2019. <https://pepinfo.ch/de/angebote-pep/papperla-pep.php>

Artikel in Zeitschrift 4bis8 von Thea Rytz: Mein Körper ist grossartig. Mit Kindern (nicht) über Gewicht und Figur sprechen, in: 4bis8, Juni 2020. <https://pepinfo.ch/de/angebote-pep/papperla-pep.php>

Interview in Zeitschrift P&G von Maja Sidler: Gefühle erforschen, Dezember 2020.

Leporello: Ich bin ich (Informationen zu Essstörungen für Jugendliche und Erwachsene)

Filme zu Emotionen: Die unter der Regie des PEP Teams entstandenen Kurzfilme zu Emotionen sind neu auf der Webpage von PEP unter Medien & Materialien zu finden. <https://www.pepinfo.ch/de/medien-materialien/Videos-zu-Emotionen/index.php>

Fühl dich wohl Kartenset (Neuaufgabe geplant, musste wegen Covid-19 verschoben werden)

Vergiss niä Kampagne:

Alle Unterlagen und Materialien können bei PEP über einen USB-Stick verteilt oder über WeTransfer versendet werden. Infos zur Kampagne finden sich auf der PEP Webpage unter Medien und Materialien zu Bodytalk PEP und Positivem Körperbild.

You are beautiful- Kleber

In diesem Jahr wurde die 5. Auflage gedruckt (wieder 5000 Stück) und nahezu aufgebraucht.

«Ich freue mich riesig, dass ich dank euren super Materialien auf dem Netz die Lehrpersonen gewinnen konnte. Bin gespannt was entstehen wird» (Rückmeldung Simone König SSA Kreisschule Gäu zu PEP Materialien, die sie den Lehrpersonen vorgestellt hat)

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

Papperla PEP Junior, Weiterbildungsunterlagen (gratis Download über Webpage)

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 zu PEP – Gemeinsam Essen für Eltern und Betreuungspersonen in Tagesstrukturen

Fünf von Papperla PEP verfasste Fachartikel publiziert in der Zeitschrift 4bi8 zu sozial-emotionalen Kompetenzen fördern, 2011, 2014, 2015, 2019, 2020.

Ein von Papperla PEP verfasster Fachartikel im Tagungsband Achtsamkeit in Schule und Bildung, hep Verlag 2019

Bodytalk PEP Bausteine und ergänzende Fragekarten (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)

Skript und Aufträge überbetriebliche Kurse Fachpersonen Kinderbetreuung Kanton Bern 2020

(Download über Webpage) <https://www.pepinfo.ch/de/angebote-pep/ueberbetriebliche-kurse/index.php>

Auf Bestellung:

Leporellos Essstörungen für Jugendliche und Erwachsene (Neuaufgabe)

Papperla PEP, Körper und Gefühle im Dialog, Schulverlag 2. Auflg. 2014, ist seit Ende 2020 vergriffen. Der Schulverlag wird keine Neuaufgabe machen. Alle Rechte fallen an PEP zurück. PEP wird die Inhalte digital und als Printversion zur Verfügung stellen.

Audio CD „Tag für Tag“ und „Alltagslieder“

Material und Unterlagen zu **Vergiss niä Kampagne**

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 Fachstelle PEP wird ausschliesslich von der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern (GSI) finanziert. Das GSI finanziert zudem die Umsetzung der unten genannten PEP-Angebote zu Gesundheitsförderung und Prävention im Kanton Bern mit. Die Auswertung, der durch die GSI finanziert und mitfinanzierten Angebote im Kanton Bern erfolgte auch in diesem Jahr über die kantonale Selbstevaluation zuhanden Karin Baumgartner.

Die PEP – Angebote Niederschwellige Beratung und Triage (siehe 2.5), Papperla PEP/ und Junior, Bodytalk PEP (siehe 4.2 / 4.4), sowie Fourchette Verte Kanton Bern (siehe 4.5) wurden trotz der vielen Einschränkungen aufgrund von Covid-19-Massnahmen, auch im 2020 erfolgreich weitergeführt und umgesetzt. Beratungen wurden per Mail, telefonisch und teils unter Einhaltung des Schutzkonzepts im Inselspital auch vor Ort durchgeführt. Veranstaltungen, Weiterbildungen, Kurse, die vor Ort nicht umgesetzt werden konnten, wurden zu einem grossen Teil im Rahmen von Fernunterricht und Webinaren angeboten. Die Angebote Papperla PEP und Bodytalk PEP sowie PEP Gemeinsam Essen sowie Massnahmen zu HBI (siehe 4.6) werden ausserhalb des Kantons Bern über andere Leistungsträger angeboten und finanziert. PEP Gemeinsam Essen wird durch die GSI Kanton Bern nicht explizit als Projekt unterstützt, gehört dennoch zu den Angeboten, die im Kanton Bern über die Fachstelle umgesetzt werden. Ein Jahresrückblick dazu unter 4.3. Der Rückblick zu den Angeboten erfasst

Umsetzungsmassnahmen im Kanton Bern sowie auch die Tätigkeiten in weiteren Kantonen

Inhalte aus Papperla PEP und Papperla PEP Junior, Bodytalk PEP und PEP – Gemeinsam Essen waren auch in diesem Jahr ein fester Bestandteil der inhaltlichen Arbeit in den überbetrieblichen Kursen (Essen und Haushalten mit Kindern und Bewegung) der Lernenden Fachpersonen Kinderbetreuung im Kanton Bern und sind damit dort weiter fest verankert. Über die Haltungsvermittlung und den Transfer von Inhalten aus den genannten Angeboten unterstützen die so eingebetteten Aspekte zu Ernährung/Essen, Bewegung und psychischer Gesundheit die Arbeit der künftigen Fachpersonen Betreuung im beruflichen Alltag.

Papperla PEP + Junior unterrichtete im Rahmen der überbetrieblichen Kurse 2020 der ODA Soziales Bern in sieben Klassen je 2 Tage (140 TN). Die Konzeptüberarbeitung der ODA Soziales Kanton Zürich zum Thema Essen und Betreuung wurde durch PEP – Gemeinsam Essen begleitet. Bodytalk PEP unterrichtet im Rahmen der überbetrieblichen Kurse 2020 von der ODA Soziales Bern in zwölf Klassen je 1 Tag (260TN). Aufgrund der Covid-19-Massnahmen mussten 11 von 12 Klassen über Fernunterricht erreicht werden.

Weiter wurde die Zusammenarbeit zwischen den Angebotsleitungen PEP – Gemeinsam Essen und Fourchette verte vertieft (u.a. Einsitz in der Zertifizierungskommission, online-Vortrag im Kanton AG). Damit fand auch in diesem Jahr ein Transfer von Erfahrungen aus PEP – Gemeinsam Essen in die Arbeit des Fourchette verte Teams statt.

Unsere langjährigen Erfahrungen, Haltungen und bewährte Methodik, Angebotsinhalte und Kompetenzen zu Aspekten, die zur Förderung von Psychischer Gesundheit beitragen, ergänzen auch immer wieder die Massnahmen zu Positivem Körper- und Selbstbild (Mandat GFCH 4.6)

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

Papperla PEP

Papperla PEP hat 2020 in drei Kantonen die Weiterbildung in vier Modulen angeboten: Bern (n= 21), Basel n=20), Zürich (n= 22). An der FHNW in Olten wurden zusätzlich zwei Kurse (n=10), an der PH Chur ein Tagesworkshop (n=20) angeboten. Ab März wurde alles im Fernunterricht, ab Mai zum Teil in Kleingruppenunterricht durchgeführt. Für den Fernunterricht wurde spezifische didaktische Materialien entwickelt und allen bisherigen Weiterbildungsteilnehmenden (n=650) zur Verfügung gestellt.

Übrigens war das Online-Modul richtig gut gestaltet. Vielen herzlichen Dank dafür. In derselben Woche hatte ich noch einen zweiten Online-Kurs, bei dem technisch einiges nicht funktionierte und so wurde es sehr ermüdend. Bei Euch hat alles geklappt und es war sehr angenehm und erfrischend zwischendurch aus Zoom rauszugehen und angeleitet zu werden, sich bewegen zu können und bei der Geschichte es auch einfach zu geniessen. Nochmals ein grosses Merci! (C. Noser, Schulen Spiez)

An der PH Zürich wurden die drei Vorlesungen für Studierende (115) als vertonter online-Vortrag angeboten. Die Einführungsveranstaltung in Uri und die beiden Workshops an der nationalen Purzelbaumtagung konnten nicht stattfinden, weil die Anlässe aufgrund von Corona abgesagt wurden. Die 2018-19 neu entwickelten Materialien wurden im Unterricht 2020 integriert. Ein Artikel zum "dick und dünn" Stärkung des Körperbild von 4bis8Jährigen wurde neu verfasst und in der Zeitschrift 4bis8 publiziert. Von Papperla PEP verfasste Fachartikel zu emotionaler Kompetenz und Resilienz sind über die Webpage pepinfo.ch zugänglich.

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, die die Gliederung der Materialiensammlung im Menu übernommen hat. Auch für den Fernunterricht brauchte Papperla PEP diese Webseite für alle digitalen Unterlagen: www.papperlapep.ch / Papperla PEP verschickt einmal pro Jahr einen Newsletter an alle ehemaligen Teilnehmer*innen der Weiterbildungen (n=650).

Die Magazin P&G (Prävention und Gesundheitsförderung des Kantons Zürich) hat unter dem Titel "Gefühle erforschen" ein Interview mit Thea Rytz und Veronica Grandjean zu den Inhalten von Papperla PEP im Dezember 2020 veröffentlicht

Papperla PEP Junior

Renie Uetz unterrichtete im Rahmen der überbetrieblichen Kurse der ODA Soziales Bern in 7 Klassen Inhalte von Papperla PEP (siehe 4.1). Im Rahmen von primano (Gesundheitsdienst Stadt Bern) wurden Spielgruppenleiterinnen durch Papperla PEP Junior weitergebildet (n=18). Alle Papperla PEP Junior Tagesworkshops in Kitas wurden aufgrund von Corona abgesagt. Die Audio CD «Tag für Tag» wird national, «Alltagslieder» wird von primano vertrieben. Die CD «Tag für Tag» wurden im 2019 neu aufgelegt (500 Stück).

3.3 PEP - Gemeinsam Essen

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.

Alle der ab März geplanten Teamweiterbildungen mussten ein- oder mehrmals verschoben werden. Die Inhalte des ersten Moduls können nicht im Fernunterricht vermittelt werden, das zweite Modul hingegen hat mehrmals im Fernunterricht durchgeführt werden können.

Die gesamte PEP Teamweiterbildung in zwei Modulen wurde 2020 von folgenden Teams besucht:

- Kanton ZH, Bülach (4 Teams, 32 TN)
- Kanton ZH, Wetzikon (6 Teams 28 TN)
- Kanton ZH, HPS Humlikon (4 Teams 18 TN)
- Kanton Aargau, Villa Kunterbunt (2 Teams, 12 TN)
- Kanton Aargau, Rudolfstetten (2 Teams, 14 TN)
- Teamübergreifend im Rahmen von curaviva Weiterbildungen, Bern (8 TN)
- Teamübergreifend im Rahmen von bke, Zürich (8 TN)

Zweiter Teil der PEP-Teamweiterbildung (erster Teil schon 2019) oder eine einmalige Veranstaltung:

- Unterentfelden, Kt. Aargau, Landenhof Zentrum für Schwerhörige (5 Teams, 28)
- Kanton ZH, Wangen (4 Teams, 25 TN)
- Kanton ZH, Steinmauer (1 Teams, 3 TN)
- Stadt Zürich, Schweighof (4 Team, 24 TN)
- Stadt Zürich, Wollishofen (6 Teams, 28 TN)
- Stadt Zürich, Aussersihl (4 Teams, 22 TN)
- Stadt Zürich, Lavater (3 Teams, 12 TN)
- Schwerzenbach (3 Teams, 13 TN)
- Solothurn (4 Teams, 16 TN)

Eine online-Referat erstellte PEP – Gemeinsam Essen für:

- Fourchette verte Tagung im Kanton Aargau

3.4 Bodytalk PEP (Rückblick Brigitte Rychen)

Haltung und Pandemie

Die Bodytalk PEP Workshops für Jugendliche erfordern der sensiblen Inhalte wegen, eine Umsetzung vor Ort und Präsenz einer Fachperson (*Haltung und Entscheid des Bodytalk PEP Teams 2020*). Aufgrund der Pandemie und

damit verbundenen Massnahmen mussten von März bis Sommerferien und ab November zahlreiche Workshops abgesagt werden. Damit stiessen wir im Lockdown auf Verständnis, in der Folge und mit der anhaltenden Pandemie jedoch begegnete uns auch Unverständnis.

Umsetzung kantonal

Im Kanton Bern mussten alleine 24 Workshops abgesagt werden. Weitere 15 Workshops mit Schüler*innen und deren Lehrpersonen konnten zu Beginn des Jahres und im Herbstquartal umgesetzt werden. Es wurden damit 255 Jugendliche erreicht.

«Jules hat gestaunt, dass viele Mädchen Jungs auch ohne Sixpack gut finden. Alle vier denken, dass ihnen der Workshop geholfen hat, künftig selbstbewusster mit ihrem Körper umzugehen» (aus dem Artikel im Migros Magazin vom 16.11.2020 zu einem Bodytalk PEP Workshop in Uetendorf)

In die überbetrieblichen Kurse «Mit Kindern essen und haushalten» OdA Soziales Bern (Ausbildung zur Fachperson Kinderbetreuung wurde in den Unterricht der 12 Klassen zudem auch Inhalte aus Bodytalk PEP integriert. Damit wurden 260 Lernende erreicht.

In der Stadt Bern werden Bodytalk PEP Workshops für Schüler*innen nach wie vor durch den städtischen Gesundheitsdienst (Andrea Schneider MA Gesundheitsdienst, Vorstand PEP und Mitglied Bodytalk PEP Team) umgesetzt. Diese Workshops werden statistisch nicht erfasst, da deren Umsetzung nicht über Bodytalk PEP finanziert wird.

Die Evaluation zu den Bodytalk-Tätigkeiten im Kanton Bern erfolgte als Selbstevaluation zuhanden der kantonalen Verantwortlichen.

Aktivitäten national und Zahlen:

Die Bodytalk PEP Workshops für Jugendliche werden über Leistungsvereinbarungen mit Kantonen im Rahmen des KAP, mit Beiträgen aus der Kooperation mit der Firma Dove und über Pauschalbeiträge der jeweiligen Schulen finanziert.

In der ganzen Deutschschweiz konnten 2020 insgesamt 72 Workshops für Schüler*innen durchgeführt werden. Davon ausserhalb des Kanton Berns 57. Es wurden damit in der Deutschschweiz mit den Workshops insgesamt 1714 Jugendliche erreicht.

*«Man konnte seine Meinung frei äussern ohne verurteilt zu werden. Jedem wurde zugehört und ich habe mich sehr wohl gefühlt mit gleichaltrigen über so ein, fast schon, Tabuthema zu reden. Wir wurden gut über die Themen informiert und nicht nur von Frau Rychen, sondern auch von den anderen Schüler/innen kamen hilfreiche Ratschläge. »
«Dass der Workshop nur einmalig war, es wäre toll gewesen, wenn es sich über mehrere Male erstreckt hätte. »
«Wir konnten frei über unsere Probleme oder die Probleme anderer sprechen. Es war eine sehr angenehme Umgebung. Dieses Thema wird in der Öffentlichkeit eigentlich nie angesprochen, ich fand es gut und hilfreich, darüber zu sprechen.» (Feedbacks von Jugendlichen Alte Kanti Aarau)*

Aufgrund von Covid-19 mussten schweizweit leider 57 Workshops abgesagt werden.

In 10 Veranstaltungen für Multiplikator*innen konnten wir 605 Lehrpersonen, Student*innen, Schulsozialarbeitende und weitere Fachpersonen erreichen. Mit Ausnahme von zwei Veranstaltungen konnten alle Anlässe vor Ort mit entsprechenden Schutzkonzepten stattfinden und wurden zudem teils noch online - Teilnehmende übertragen.

*«Danke für den tollen Workshop, ich fand den Austausch interessant und war erstaunt, wie offen alle Teilnehmenden untereinander waren, dies hatte ich nicht erwartet.
Als einzigen Verbesserungsvorschlag würde ich sagen, dass etwas mehr Zeit Online im Austausch hilfreich wäre, sodass alle sich etwas mehr einbringen könnten.» (Studentin HFGS)*

Bodytalk PEP Team und seine Arbeit 2020

Das Bodytalk PEP Team konnte um drei Mitglieder erweitert werden. Zum Team 2020 gehören aus dem Kanton Bern Claudia Sager, Andrea Schneider, Klara Eberle und Donath Morell Nicole Heuberger und Dörte Wurst aus Zürich, Ramela Melezanovic (neu) aus Winterthur und Rebekka Bertschi aus Wallisellen, Bettina Gasser und Livia Bont (neu) aus dem Kanton Thurgau sowie Beat Furrer aus Stans. Beat Furrer verlässt das Team per Ende 2020 aufgrund einer neuen beruflichen Herausforderung. Strategisch bleibt Brigitte Rychen die verantwortliche Angebotsleiterin, Nicole Heuberger hat die operative Leitung und koordiniert die Umsetzung der Workshops. Aufgrund der pandemiebedingten Ausfälle von Workshops, (operative Tätigkeiten) nutzte das Bodytalk PEP Team die, dadurch freigewordenen Zeitfenster die Klärung von anstehenden strategische Fragen und eine intensiviertere Arbeit im Zusammenhang mit der Weiterentwicklung von Bodytalk PEP. Es traf sich vier Mal für insgesamt 8 Stunden. Dreimal online und einmal vor Ort in Bern.

Der Fokus lag auf:

- Fortgesetzte Überprüfung der strategischen Ausrichtung von Bodytalk PEP als Angebot, der Workshops für Jugendliche und Anpassung von Materialien.
- Einbezug und Berücksichtigung von Kriterien, die nachweislich die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen (und Umfeld) fördern und stärken
- Massnahmen, die auf die Ressourcenstärkung fokussieren
- Förderung von Lebenskompetenzen
- Lehrplan 21
- Motivation und Einbezug von Lehrpersonen
- Einbezug der Eltern in die Tätigkeiten von Bodytalk PEP
- Evaluation Workshops für Jugendliche

In diese Arbeit des Teams flossen ein:

- Erkenntnisse aus dem Begleitgruppentreffen von 2019
- Ergebnisse aus der Bachelorarbeit von Livia Bont /FFHS zu« Motivation von Lehrpersonen für die Umsetzung von Massnahmen für die Förderung eines positiven Selbstwert- und Körpergefühls»
- Zielsetzungen Angebotsförderung von Gesundheitsförderung Schweiz
- Erfahrungen der langjährigen Workshopleiter*innen
- Konzepte, die psychische Gesundheit fördern, ressourcenorientiert und zur Förderung von Lebenskompetenzen beitragen.

Basierend darauf wurden in diesem Jahr an zwei Treffen die Fragekarten überarbeitet. Dies mit dem Ziel die Fragen noch vermehrt auf massgebliche Kriterien zur Förderung von Psychischer Gesundheit und Lebenskompetenzen und ressourcenorientiert auszurichten. Als solche stiessen schon unsere bereits 2018 aktualisierten Fragekarten auf weiterhin positive Resonanz.

«Die Bodytalk Karten haben sich sehr bewährt. Die Fragen sind treffend formuliert und regen wirklich zum Reden an. Eigentlich hätte ich noch mehr geplant, aber die Jugendlichen haben sich so gut eingebracht, dass die Zeit sehr schnell verging.»

(J.K. Schulsozialarbeiterin aus Köniz nach eigener Umsetzung von Bodytalk-Massnahmen)

Die überarbeiteten Fragekarten erscheinen im Frühjahr 2021. Sie werden auf die Webpage bei den Materialien zu Bodytalk PEP eingefügt und in den Workshops genutzt.

Zudem haben die Angebotsleitung und ein Teammitglied (Klara Eberle) am Workshop zum Erstellen von Wirkungsmodellen von Gesundheitsförderung Schweiz teilgenommen. Sie haben ein Wirkungsmodell für Bodytalk PEP erstellt und erhielten dazu eine Nachfolgeberatung. Eine wichtige Erfahrung aus der Arbeit am Wirkungsmodell war unter andern, dass die angedachte und bereits vorgespurte Evaluation auf den Erkenntnissen des Wirkungsmodells basieren sollte, um aussagekräftig(er) zu werden.

Weiter musste die Angebotsleitung kurzfristig und zeitintensiv das Bodytalk-PEP Modul im ÜK «Mit Kindern essen und haushalten» der Lernenden Fachperson Kinder 0-16 (Kanton Bern) in ein Modul für den Fernunterricht überarbeiten.

Fazit und Ausblick

- Das Jahr 2020 war aufgrund der vielen Workshopausfälle, -verschiebungen planungsmässig herausfordernd für das ganze Team.
- Die durch die Ausfälle freigewordenen Ressourcen haben dem Team mehr Zusammenarbeit in der Weiterentwicklung von Bodytalk PEP ermöglicht.
- Tools wie Zoom haben dem Team eine vereinfachte Zusammenarbeit eröffnet, Distanzen konnten ohne grossen Zeitaufwand überwunden werden.
- Das Bodytalk PEP Team wurde zusammengeschweisst und ist auf Kurs. Es wird im 2021 nach Möglichkeit Workshops umsetzen, die neuen Erkenntnisse einfliessen lassen und an der Weiterentwicklung arbeiten.

3.5 Fourchette verte (Rückblick Daniel Messerli)

Zum Fourchette verte Team 2021 zählen sieben engagierte Ernährungsberaterinnen, ein sehr interessierter Lebensmittelspektor und eine absolut kompetente Mitarbeitende von PEP. Von fünf Zertifizierungssitzungen wurden zwei Sitzungen digital über Zoom durchgeführt. Im Januar 2020 fand eine Arbeitssitzung des Teams statt, wo alle Zertifizierungsprozesse genau überprüft und z.T. neu definiert wurden.

Im neuen Jahr kommt es zu einem Wechsel im FV-Team. Frau Nadine Hirsig hat Ihre Wirkungsstätte in die Innerschweiz verlegt und Frau Alicia Lopez wird neu die Region Thun übernehmen.

Pandemie versus Jahresplanung

Die Pandemie forderte vom Zertifizierungsteam wie auch von den Betrieben grosse Flexibilität. Aufgrund des Lockdowns konnten vom März bis Juni keine Zertifizierungen durchgeführt werden. Nach dem Start der Sommerferien, wo viele Betrieben geschlossen sind verzögerte sich Zertifizierungsprozess weiter und konnten erst richtig wieder im August loslegen. Das angestrebte Ziel alle Betriebe trotz Einschränkungen zu rezertifizieren und allen neuen Betrieben das Fourchette verte Label zu ermöglichen, konnte trotzdem erreicht werden. Dafür möchte ich mich beim Zertifizierungsteam für den Einsatz und die Flexibilität nochmals herzlich bedanken.

Statistik

Im 2020 konnten 136 Betriebe rezertifiziert und 25 neue Betriebe bei Fourchette verte begrüsst werden. Im Kanton Bern wurden 6674 Fourchette verte Mahlzeiten für Kleinkinder und Jugendliche serviert. Es wurden 117 Weiterbildungen für die Teams durchgeführt und 690 Menüpläne kontrolliert inkl. einem schriftlichen Feedback. Das Projekt CRM von Fourchette verte Schweiz konnte finalisiert werden. Alle Betriebe in der Schweiz werden neu in einem zentralen Tool digital erfasst.

Fortbildungen und Basisschulungen

Die Fortbildungsveranstaltungen im Frühling im Berner Jura zum Thema PEP „Gemeinsam Essen“ in französischer Sprache und die Fortbildung in Bern zum Thema „vegane und vegetarische Ernährung – alles nur Gemüse?“ mussten wegen der Pandemie Massnahmen ins neue Jahr verschoben werden.

Insgesamt fanden sieben Basisschulungen statt wovon drei digital über Zoom. 112 interessierte Mitarbeitenden der Kitas und Tagesschulen besuchten die Basisschulungen.

Highlights

Wie in jedem Jahr sind für uns die vielen motivierten und interessierten Mitarbeitenden aus der Betreuung und der Gastronomie jeweils ein grosses Highlight. Sie sorgen unter anderem für das leibliche Wohl der Kinder und Jugendlichen. Mit viel Leidenschaft, Knowhow, Finesse und Gespür wurden feine und ausgewogene Menüs zubereitet. Die Kinder und Jugendlichen degustierten neue Rezepte, naschten an gluschtigen Salattbuffets und versüssten ab und zu mit einem feinen Dessert das Essen. Wir sind schon voll der Vorfreude für die Begegnungen im Jahr 2021.

Ausblick

Der wichtigste Schwerpunkt in Pandemiezeiten ist es alle Betriebe zu rezertifizieren und im Prozess zum Thema Ernährung zu begleiten. Wir sind bestrebt mit unserem Angebot die Qualität des gastronomischen Angebotes zu verbessern, die Mitarbeitenden zu schulen und den Austausch unter den Betrieben weiter zu fördern. Wir haben bis heute 21 neue interessierte Betriebe und hoffen die Pandemie wird uns keinen Strich durch die Rechnung ziehen. Im neuen Jahr werden auch die Weichen für das KAP 2022-2025 gelegt. Wir hoffen das unser

Fachwissen auch in der neuen Periode geschätzt wird damit viele Kleinkinder und Jugendliche von einer genussvollen und ausgewogenen Ernährung profitieren werden.

3.6 Mandat Positives Körperbild (HBI) (Rückmeldung Brigitte Rychen)

Mit der Mandatsvereinbarung 2020 mit Gesundheitsförderung Schweiz konnte das HBI Team PEP auch 2020 Massnahmen zur Sensibilisierung und Information zur Stärkung eines positiven Körperbilds in der Schweiz umsetzen.

Die ausführliche Berichterstattung zu den HBI- Aktivitäten erfolgte in einem separaten Jahresbericht HBI zuhanden der Verantwortlichen bei Gesundheitsförderung Schweiz.

Veranstaltungen

Folgende Anlässe wurden durch das HBI Team vor Ort umgesetzt:

- 2 Veranstaltungen für Eltern (n=150),
- 2 Referate für Gymnasiast*innen (n=231) und eine Schulung für Lehrpersonen (n=20)
- 1 Weiterbildung für Lehrpersonen an einer Berufsschule (n=20)
- 1 Weiterbildung für Schulsozialarbeit und Lehrpersonen Sekstufe 1 (n=8)
- 1 Weiterbildung für die nationalen Leiterinnen roundabout Blaues Kreuz (n=14)
- 1 online Weiterbildung für kantonale Tanzgruppenleiterinnen roundabout Blaues Kreuz (n=25)
- 2 Webinare für Student*innen FH Gesundheit Freiburg (n=28)
- 2 Webinare für Student*innen HFGS Aargau (n=28)
- 2 Workshops und Teilnahme am Podiumsgespräch an der Tagung Fachverband Sucht (n=120)
- 1 Online-Referat an der Gesundheitstagung von Aidshilfe Schweiz
- 1 Referat an der nationalen Schulärzte-Tagung (n= 50 vor Ort + TN online)

Fünf Veranstaltungen mussten aufgrund von Covid-19 abgesagt bzw verschoben werden. Unter anderem die Stakeholderkonferenz Strategie Sucht BAG & Netzwerktagung Psychische Gesundheit Schweiz, für die das HBI-Team für einen Beitrag eingeplant ist.

Expert*innen-Treffen 2020

Im Dezember fand das 5.Treffen mit den schweizerischen HBI-Expert*innen unter der Leitung der Mandatsnehmerin und Anja Nowacki von Gesundheitsförderung Schweiz online statt.

Besprochen wurden basierend auf den Ergebnissen aus dem Kick-off-Trefffen von Gesundheitsförderung Schweiz und Mitgliedern des HBI-Teams PEP die Ausrichtung des nächsten HBI-Forums im März 2020 (verschoben von 2021) und Tagungsinhalte. Ein grosser Dank geht an die teilnehmenden Expert*innen, die mit ihren Anregungen viel zur weiteren Planung des Forums beigetragen haben.

Plattform #SOBINICH (#MOICMOI)

In diesem Jahr konnte nach Rückmeldungen aus verschiedenen Kantonen der Deutschschweiz mit Gesundheitsförderung Schweiz angedacht und geklärt werden, wie die Plattform künftig ausgerichtet und finanziert wird und in welcher Form die weitere Zusammenarbeit mit der Romandie geplant ist.

Die Plattform #SOBINICH (Deutschschweiz) #MOICMOI (Romandie) wird ab 2021 im Rahmen von Mandatsverträgen geregelt. Das Mandat in der Deutschschweiz geht an PEP. Ronia Schiffan wird im Rahmen des neuen PEP- Angebots: Digitale Projekte die Mandatsverantwortliche.

Kooperation roundabout

Auf Anfrage von Désirée Aebersold, nationale Leitung roundabout Blaues Kreuz Schweiz kann das HBI Team PEP die Organisation seit diesem Jahr beraten und in der Umsetzung und späteren Implementierung von Massnahmen zur Förderung von psychischer Gesundheit im Zusammenhang mit dem Thema Körperbild begleiten und unterstützen. Die Zusammenarbeit wird auch von den nationalen Leiterinnen roundabout nach einer Kick-off-Veranstaltung im August begrüsst.

«Ein so toller Erfolg! Vielen Dank nochmals, du hast die Frauen angesteckt. Ein toller, persönlicher fachlich gehaltvoller Input, der die Frauen mit sich konfrontiert hat. So funktioniert! Pädagogisch, didaktisch super! Bin sehr happy. Ich finde, wir haben toll zusammengespielt gestern. Und die Frauen sind im Boot! Einen guten Endspurt und auf bald, Désirée» (Rückmeldung von D.Aebersold an Brigitte Rychen nach Kick-off-Veranstaltung im August 2020)

Aufgrund von Covid-19 musste die Tagung im November für die kantonalen Tanzgruppen-Leiterinnen abgesagt werden. Dörte Wurst (Mitglied HBI Team PEP) hat in kurzer Zeit eine inhaltlich gehaltvolle erste online Weiterbildung für die Leiterinnen erstellt und diese bereits einmal umgesetzt. Eine zweite Umsetzung ist für den Januar 2021 angesetzt. Zudem wurden aufgrund der unsicheren Lage bezüglich Covid-19 für das kommende Jahr auch Massnahmen geplant und vorbereitet, um die Tanzgruppenleiterinnen weiterhin online in ihren Tätigkeiten mit den jugendlichen Tänzerinnen unterstützen zu können.

You are beautiful -Kleber und weitere Materialien

Die Kleber erfreuen sich weiterhin grosser Beliebtheit bei Jugendlichen, Erwachsenen und Fachpersonen.



«Ich hätte Interesse an einem Sticker für meine Spiegel, ich denke es wäre hilfreich, bei einem Blick auf mich auch noch zu lesen, dass man schön ist.» (Jugendliche aus dem Kanton Aargau)

Sie sind mittlerweile weitem bekannt. Zahlreiche Fachpersonen setzen sie in ihrem Alltag ein.

Auch die Nachfrage nach dem «fühl dich wohl» -Kartenset hält weiter an. Die Materialien der Vergiss-niä-Kampagne werden geschätzt.

*«Gerade freue ich mich extrem über das viele, tolle Material, das ihr auf eurer Website habt! Wir vom toj Trägerverein für die offene Jugendarbeit der Stadt Bern, bzw. zwei unserer Modi*treffs werden im nächsten halben Jahr das Thema Body-Image aufnehmen. Darum bestelle ich gerne folgende Artikel: 100 Stk. Kleber «you are beautiful», div. Farben (spielt nicht so eine Rolle, hauptsache verschiedene) 2x Kartenset «fühl dich wohl» Vergiss niä-Kampagne Plakate (je 4 pro Spruch) Gerne auf Rechnung an untenstehende Adresse, lieben Dank»*

*(Mail von R. Müller, Fachbereich Mädchen*arbeit toj, Bern*

4 Dank und Schlusswort

Der Verein PEP, damit der Vorstand und die Fachstellenleitung PEP danken der Gesundheits-Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern auch in diesem Jahr herzlich für die finanzielle Unterstützung und Begleitung unserer Arbeit an der Fachstelle und in der Weiterführung der Angebote Papperla PEP und Bodytalk PEP.

Wir danken Frau Karin Baumgartner und Ralph Lutz für ihr wiederkehrendes Engagement und die wertvolle und wertschätzende Unterstützung.

Weiter danken wir den weiteren Mitarbeitenden des GSI einmal mehr herzlich für die gute und aufbauende Zusammenarbeit und das Interesse an unserer Arbeit.

Unser Dank gilt auch Gesundheitsförderung Schweiz, die uns seit Jahren in unserer Arbeit mit viel Vertrauen begegnet und uns finanziell fördert und in der Weiterentwicklung unterstützt.

Besonders möchten wir hier Cornelia Waser, Fabienne Amstad und Anja Nowacki danken, die uns begleiten und begleitet haben.

All diese finanzielle und genannten Personen getragene Unterstützung macht es immer wieder möglich, einerseits von Essstörungen betroffene Menschen und deren Umfeld zu beraten und ihnen Hilfestellungen anzubieten. Andererseits ermöglicht sie uns weiterhin in der Prävention und Gesundheitsförderung über unsere vielseitigen und breiten Angebote aktiv unseren Beitrag leisten zu können.

Sie trägt dazu bei, Bewährtes und Erprobtes und damit unsere Erfahrungen weitertragen zu können. Sie gibt uns aber auch die Möglichkeit uns weiterentwickeln zu können, unsere Angebote basierend auf neuen Erkenntnissen zu ergänzen, auszubauen und zu erweitern.

Wir danken auch allen Kooperations- und Vernetzungspartner*innen, den kantonalen Leistungsträger*innen und weiteren Partner*innen, den Fachpersonen und damit allen, an unserer Arbeit und Angeboten interessierten Menschen.

Der Vorstand und die Fachstellenleitung PEP, die Mitarbeiter*innen der Fachstelle PEP und die Angebotsleitungen PEP mit ihren Teams freuen sich auf die weitere Zusammenarbeit mit allen Genannten im Jahr 2021.

Für den Jahresbericht Verein PEP 2020 (genehmigt an MV Verein PEP 15. März 2021)

Bern, 15. März 2021

Andrea Schneider
Vize-Präsidentin Verein PEP

Brigitte Rychen
Fachstellenleitung PEP