Institut für Weiterbildung und Dienstleistungen
Weltistrasse 40, CH-3006 Bern
T +41 31 309 27 11, info.iwd@phbern.ch, www.phbern.ch

PHBern
Pädagogische Hochschule

Tagung psychische Gesundheit an Schulen – Wir-Gefühl stärken

Eine Veranstaltung im Rahmen der Reihe "Schule braucht Persönlichkeit" in Kooperation mit Berner Gesundheit und Bildung Bern

Samstag, 25. April 2026, 9.00–16.00 Uhr, Weltistrasse 40, 3006 Bern

Workshops:

WS 1: Ein Wir-Gefühl birgt auch Herausforderungen und Stolpersteine

Dr. Fabienne Amstad, PHBern

In diesem Workshop beleuchten wir die weniger prominenten Seiten des Wir-Gefühls. Fragen wie zum Beispiel, ob es auch negative Aspekte des Wir-Gefühls gibt, werden diskutiert und an Beispielen verdeutlicht. Wir fragen uns, welche Gefahren ein zu grosses Wir-Gefühl haben kann und schauen uns konkrete Möglichkeiten zur gleichzeitigen Förderung des Wir-Gefühls und Vermeidung solcher Stolpersteine an.

WS 2: Grundlagen und Unterrichtsbeispiele zur Partizipation im Schulalltag.

Stephan Wehrli, PHBern

Echte Partizipation in der Schule ist eine herausfordernde Vision. Sie ermöglicht Schülerinnen und Schülern, aktiv am schulischen Lernen und Leben teilzunehmen und demokratische Prozesse zu gestalten. Mit einer Öffnung von Schule und Unterricht kann eine Lehrperson dazu beitragen, dass Schülerinnen und Schüler sich als aktive und verantwortungsbewusste Mitglieder der Schulgemeinschaft erleben.

WS 3: Gemeinsam sind wir stärker – Mobbingprävention in der Klasse

Elvira Bühlmann, Fachmitarbeiterin Gesundheitsförderung und Prävention der Stiftung Berner Gesundheit

Eine starke Klassengemeinschaft ist die beste Mobbingprävention. Der Workshop zeigt, wie Kinder und Jugendliche für respektvolles Verhalten sensibilisiert, gestärkt und auf schwierige Situationen vorbereitet werden können. Gemeinsam wird erarbeitet, wie man zwischen Konflikt, destruktivem Verhalten und Mobbing unterscheidet und wie daraus Handlungsspielräume entstehen. Der Workshop verbindet Wissensvermittlung mit praktischen Übungen und konkreten Hinweisen für die Umsetzung im Schulalltag – mit dem Ziel, Empathie, Zivilcourage und ein gesundes Gefühl für Grenzen nachhaltig zu fördern.

WS 4: Das Klassenklima im Kindergarten und der Primarschule fördern: Die Förderung emotionaler und sozialer Kompetenzen mit dem Petermann-Training

Alexander Hanisch, Fachmitarbeiter Gesundheitsförderung und Prävention der Stiftung Berner Gesundheit

Im Workshop lernen die Teilnehmenden das **Petermann-Training** kennen – ein wissenschaftlich evaluiertes Programm zur Förderung emotionaler und sozialer Kompetenzen bei Kindern vom Kindergarten bis zur 6. Klasse. Das Training umfasst total 26 Lektionen, die mit dem im Handel erhältlichen Büchern und wenig Vorbereitungszeit direkt im Unterricht umgesetzt werden können. Im Mittelpunkt stehen Aufbau, Inhalte und konkrete Einsatzmöglichkeiten im Schulalltag.

WS 5: Schulentwicklung gesund gestalten: Mit Wohlbefinden und Kooperation zum nachhaltigen Erfolg

Tobias König, Schulleiter Schule St. Stephan

Der Workshop zeigt Wege auf, Schulentwicklungsprozesse so zu gestalten, dass Gesundheit und Wohlbefinden aller Beteiligten erhalten bleiben. Belastungen werden vermieden, Ressourcen des Teams gestärkt, und Veränderungsprozesse wertschätzend begleitet. Dabei diskutieren die Teilnehmenden aktiv, bringen ihre eigenen Erfahrungen ein und suchen gemeinsam nach passenden Lösungen. Im Fokus stehen Schulkultur, Leitungshandeln und Partizipation, um Schulentwicklung erfolgreich nachhaltig und gesund im Alltag zu verankern.

WS 6: Diversitätsorientierte Teamkultur: Wie kann ich selbst dazu beitragen?

Tamasha Bühler, PHBern

Eine gute Teamkultur ist die Grundlage für eine gute und motivierte Zusammenarbeit im schulischen Kontext. Wie können wir konstruktiv über unsere eigenen Haltungen und Werte (auch Werte-Diskrepanz) reflektieren, und Vertrauen schaffen? Wie können wir gemeinsam eine Teamkultur entwickeln, die auf Vielfalt als Ressource basiert, und ungleichen Gruppendynamiken entgegenwirkt? Ziel des Workshops ist das Erkennen von eigenen Werten (Kongruenz und Diskrepanz) innerhalb des eigenen Teams, um diese anhand von konstruktiven Methoden zu thematisieren.

WS 7: SEEL – Sozial-emotionales und ethisches Lernen

Silvia López, Lehrperson Zyklus 1

Was ist SEE Learning und für wen ist es gedacht? Soziales Emotionales Ethisches Lernen ist für DICH, für die Schülerinnen und Schüler, für die Schule und für die Gesellschaft. SEE Learning beginnt bei dir als Lehrperson. Es ist wichtig, dass es dir gut geht. Denn nur so kannst du die die Schülerinnen und Schüler gut unterstützen.

WS 8: FREI DAY, ein Lernformat zur Stärkung der Selbstwirksamkeit

Gisèle Pinck, RADIX Gesunde Schulen

Im Lernformat FREI DAY finden Lernende in altersdurchmischten Gruppen während vier Lektionen pro Woche Lösungen für selbstgewählte Zukunftsfragen und setzen Projekte vor Ort um. Lernsettings mit Projektcharakter stärken die überfachlichen Kompetenzen / Lebenskompetenzen und sind somit gesundheitsfördernd. Im Workshop wird FREI DAY vorgestellt und Gelingensbedingungen für eine erfolgreiche Lernbegleitung beleuchtet. Die Teilnehmenden diskutieren, welche Rahmenbedingungen und Kompetenzen Lehrpersonen, Schulleitungen und Schulen benötigen, um selbstbestimmte Formate und diesen Rollenwechsel erfolgreich zu gestalten.