



EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

Was geht Ihnen durch den Kopf, wenn Sie in den Spiegel schauen? Schnell meldet sich der innere Kritiker, der schonungslos unser Aussehen kommentiert. «Spiegelbilder» und «Bodytalk» sind zwei Programme, die zu Selbstakzeptanz und positivem Selbstbild einladen möchten. Der persönliche Umgang mit dem Unperfekten fordert uns in der Welt von perfekten Influencern und Photoshop immer mehr heraus. Ein wohlwollender und versöhnlicher Umgang mit sich selbst ist ein wertvoller Beitrag zur psychischen Gesundheit und zum Wohlbefinden. Vielleicht wird es Zeit, Ihrem Spiegelbild ein Kompliment zu machen?

Peter Falk

Fachstelle Schule und Gesundheit

ANGEBOT


sichersund.ch: Zusammenarbeit mit dem Krisenkompass

sichersund.ch bietet als Fachportal für Prävention und Gesundheitsförderung von der frühen Kindheit bis ins junge Erwachsenenalter Zugang zu nützlichen Grundlagen, Hilfsmitteln, Angeboten und Informationsplattformen. Darüber hinaus werden wichtige Themen in Artikeln beleuchtet. Diese werden zum Teil von regionalen Fachorganisationen erstellt. In Ergänzung ist sichersund.ch nun eine Kooperation mit [krisenkompass-schule.ch](https://www.krisenkompass-schule.ch) eingegangen. Zu ausgewählten Präventionsthemen werden Inhalte übernommen und auf der Plattform den Fachpersonen zur Verfügung gestellt. Die Expertinnen und Experten des Krisenkompass sorgen dafür, dass die Texte aktuell bleiben. Folgende Beiträge sind nun auch auf sichersund.ch zu finden:

[Tiktok Challenges](#)

[Burnout](#)

[Umgang mit geflüchteten Kindern und Jugendlichen](#)

[Vandalismus](#)

ANGEBOT

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

2025 werden weitere «Ensa Erste-Hilfe-Kurse für den guten Umgang mit Jugendlichen in einer psychischen Krise» mit einem finanziellen Beitrag durch die Kantone St.Gallen, Appenzell Innerrhoden und Appenzell Ausserrhoden sowie das Fürstentum Liechtenstein unterstützt. Das Angebot richtet sich an Personen, die mit Kindern oder Jugendlichen arbeiten (z.B. Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende, Berufsbildner/-innen, Jugi-Leiter/-innen, Trainer/-innen usw.) und wissen wollen, was zu tun ist, wenn diese psychische Auffälligkeiten zeigen. Der jeweilige Kanton bzw. das Fürstentum Liechtenstein übernimmt einen Grossteil der Kosten, sodass der Kurs für 150 statt 450 Franken angeboten werden kann. [Kursüberblick und Informationen](#)

ANGEBOT

«MindMatters» – mit psychischer Gesundheit Schule entwickeln

Das Programm «MindMatters» fördert mittels ausgewählter Praxisideen das psychische Wohlbefinden, die Resilienz, Lebenskompetenzen und eine gesunde Entwicklung von Schülerinnen und Schülern in den Zyklen I, II und III sowie beim Übergang in Ausbildung und Beruf.

Die im Unterricht einsetzbaren Module bieten eine grosse Auswahl an Übungen zu verschiedenen Themen rund um psychisches Wohlbefinden, welche zur Förderung von fachlichen und überfachlichen Kompetenzen gemäss Lehrplan beitragen.

Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende und Schulleitungen setzen «MindMatters» im Schulalltag um. Das Angebot für Schulen umfasst eine eineinhalb Jahre dauernde Begleitung durch kantonale Beratungspersonen. [Informationen](#)

INFO

Themenweg «Impulse zum Wohlbefinden»

Der Themenweg «Impulse zum Wohlbefinden» umfasst elf Tafeln mit kurzen, informativen Texten zur psychischen Gesundheit. Reflexionsfragen regen zum Nachdenken und zum Austausch über das psychische Wohlbefinden an. Der Themenweg, den es in einer Indoor- und einer Outdoor-Variante gibt, kann von Schulen, Gemeinden, Vereinen usw. kostenlos ausgeliehen werden. [Informationen](#)



«Bodytalk» – Workshops für ein positives Körperbild

In den «Bodytalk»-Workshops werden Jugendliche durch verschiedene Übungen zur Auseinandersetzung mit ihrem Selbst- und Körperbild angeregt. Das Angebot fördert einen selbstbewussteren Umgang mit sich, dem eigenen Aussehen und dem Körper. Medienbilder, kulturelle Normen, ungünstiges Essverhalten und Fitnesswahn werden thematisiert. Die Workshops richten sich an Schulklassen der Mittelstufe und der Sekundarstufe 1. Jährlich werden sechs Workshops durch das Kantonale Aktionsprogramm «Kinder im Gleichgewicht» finanziell unterstützt. Der Kostenanteil für einen Workshop beträgt für Schulen im Kanton St.Gallen nur 150 Franken. [Informationen](#)



Schulseite zum Projekt «Spiegelbilder» aufgeschaltet

Ein positives Selbstbild, eine gute Körperwahrnehmung und Selbstakzeptanz helfen, einen guten Umgang mit sich selbst und seinem Körper zu finden. Das Sensibilisierungsprojekt «Spiegelbilder» richtet sich an junge Frauen zwischen 14 und 24 Jahren. Kern des Projekts ist ein Dokumentarfilm mit Porträts. Neu sind neben dem Film und weiteren Informationen auch Unterrichtsmaterialien für Schulen online frei verfügbar. [Informationen](#)



«Bike2school» – die ganze Klasse aufs Velo!

Mit «Bike2school» fahren Schülerinnen und Schüler während vier individuell gewählten Wochen so oft wie möglich mit dem Velo zur Schule. So sind sie bewegungsaktiv sowie umweltschonend unterwegs und lernen das Verhalten im Strassenverkehr. «Bike2school» stärkt zudem den Klassenzusammenhalt. Es können tolle Preise gewonnen werden. Die Gewinnerinnen und Gewinner erwartet ein Klassenlager in einer Schweizer Jugendherberge nach Wahl. Die Teilnahmekosten werden vom Kantonalen Aktionsprogramm «Kinder im Gleichgewicht» übernommen. [Informationen](#)

«Bewegungsfreundliche Schule»



www.kinder-im-gleichgewicht.ch

Schulinterne Fortbildung «Bewegungsfreundliche Schule»

Das kantonale Aktionsprogramm «Kinder im Gleichgewicht» verlost erneut einen fünfteiligen Kurs, bei dem das Schulteam auf dem Weg zu einem bewegten Schulalltag der Kinder unterstützt wird. Durch eigenes Erleben erfahren Lehrpersonen, wie der Unterricht durch Bewegungs- und Entspannungspausen sowie mit bewegtem Lernen einfach und lustvoll angereichert werden kann. Mitmachen können Schulen der Unter-, Mittel- oder Oberstufe im Kanton St.Gallen. Die fünf Weiterbildungstermine werden mit der Kursleiterin / dem Kursleiter festgelegt. Anmeldeschluss ist der 31. August 2025. [Informationen](#)



Neues GORILLA Schauprogramm – Schulen werden gesucht!

Ab dem Schuljahr 2025 / 2026 haben 120 Deutschschweizer Schulen im Zyklus 3 die Möglichkeit, zwei Jahre lang vom GORILLA Schulprogramm zu profitieren. Ziel ist es, nachhaltige Veränderungen auf individueller und schulischer Ebene zu bewirken. Die Schulen können aus drei Schulprogramm-Typen auswählen, wobei die Unterstützung durch GORILLA variiert. Darüber hinaus erhalten alle Schulen ab Frühling 2025 kostenlosen Zugang zur neuen Online-Bildungsplattform. [Informationen](#)



Betriebsinterne Fortbildungsangebote zu Arbeit und Gesundheit

Die Fachstelle für betriebliche Gesundheitsförderung des Amtes für Gesundheitsvorsorge / ZEPRA bietet eine breite Palette an Themen zum Ausbau persönlicher Gesundheitskompetenzen an. Führungskräfte werden dabei unterstützt, die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden zu stärken. Alle Fortbildungen werden an die Bedürfnisse des Betriebes angepasst und dauern in der Regel einen halben Tag. Die Durchführung ist im Betrieb oder im zentral gelegenen Schulungsraum in St.Gallen möglich. Ein Blick auf die Übersicht zu betriebsinternen Fortbildungsangeboten lohnt sich auch für Schulen. [Informationen](#)