

## Tagung psychische Gesundheit an Schulen – Beziehungen gestalten

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

Samstag, 15. März 2025, 9.00–16.00 Uhr, Weltstrasse 40, 3006 Bern

### Workshops:

#### **WS 1: Best Practice Raumgestaltung - Campus Muristalden**

In diesem Kurs wird es konkret. Eine Schülerin zusammen mit ihrer Lehrperson erzählt als Betroffene von Hochsensitivität über ihr Erleben und was für sie nicht nur erleichternd, sondern auch lernfördernd in der Einrichtung des Klassenzimmers und der ganzen Schule ist. Einfache Massnahmen erzielen dabei grosse Wirkung. Ihre Erkenntnisse wurden in der Maturaarbeit auf den Punkt gebracht.

*Sofia Egli (Schülerin) und Andreas Gräub (Rektor und Lehrperson)*

#### **WS 2: Low Arousal-Ansatz**

In diesem Workshop werden präventive Strategien für den Umgang mit herausforderndem Verhalten vermittelt. Dabei wird aufgezeigt, wie durch deeskalierendes Handeln, sorgfältige Analyse, Anpassung der Anforderungen und Förderung der Selbstkontrolle das Stresslevel der Schüler\*innen nachhaltig gesenkt und ihre Autonomie gestärkt werden kann - auch unter erschwerten kommunikativen Bedingungen.

*Denise Geiser, PHBern*

#### **WS 3: Ressourcen stärken, Herausforderungen meistern**

Wir alle möchten in herausfordernden Situationen handlungsfähig bleiben. Dies kann durch das Stärken der personalen und sozialen Ressourcen gelingen. Soziale Ressourcen und somit Beziehungen sind eine wichtige Ressource, die hilft mit Stress umzugehen. In diesem Vertiefungskurs werden die Wirkungsweisen und Förderungsmöglichkeiten von sozialen Ressourcen angeschaut und diskutiert.

*Dr. Fabienne Amstad, PHBern*

#### **WS 4: Beziehungsorientierte Klassenführung**

Ausschreibung folgt...

*Stephan Wehrli, PHBern*

**WS 5: Beziehung beginnt bei mir**

Damit auf die unterschiedlichsten Anforderungen an Beziehungen im Lehrberuf eingegangen werden kann, steht zum Glück ein inneres Team zur Verfügung. Die Kenntnis und die Gleichbehandlung jedes inneren Teammitglieds legen den Grundstein einer erfolgreichen Beziehungsgestaltung. In diesem Kurs wird das innere Team entdeckt und das professionelle Handeln gestärkt.

*Dr. Patrick Figlioli, PHBern*

**WS 6: Beziehungsgestaltung mit Eltern mit Migrationshintergrund**

Eine gute Kooperation zwischen Schule und Eltern sowie Erziehungsverantwortlichen wirkt sich positiv auf die Leistung und das Wohlbefinden des Kindes aus. Was braucht es für eine gelingende Zusammenarbeit mit Eltern mit Migrationshintergrund? Wie können transkulturelle Kompetenzen dabei nützlich sein? Was hilft, sich gegenseitig besser zu verstehen?

Dieser Workshop beleuchtet diese und weitere Fragen durch Expertenwissen und Einblick in die Erfahrungswelt von betroffenen Eltern mit Migrationshintergrund und leitet daraus Anregungen und Denkanstöße für die Praxis ab.

*Ursina Bill und Umberto Castra, Berner Gesundheit*

**WS 7: Familienklassenzimmer**

Im Familienklassenzimmer holen wir die Eltern als Ressource mit ins Boot. Gemeinsam mit den Eltern übt das Kind das Einhalten von Schulstrukturen und Regeln und lernt Gefühle kennen, sie wahrzunehmen und mit ihnen umzugehen. Die Fähigkeit zu mentalisieren wird ebenfalls gefördert. Die Beziehung zwischen Kind und Eltern wird gestärkt, und die Zusammenarbeit zwischen Schule und Elternhaus verbessert sich. Im Workshop informieren wir darüber, für wen sich ein Familienklassenzimmer eignet, welche Rahmen- und Gelingensbedingungen es gibt, und wir stellen Methoden, Spiele und Übungen vor.

*Mirjam Hess und Sibille Tschanz*