

PEP

Prävention
Essstörungen
Praxisnah
pepinfo.ch

Verein PEP Fachstelle Jahresbericht 2025

Verein PEP: Fachstelle Prävention Essstörungen Praxisnah am Inselspital Bern

fachstelle@pepinfo.ch | www.pepinfo.ch

Postadresse: Fachstelle PEP | Fellerstrasse 15c | 3604 Thun

Inhaltsverzeichnis

Das Wichtigste in Kürze

1	Verein	4
1.1	Personelles	4
1.2	Jahresrückblick Verein PEP Präsident Beat Furrer	5
1.3	Sitzungen Verein und Fachstelle	6
1.4	Mitgliederversammlung	7
2	Fachstelle	8
2.1.	Personelles	8
2.2	Jahresrückblick Fachstelle	8
2.3	Aus-/Weiterbildungs- und Informationsveranstaltungen	9
2.4	Niederschwellige Beratung/Triage Essstörungen	11
2.4.1	Anfragen Fachstelle für Beratung	11
2.5	Facharbeiten	12
2.6	Öffentlichkeitsarbeit	12
2.6.1	Webpage	12
2.6.2	Newsletter	13
2.6.3	Anfragen an PEP – ExpertInnen	14
2.6.4	Teilnahme an Sitzungen/ Tagungen/ Vernetzungstreffen und Weiterbildungen	15
2.7	Vernetzung	16
2.8	Publikationen und Materialien	17
3	Angebote Fachstelle	20
3.1	Einleitung	20
3.2	Papperla PEP und Papperla PEP Junior (Salome Trabold und Renie Uetz)	22
3.3	PEP - Gemeinsam Essen (Thea Rytz)	24
3.4	Bodytalk PEP (Nicole Heuberger)	25
3.5	Fourchette verte (Daniel Messerli)	30
3.6	Mandat Positives Körperbild (HBI) (Brigitte Rychen)	34
4	Dank und Schlusswort	35

Das Wichtigste in Kürze

Der Verein PEP wird im kommenden Jahr 20 Jahre alt.

Der Verein PEP konnte in diesem Jahr zwei neue Vorstandsmitglieder gewinnen. Diese stellen sich an der Mitgliederversammlung 2026 zur Wahl. Wir schätzen dieses freiwillige Engagement für PEP.

Leider müssen wir auf die MV auch einen Austritt aus dem Vorstand verzeichnen. Laura Perumbuli tritt aus beruflichen Gründen zurück.

Der Vorstand hat auf basierend auf seinen Stossrichtungen 2023-2025 seine Ziele weiterverfolgt. Der Schwerpunkt lag auf dem Thema Kommunikation (neuer Webauftritt).

Im Oktober 2025 konnte die neue Website aufgeschaltet: www.pepinfo.ch werden.

Der Kanton Bern hat über die Gesundheits-Sozial- und Integrationsdirektion im Jahr 2025 den Verein bzw die Fachstelle, die niederschwellige Beratung sowie die PEP-Angebote für die Umsetzung von Massnahmen im Kanton Bern wiederum finanziell unterstützt.

Die Beitragsgesuche für 2026 wurden fristgerecht eingereicht. Die Beitragsgewährung für 2026 ist per Ende Jahr erfolgt.

Die Beratungsanfragen im kantonalen Angebot der Fachstelle: Niederschwellige Beratung, nahmen in diesem Jahr um über 60% zu.

Wir bekamen in der Beratung die weiterhin vorherrschende psychologische und psychiatrische Unterversorgung mehr als gut mit. PEP ist im Austausch mit der UPD zur niederschwelligen Vor- und Nachsorge bei Essverhaltensproblemen.

Die Fachstelle erhielt auch in diesem Jahr wiederum Mandate ausserhalb des Kantons und generierte damit zusätzliche Einnahmen für die Fachstelle.

Die Fachstelle PEP und ihre Angebote wurden auch in diesem Jahr im Rahmen der Angebotsförderung weiter von Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt.

Das Mandat für Information und Sensibilisierung zur Förderung eines positiven Körperbilds (Healthy Body Image) in der Deutschschweiz wurde durch Gesundheitsförderung Schweiz wieder an PEP erteilt.

Die Angebote PEP haben diverse Leistungsvereinbarungen mit anderen Kantonen. Sie konnten ihre Angebote den Vereinbarungen entsprechend erneut erfolgreich und zielgerichtet umsetzen. Salome Trabold für Papperla PEP und Nicole Heuberger für Bodytalk PEP haben ihr erstes Jahr als je neue Angebotsverantwortliche prima gemeistert. Renie Uetz ist bei Papperla PEP neu für die Leitung des Angebots PPP Vorschule zuständig.

Im Frühjahr und Herbst erschienen wiederum 2 Newsletter: PEP-Info 15 und PEP-Info 16

<https://www.pepinfo.ch/aktuelles/newsletter-pepinfo>

1 Verein

1.1 Personelles

Präsidium

Beat Furrer, wohnt in Stans, Sozialarbeiter FH, Gesamtleiter Schulsozialarbeit, Mitglieder Geschäftsleitung Amt für Jugend und Berufsberatung Kanton Zürich Versorgungsregion Süd

Vizepräsidium *vakant*

Vorstandsmitglieder:

Sarah Schneider, wohnt in Bern, MSc Psychologin, Psychotherapeutin in Ausbildung

Tania Eralil, wohnt in Pfungen, Ernährungsberaterin BSc BFH (SVDE)

Laura Perumbuli, wohnt in Biel Ernährungsberaterin BSc BFH (SVDE)
(tritt per MV 2025 aus beruflichen Gründen zurück)

Nicole Barth, wohnt in Zürich Agrar- und Lebensmittelwissenschaftlerin, Doctoral Student in Health and Nutrition ETH Zürich *adinterim*

Ursula Rohner wohnt in Grossaffoltern Sekundarlehrerin und Ernährungsberaterin, Dozentin. Institut Sekundarstufe I PH Bern *adinterim*

Sekretariat/ Sachbearbeitung und Buchhaltung:

Diana Reichlin Kauffrau, HR-/Personalassistentin, Ernährungspsychologische Beraterin IKP ab Sept 2024

Revisionsstelle:

Uschi Dätwyler, BDO Zofingen,

Mitglieder Verein PEP

Thea Rytz, lic. phil. hist, Körperwahrnehmungstherapeutin, wiss. Assistentin Psychosomatik Inselspital Bern, Angebotsleitung Papperla PEP (bis Ende 2024) und Angebotsleitung PEP – Gemeinsam Essen

Salome Trabold, Sportwissenschaftlerin MSc, Prävention und Rehabilitation.
Angebotsleitung Papperla PEP

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,
Angebotsleitung Fourchette Verte

Brigitte Buri, Ernährungsberaterin BSc BFH, Fachexpertin Ernährung SGE,
Team Fourchette Verte, Administration und Zertifizierungen.

Nicole Heuberger, Ernährungspsychologische Beraterin IKP, Beraterin im psychosozialen Bereich mit eidg. Diplom, CAS in Diagnostik und Behandlung von Essstörungen UHZ, Angebotsleitung Bodytalk PEP

Roland Müller, Dr. des Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, Team HBI Projektleitung PEP Muskel- und Fitnesssucht

Sophie Frei, Ernährungswissenschaftlerin, selbständig, Kommunikation PEP/ Newsletter PEP

Brigitte Rychen, MAS P&G, Erwachsenenbildnerin, Lehrerin, Psychologische Beraterin Fachstellenleitung der Fachstelle PEP, Mitglied Team Bodytalk PEP/ Mandat HBI (Healthy Body Image)

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 Söllberger Stiftung – Klinik Wysshölzli

Dr. 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

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

1.2 Jahresrückblick Verein PEP Präsident Beat Furrer

In meiner Freizeit bin ich sportlich gerne aktiv, bewege mich häufig im Freien und das ist, falls nicht im übertriebenen Masse, gesundheitsfördernd, nachhaltig und ausgleichend für Körper und Geist. Die Vorstandarbeit ist im Vergleich dazu auch eine Art sportliche Betätigung oder es fühlt sich an wie ein Berglauf, mal führt der Weg hoch, mal runter und wieder geradeaus. Immer bedacht den Atem zu kontrollieren, den Schritt zu halten und die Ausdauer nicht zu überstrapazieren.

Eine solche sportliche Tour hat der Verein im letzten Jahr in ähnlicher Weise erleben dürfen. Wir können auf einen grossen Erfahrungsschatz und auf fachkundiges Wissen zurückgreifen, auf ein hohes Engagement der Angebots- und Workshopleitenden, stets bereit einen besonderen Effort zu leisten. Das eine Mal gehen wir trotz knappen Mitteln rasch und zielstrebig vorwärts, ein andermal fehlen die Ressourcen, um Erwünschtes bei den Angeboten zu optimieren und den Bekanntheitsgrad von PEP zu erhöhen. Es gilt dabei auch innezuhalten und verantwortungsvoll abzuschätzen, ob die Ressourcen reichen oder nicht. Ein positives Beispiel ist die neu gestaltete Homepage, aufgeschaltet seit dem letzten Herbst. Für den Verein bedeutete dies einen erhöhten Mehraufwand zu leisten und die Ressourcen dafür zu bündeln. Das hat einiges von den involvierten Beteiligten abverlangt. Der Effort hat sich gelohnt. Es ist uns gelungen, die eingesetzten Mittel kundenorientiert einzusetzen, die Webpage informativ aufzubereiten und die Angebote von PEP sowie den Verein im neuen Kleid abzubilden. Die Feedbacks sind positiv

und erfreulich ausgefallen. Gerne hätten wir noch mehr für unsere Bekanntheit gemacht und die Sicherung oder Entlastung der Vereinsfinanzen erhöht. Doch es fehlte uns an Zeitressourcen und Partnern, um das Ziel rückblickend zu erreichen. Dieses Anliegen werden wir weiterverfolgen und es in die kommenden Strategieüberlegungen einfließen lassen. Eine weitere Aufgabe wird sein, die Nachfolge von Brigitte Rychen als Leiterin der Fachstelle zu regeln. Sie plant die Fachstellenleitung per Mitte 2028 abzugeben und die Leitung an eine neue Leitung zu übergeben. Ein denkbarer Zeitpunkt, um die Geschicke in neue Hände zu legen. Vorausschauend ist das evident, weil der Dreh- und Angelpunkt für unsere Angebote auch in Zukunft bei der Fachstellenleitung liegen wird und es für Brigitte persönlich ein Anliegen ist, die Fachstellenleitung sachgemäss und sorgfältig zu übergeben.

Im laufenden Jahr wird sich der Vorstand zusammen mit der Leitung der Fachstelle PEP mit den künftigen strategischen Stossrichtungen beschäftigen. Die strategischen Ziele für die Jahre 2027 – 2030 sollen bis im Herbst 2026 erarbeitet werden. Speziell beschäftigt sich der Vorstand mit der Nachfolgeregelung der Fachstellenleitung. Die Finanzierung des Vereins und deren Angebote (Gönnerschaft, Fundraising) sollen gestärkt und mögliche finanzielle Quellen erschlossen werden. Zudem wird sich der Vorstand Gedanken darüber machen, wie er personell erweitert werden kann und wie die Kompetenzen und Aufgaben im eigenen Gremium entsprechend verteilt werden. Diese und weitere strategische Inhalte wird der Vorstand in den nächsten Monaten einordnen und die Zielsetzungen für die kommenden Betriebsjahre festhalten.

Rückblickend schauen wir auf ein buntes Puzzle zurück, auf viele Freuden und auf eine hohe Begeisterung, aber auch auf Bangen und Hoffen, wie die Angebote finanziert, gesichert und vor allem mit grosser Tatkraft umgesetzt wurden.

Einen besonderen Dank richte ich an unsere langjährige Leiterin der Fachstelle PEP Brigitte Rychen, an die fachkundigen und aktiven Angebotsleitenden und an alle Mitarbeitenden, die so großartig die Themen in allen Angeboten mit grosser Tatkraft in die Praxis einbringen.

Ein weiterer Dank gilt auch meinen Kolleginnen im Vorstand für ihr engagiertes und unentwegtes Wirken und an Diana Reichlin für die Sachbearbeitung und Buchhaltung. Sie hat im Hintergrund emsig gearbeitet, organisiert und termingerecht die Administration geführt.

Wir freuen uns auf die weitere produktive Zusammenarbeit und auf gutes Gelingen im neuen Betriebsjahr. Wir sind überzeugt, dass PEP sich den aktuellen und künftigen Herausforderungen mit viel Kompetenz und Einsatz einbringen wird und unsere Angebote nachgefragt werden. Alle Beteiligten des Vereins setzen sich für die Interessen und Aufgaben unseres Vereins ein. Dafür gebührt ihnen aufrichtiger Dank.

1.3 Sitzungen Verein und Fachstelle

4 Vorstandssitzungen und verschiedene bilaterale Meetings Präsident mit Fachstellenleitung und Fachstellenleitung und Bereichsverantwortlichen Vorstandsmitgliedern.

Diverse bilaterale Sitzungen Fachstellen- und Angebotsleitungen der externen Fachperson im Zusammenhang mit der Erstellung der neuen Webpage

4 Fachstellensitzungen

4 Sachbearbeitungssitzungen

1.4 Mitgliederversammlung

Am 31. März 2025 fand unter der Leitung des Vereinspräsidenten Beat Furrer die ordentliche Mitglieder - versammlung des Vereins PEP statt. Der Jahresbericht PEP 2024 wurde einstimmig genehmigt. Er ist auf der Webpage PEP unter <https://www.pepinfo.ch/ueber-uns#jahresberichte> aufgeschaltet. Zudem wurde er der Gesundheits-Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern, Gesundheitsförderung Schweiz sowie an weitere Interessierte weitergeleitet.

Uschi Dätwyler von BDO-Treuhand Zofingen hat die Rechnung des Vereins PEP revidiert. Sie wurde durch die Mitgliederversammlung wiederum einstimmig genehmigt. Dem Budget 2025 wurde zugestimmt.

Tania Eralil und Laura Perumbuli wurden als neue Vorstandsmitglieder des Vereins PEP gewählt.

Sarah Schneiter und Beat Furrer wurden wiedergewählt, Beat Furrer als Präsident bestätigt.

Ebenso wurde die BDO Zofingen weiterhin als Revisionsstelle bestätigt

Thea Rytz wurde als langjährige Angebotsleiterin von Papperla PEP verabschiedet.

2 Fachstelle

2.1. Personelles

Leitung Fachstelle:	Brigitte Rychen
Mitarbeit/Unterstützung Fachstelle:	Nicole Heuberger
Sekretariat/Buchhaltung:	Diana Reichlin
Freie Mitarbeiterinnen Fachstelle PEP	Sophie Frei (Kommunikation) Nicole Heuberger (Unterstützung Fachstellenleitung)
Angebote PEP:	Leitung Beratung: Brigitte Rychen Leitung Papperla PEP: Salome Trabold) Leitung Papperla PEP Junior: Renie Uetz Leitung PEP Gemeinsam Essen: Thea Rytz Leitung Fourchette verte: Daniel Messerli unterstützt durch Brigitte Buri Leitung Bodytalk PEP: Nicole Heuberger
HBI Mandat GFCH/HBI Team	Leitung: Brigitte Rychen
Mitarbeitende HBI-Team	Roland Müller, Nicole Heuberger, Oona Siegenthaler

2.2 Jahresrückblick Fachstelle

Die Fachstellenleitung kann mit den Angebotsleitungen auf ein weiteres gelungenes Jahr zurückblicken.

Nach dem Rücktritt von Thea Rytz als Mitarbeiterin der Fachstelle per Ende 2024, haben Nicole Heuberger (Unterstützung Fachstellenleitung) und Sophie Frei (externe Kommunikationsaufgaben) im Rahmen von Auftragsmandaten die Fachstellenarbeit begleitet. Wir sind sehr dankbar in Diana Reichlin eine äusserst verlässliche, engagierte und sorgfältig tätige Sachbearbeiterin gefunden zu haben.

Die Fachstellenleiterin leitet zusätzlich die niederschwellige Beratung. Sie berichtet unter 2.5 mehr über diese Aufgabe.

Die Zusammenarbeit mit Vorstand, Fachstellenleitung und Angebotsleitungen funktionierte hervorragend.

Ebenso dürfen wir auf eine sehr gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen Vorstand und Fachstellenleitung zurückblicken. Die Zielsetzung in den Stossrichtungen 2023-2025 des Vorstandes im Bereich Kommunikation eine benutzerfreundliche und übersichtlicherer Webpage zu etablieren, ist aus unserer Sicht sehr gut gelungen. Die neue Webpage konnte im Oktober 2025 aufgeschaltet werden. Die erhaltenen Feedbacks sind alle durchwegs positiv ausgefallen. Wir danken an dieser Stelle allen Beteiligten, die zum Gelingen beitragen haben.

Der Vorstand wird sich im März 2026 in einem Workshop zusammen mit der Fachstellenleitung den verbleibenden und neuen strategischen Ziele PEP für die kommenden Jahre widmen.

Als weitere wichtige Kommunikationsmassnahme von PEP erschienen auch in diesem Jahr zwei Newsletter: PEPINFO 13 und 14. Die Inhalte wurden von der Fachstellenleitung und den Angebotsleitungen erstellt und von Sophie Frei redigiert und grafisch umgesetzt.

Im November fand das PEP-Gesamtteam-Treffen statt. Das HBI-Team gestaltete den Rahmen des Abends. Mit Benjamin Sunarjo übten wir uns im Performen, Beat Schertenleib rückte uns als Fotograf ins richtige Licht und Ursina Steiner verwöhnte uns mit Crêpes.

Im Rahmen der Organisationsentwicklung sind die Auftragsvereinbarungen für die Mitarbeitenden in den Angeboten Bodytalk PEP und PEP Gemeinsam Essen ausgestellt und unterschrieben worden. Die Erstellung der Auftragsvereinbarungen für das Team Papperla PEP wurde aufgrund des Wechsels in der Angebotsleitung auf 2026 verschoben.

Die Erarbeitung und Entwicklung des Handbuchs «PEPINFO» für die Mitarbeitenden der Fachstelle PEP ist weiterhin auf Kurs. Es wird ein wesentlicher Bestandteil für die erfolgreiche Einarbeitung einer Nachfolge für Brigitte Rychen als Fachstellenleitung sein.

Unsere PEP-Ziele auf der operativen Ebene konnten wiederum erreicht und unsere Massnahmen konnten erfolgreich umgesetzt werden. Neue Leistungsträger kamen dazu. Die Angebotsleitungen investierten zudem wiederum auch in die Aktualisierung und Weiterentwicklung der Angebote. Dazu kamen auch inhaltliche Neuentwicklungen, die die Angebote zusätzlich ergänzen. Salome Trabold und Nicole Heuberger haben ihre Aufgabe als neuverantwortliche Angebotsleitungen bestens erfüllt. Weitere Informationen zu den Angeboten finden sich unter Kapitel 3.

Die Angebotsleitungen haben der Fachstellenleitung alle verbindlichen Berichterstattungen und Abrechnungen terminentsprechend zugestellt. Damit konnten den Leistungsträgern alle Berichte und Abrechnungen fristgerecht zur Prüfung einreicht werden.

Die Betragsgesuche für die Unterstützungsgelder 2025 an den Kanton Bern und der Antrag für weitere Angebotsförderung von Gesundheitsförderung Schweiz wurden eingereicht und per Ende 2025 genehmigt.

2.3 Aus-/Weiterbildungs- und Informationsveranstaltungen

Umsetzung/ Mitgestaltung von Veranstaltungen durch PEP-Fachpersonen

Netzwerktreffen KAP ZH	Salome Trabold
4 Weiterbildungen für Lehrpersonen Kanton Bern	Papperla PEP Team
2 Weiterbildungen für Betreuungspersonen Kitas Kanton Bern	Papperla PEP Team Junior
4 Weiterbildungen für Lehrpersonen Kanton Zürich	Papperla PEP Team
3 Weiterbildungen für Lehrpersonen Kanton Basel	Papperla PEP Team
2 Weiterbildungen für Lehrpersonen Kanton Graubünden	Papperla PEP Team

1 Online-Weiterbildung für Lehrpersonen Schweiz	Rahel Marti und Christa Reusser
3 Weiterbildungen Fachpersonen Betreuung Kanton Basel	Papperla PEP Team Junior
2 Weiterbildungen/Kita Purzelbaum Junior Kanton St. Gallen	Renie Uetz
6 Weiterbildungen Fachpersonen Primano Spielgruppen Kanton Bern	Renie Uetz
4 Weiterbildungen Fachpersonen Soielgruppen	Papperla PEP Team Junior
12 Kurse in Ausbildung Fachpersonen Betreuung Kanton Bern	Martin Ulrich
Kurse in Ausbildung Fachpersonen Betreuung Kanton Zürich	Rahim Lascandri
6 Weiterbildungen Fachpersonen Betreuung Kanton Bern	Thea Rytz und Martin Ulrich
1 Weiterbildungen Fachpersonen Betreuung Kanton Basel	Martin Ulrich
1 Weiterbildungen Fachpersonen Betreuung Kanton Zürich	Rahim Lascandri
1 Weiterbildungen Fachpersonen Betreuung Kanton Aargau	Rahim Lascandri
1 Weiterbildungen Fachpersonen Heilpädagogik Kanton Solothurn	Martin Ulrich
1 Weiterbildungen Fachpersonen Heilpädagogik Kanton Zürich	Rahim Lascandri
1 Weiterbildungen Fachpersonen Heilpädagogik Kanton St. Gallen	Rahim Lascandri
1 Weiterbildungen Ernährungsberaterinnen Fourchette verte Schweiz	Thea Rytz
1 Weiterbildungen Ernährungsberaterinnen Fourchette verte Kanton Basel	Martin Ulrich
1 Referat Vereinsversammlung Fachstellen Sucht Kanton Zürich	Nicole Heuberger
1 Elternveranstaltung Uetikon	Nicole Heuberger
1 Elternveranstaltung Ittigen	Nicole Heuberger
19 Kurse Ausbildung FABE K Kanton Bern	Brigitte Rychen/Diana Reichlin/Martin Ulrich
4 Lehrveranstaltungen Ausbildung Lehrpersonen PHZH Sek1	Brigitte Rychen
2 Lehrveranstaltung Ausbildung Lehrpersonen PHBE Sek 1	Brigitte Rychen
1 Lehrveranstaltung Ausbildung Lehrpersonen PHBE Sek 2	Brigitte Rychen
1 Lehrveranstaltung Ausbildung Heilpädagogen PHBE	Brigitte Rychen
1 Seminar Fachpersonen Psychologie und Psychiatrie FHNW	Brigitte Rychen
1 Weiterbildung Fachpersonen You count Bern	Brigitte Rychen
1 Online-Weiterbildung Nepathie	Brigitte Rychen
1 Elternveranstaltung Büren	Brigitte Rychen
1 Elternveranstaltung Kerzers	Brigitte Rychen
2 Weiterbildungen StudentInnen HFGS Aarau	Brigitte Rychen
1 Weiterbildung Elternbildung Zug	Brigitte Rychen
Div Info/Sensibilisierung/Weiterbildung in div Organisationen zu HBI gemäss Bericht HBI	Brigitte. Rychen
Div Info/Sensibilisierung/Weiterbildung in div Organisationen zu HBI gemäss Bericht HBI	Roland Müller

2.4 Niederschwellige Beratung/Triage Essstörungen

Mit 154 Kontaktaufnahmen haben wir deutlich mehr Beratungen durchgeführt als im letzten Jahr (84) und als in der Zielsetzung (100) geplant. Teilweise mussten wir aufgrund von Akutsituationen mehr als einmal dieselbe Person unterstützen.

Beratungsanfragen kamen zu Personen aus den folgenden Altersgruppen:

Unter 8 Jahren	8 Anfrage
8-12 Jahre	14 Anfragen
12-15 Jahre	42 Anfragen
15-19 Jahre	31 Anfragen
19-25 Jahre	19 Anfragen
> 25 Jahre	15 Anfragen

Zudem haben wir zum Umgang mit Betroffenen beraten:

Lehrpersonen	06 Anfragen
BeraterInnen (SSA)	10 Anfragen
Aus Freizeitbereich	02 Anfragen
Fam.ex. Betreuung	03 Anfrage
Therapeutin	01 Anfragen
Aerzte	03 Anfragen

Die Anfragen wurden wie folgt bearbeitet:

72 per Mail/ 69 per Tel/ 15 per Zoom und 6 vor Ort.

Wie schon seit Jahren ist das Finden von Therapieplätze für Betroffene und deren Umfeld oft mit langen Wartefristen verbunden. Der Mangel an geeigneten Fachpersonen und stationären Plätzen machte sich auch in diesem Jahr mehr als spürbar.

Die niederschwellige Beratung hat zunehmend nicht nur eine Beratungsfunktion, sondern begleitet teilweise Betroffene und deren Umfeld, bis eine Anschlusslösung gefunden werden kann. Auch erhielten wir wieder Anfragen, die sich mit Fragen z.B. zur Nachbetreuung nach einem stationären Aufenthalt beschäftigten. Hierzu hat sich der Vorstand und die Fachstellenleitung im Austausch mit der UPD erste Gedanken dazu gemacht, wie diese Begleitaufgabe vor und nach der Therapie ausschauen und finanziert werden könnte.

2.4.1 Anfragen Fachstelle für Beratung

Total Kontakte /Anfragen **154**

Aufgeteilt nach Essstörungsformen

Magersucht	88
Orthorexie	04
Bulimie	13
Binge Eating Disorder	20
Übergewicht/Adipositas	01
Muskelsucht/Fitnesssucht	05
Div. Anfragen zu div Essverhaltensproblemen	23

2.5 Facharbeiten

ExpertInnen der Fachstelle PEP haben im Jahr 2025 Lernende/Studierende aus den Altersgruppen 15-19 Jahre (5 Arbeiten) und 19-25 Jahre (6 Arbeiten) bei ihren Arbeiten zu fachstellenrelevanten Themen begleitet und unterstützt. Es handelte sich dabei um Interviews, die Vermittlung von Informationen oder Angaben zu Studien oder Fragen und Austausch zur Arbeit

Anzahl: 11

1 Bachelor These FHNW begleitet durch PEP Gemeinsam Essen

2.6 Öffentlichkeitsarbeit

2.6.1 Webpage

Die Webpage www.pepinfo.ch wurde durch die Fachstellenleitung, die Kommunikationsverantwortliche und die Angebotsleitungen auch in diesem Jahr laufend aktualisiert.

In diesem Jahr kamen zusätzlich viel inhaltliche, textliche und gestalterische Aufbereitungsarbeit für die neue Webpage dazu. Diese konnte im Oktober dieses Jahres aufgeschaltet werden. Die neue Webpage ist moderner benutzerfreundlicher und übersichtlicher gestaltet, so die erhaltenen Rückmeldungen

Herzliche Gratulation zur neuen Webseite! Ich habe sie mit Interesse angeschaut. Ich finde sie frisch, klar und übersichtlich strukturiert. Die Angebote findet man sofort. Die Schnitze sehen erinnern mich an Schnitze von Früchten. Eindrücklich wie viele Leute mittlerweile für PEP arbeiten und was ihr über die Letzten fast 20 Jahre aufgebaut habt. Anja Nowacki GFCH

Wow, wie toll ist denn das?!? Ich konnte es nicht sein lassen und habe mich sofort ein wenig auf der neuen Website umgeschaut :-). Die Website finde ich sehr ansprechend und die Struktur entspricht mir. Mein Erster Eindruck -> ich bin begeistert :-). Karin Baumgartner GSI Kanton Bern

sehr schöner und userfreundlicher Auftritt! Cornelia Conrad Radix

Ich schätze die Arbeit von PEP enorm. Ihr unterstützt Kinder, Jugendliche, Eltern Schulen, uns und noch viele mehr mit euren kompetenten, kreativen und insbesondere praxistauglichen Angeboten und Materialien. Die Homepage ist toll geworden und ermöglicht einen noch besseren Überblick über euer Tun. Stefanie Pürro Gesundheitsdienst Bern

2.6.2 Newsletter

Im April wurde PEPInfo15 und im November PEPInfo16 verschickt.

<https://www.pepinfo.ch/de/newsletter-pepinfo/index.php>

Die diesjährigen Newsletter informierten zu:

- Orthorexie. Zwanghaft gesund essen
- Körperbilder und Menschen mit Beeinträchtigungen
- Vorstellen neue Angebotsleitung Papperla PEP
- 20 Jahre Bodytalk PEP und Weiterentwicklung Workshoparbeit
- ARFID – Avoidant, Restrictive, Food, Intake, Disorder
- Vorstellung neue Webpage
- Vertiefungsmodul Figurenspeil Papperla PEP
- Vorstellen neue Bodytalk Kleber
- Erfahrungsbericht zu offline und online



«Soziale Vergleiche, Leistungszwänge, Unsicherheiten und symbolische Gewalt existieren in erster Linie offline. Sich nur auf die digitale Welt zu konzentrieren, bedeutet das Thermometer anstatt das Fiebers zu behandeln.» Stéphane Koch

2.6.3 Anfragen an PEP – ExpertInnen

Mediananfragen: 13

05.01.2025

Fitnessboom bei jungen Männern Interview Roland Müller

https://www.blick.ch/sonntagsblick/fitness-boom-bei-jungen-maennern-im-kraftraum-mit-drei-jugendlichen-die-gym-boys-id20462389.html?utm_medium=social&utm_campaign=share-button&utm_source=native-share

06.01.2026

Orthorexie Sendung mit Interview SRF Puls Nicole Heuberger

<https://www.srf.ch/play/tv/puls/video/orthorexie---wenn-gesund-essen-zum-ungesunden-zwang-wird?urn=urn:srf:video:22c99490-1d52-411c-b024-f84e04c4d9bf>

14.02. 2025 Junge Männer unter Druck SRF Rundschau Interview Roland Müller

<https://www.srf.ch/play/tv/rundschau/video/fitness-kult-junge-maenner-unter-druck?urn=urn:srf:video:533b4f4c-80fc-4d3e-ba60-6921bdf9a8ac>

27.02.2025

Männliches Schönheitsideal SRF News Interview Roland Müller

<https://www.srf.ch/news/gesellschaft/maennliches-schoenheitsideal-muskuloes-und-durchtrainiert-junge-maenner-unter-druck>

05.03.2025

Junge Männer unter Druck SRF Video

<https://www.srf.ch/play/tv/srf-news-videos/video/junge-maenner-unter-druck?urn=urn:srf:video:913463f5-132a-470e-9e01-53fedb2651e9>

04.04.2026

Der Körper ist zur Baustelle geworden, Schweizerische Bauernzeitung Interview und Bearbeitung Brigitte Rychen

<https://www.bauernzeitung.ch/artikel/landleben/wir-erleben-einen-enormen-gesellschaftlichen-druck-der-koerper-ist-zu-einer-dauerbaustelle-geworden-549754>

23.04.2025

Männer mit Essstörungen SRF4 Interview Roland Müller

07.05.2025

Körperbild 20 Minuten Nachfrage Roland Müller

14.05.2025

Skinny Tok Podcast Nicole Heuberger

<https://www.blick.ch/life/wissen/podcast/ernaehrungspsychologin-warnt-das-frausein-wird-wieder-aufs-duennsein-reduziert-id20864364.html>

24. 06.2025

Körpergefühl Nachfrage 20 Min bei Nicole Heuberger

<https://www.20min.ch/story/koerpergefuehl-morgana-21-habe-mich-hingelegt-um-den-bauch-zu-verstecken-103367813>

29.06.2025

Muskel- und Fitnesssucht CH Media Interview Roland Müller

12.07.2025

Der Körperkult hat die jungen Männer erreicht NZZ am Sonntag

01.08. 2025

Was kann ich tun, wenn mich der Schönheitstrend unter Druck setzt Kurzinput auf Instagram Roland Müller

21.11.2025

Körperdysmorphie Störungen SRF Puls Nicole Heuberger und Roland Müller (Ausstrahlung 16.02.26)

<https://www.srf.ch/play/tv/puls/video/koerperdysmorphie---wenn-der-blick-in-den-spiegel-krank-macht?urn=urn:srf:video:7b8d9953-5f92-46f2-9b00-bf4469e4a9cc>

Diverse Anfragen zu Fachartikeln für Fachzeitschriften an PEP Gemeinsam Essen und Papperla PEP.

2.6.4 Teilnahme an Sitzungen/ Tagungen/ Vernetzungstreffen und Weiterbildungen

- 4 Vorstandssitzungen Verein PEP
- 4 Fachstellensitzungen
- 2 Austauschitzungen zu Angebotsförderung und Mandate mit Gesundheitsförderung Schweiz
- Div Besprechungen mit KAP - Verantwortlichen zu neuen Leistungsvereinbarungen
- HBI- Teamsitzungen bilateral mit einzelnen Mitgliedern des Teams je nach Themenbereich
- 3 Teilnahmen Netzwerktreffen B&G (Bildung und Gesundheit)
- 1 Bodytalk Teamtreffen
- 4 Papperla PEP Team-Sitzungen, 1 Team-Weiterbildungen
- 2 Arbeitstreffen Papperla PEP zum Thema Elternarbeit
- 2 Teamsitzungen PEP Gemeinsam Essen und 1 Qualitätszirkel
- Fourchette verte Teamsitzungen
- Fourchette verte Zertifizierungssitzungen Kanton Bern und Kanton Aargau
- 1 Berufsbildnertreffen Oda Soziales Bern
- 1 Mitgliederversammlung SGES
- Div Sitzungen mit Fachpersonen

Tagungen

- KAP Tagung GFCH 06.11.2025
- Internationale Tagung SGES 25.11.2025
- Nationale Tagung Purzelbaum

Vernetzungstreffen

- Netzwerktreffen KAP ZH
- Netzwerktreffen KAP BE (fand nicht statt)
- Netzwerktreffen KAP SH
- Netzwerktreffen Bildung & Gesundheit (Teilnahme an 3 von 4 Vernetzungstreffen)
- Netzwerktreffen Arbeitsgemeinschaft für Essstörungen

- Netzwerktreffen Essstörungen im Kanton Bern

Weiterbildungen PEP-Fachpersonen

- Weiterbildung Gender (Brigitte Rychen) Gesundheitsförderung Schweiz
- Weiterbildung BMI-Monitoring (Brigitte Rychen)
- Input zu Selbstwirksamkeit (Therapietools: Brigitte Rychen)
- Emotionsregulation mit ASS: Teamweiterbildung Papperla PEP
- Externer Input für Team PEP Gemeinsam Essen
- Interne Weiterbildung Papperla PEP Team
- Laufende Inputs über Whatsapp Bodytalk PEP Team (Nicole Heuberger)
- 1 Workshop GFCH Aktionsplan Jugendliche und junge Erwachsene (Nicole Heuberger=)
- Input Muskeldysmorphie -neuste Erkenntnisse an 2. Fachstellensitzung (Roland Müller)
- Input zu Eltern sein an 4. Fachstellensitzung (Salome Trabold und Renie Uetz)
- CAS in Diagnostik und Behandlung von Essstörungen UZH (Nicole Heuberger)

2.7 Vernetzung

- neu: Netpathie (Alexa Meyer)
- neu: Mein Herzprojekt Betrice Weidmann <https://mein-herz-projekt.ch/>
- neu: Beatrice-Wirth-Libellenhaus <https://www.libellenhaus.ch/> <https://www.libellenhaus.ch/>
- neu: Radix und fit4future im Rahmen von flip up
- Kooperation mit Inselspital Bern Fachbereich Psychosomatik Lory-Haus
- Kooperation mit ZESA Spital Langenthal (Kompetenzzentrum für Essverhalten, Adipositas und Metabolismus)
- Kooperation mit AES (Arbeitsgemeinschaft für Essstörungen)
- Schweizerische Gesellschaft für Essstörungen – SGES
- 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; PH Luzern, 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 hautstigma.ch
- Kooperation mit INFES in Bozen
- Kooperation mit Institut für Suchtprävention Linz /Violetta Palka
- Einsitz im Vernetzungstreffen Essstörungen Schweiz
- Einsitz Netzwerktreffen Essstörungen Kanton Bern
- 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
- Einsitz in Begleitgruppe von Tina und Toni
- Zusammenarbeit mit Radix
- Zusammenarbeit mit Männer.ch
- Zusammenarbeit mit Gesundheitsamt Stadt Zürich
- Zusammenarbeit fourchette verte Schweiz
- Zusammenarbeit mit der Redaktion der Fachzeitschrift 4bis8 für Kindergarten und Unterstufe
- Patronat für Inhalte zu Essstörungen auf Feel ok
- Zusammenarbeit mit 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

2.8 Publikationen und Materialien

Fachstelle PEP

Über den Tellerrand hinaus- Personen mit Essstörungen verstehen und begleiten. PEP in Zusammenarbeit mit Arbeitsgemeinschaft für Essstörungen AES

https://www.pepinfo.ch/media/pages/angebote/materialien/essverhaltensstorungen/31af8bf05c-1760521673/ueber-den-tellerrand-hinaus_ausgabe-schweiz.pdf

Ernährungsverhalten im Jugend- und jungen Erwachsenenalter kennen, verstehen und beeinflussen – Ernährungspsychologische Ansätze.

Expertise und Mitarbeit im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz

https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/2025-11/Faktenblatt_126_GFCH_2025-11_Ernaehrungsverhalten-im-Jugend-und-jungen-Erwachsenenalter-kennen-verstehen-und-beeinflussen.pdf

Papperla PEP:

Artikel zum Thema MUT, namentlich: *Das verdient einen Orden*, für die Zeitschrift 4bis8 verfasst/Publikation in der Ausgabe 1/26

Bodytalk PEP:

Neue Kleber beYOUtiful und you are enough ergänzend zu Kleber you are beautiful

Faltflyer Vergiss niä für Schüler- und Schülerinnen

Infoblatt mit Link zu Padlet für Lehrpersonen

Infoblatt mit Link zu Padlet für Eltern

Vergiss niä Kampagne (Bodytalk PEP integriert)

Kampagne unverändert.

PEP Gemeinsam Essen

Handbuch deutsch und neu auf italienisch

Zehn wichtige Erkenntnisse in deutsch, französisch und italienisch

<https://www.pepinfo.ch/angebote/praevention/pep-gemeinsam-essen#materialien>

Kapitel (Gemeinsam Essen) als Beitrag zum Leitfaden für Gemeinschaftsverpflegung Basel-Land

Zwei Fachartikel für Eltern und Betreuungspersonen in Tagesstrukturen.

Überbetriebliche Kurse Oda Soziales Bern

Ergänzende Inhalte und Anpassungen Modul1 im ÜK «Essen als Betreuungselement» für Lernende Fachpersonen

Kinderbetreuung im Auftrag von Oda Soziales Kanton Bern.

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

Essverhaltensstörungen

<https://www.pepinfo.ch/angebote/materialien#essverhaltensstorungen>

Adipositas

<https://www.pepinfo.ch/angebote/materialien#adipositas>

Essen und Ernährung

<https://www.pepinfo.ch/angebote/materialien#essen-und-ernaehrung>

Körperbild

<https://www.pepinfo.ch/angebote/materialien#korperbild-healthy-body-image>

Muskel- und Fitnesssucht

<https://www.pepinfo.ch/angebote/materialien#muskel-und-fitnesssucht>

Leitfaden Muskel- und Fitnesssucht in der Schule Sek1

https://www.pepinfo.ch/media/pages/angebote/praevention/healthy-body-image/29d2c3f1f6-1760521667/muskeldysmorphie_leitfaden-fuer-lehrpersonen_sekundarstufe_i.pdf

Emotionen

<https://www.pepinfo.ch/angebote/materialien#emotionen>

Prävention

<https://www.pepinfo.ch/angebote/materialien#praevention>

Psychische Gesundheit

<https://www.pepinfo.ch/angebote/materialien#psychische-gesundheit>

Downloads Materialien zu PEP-Angeboten auf [www. pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch):

Papperla PEP Junior

Papperla PEP

Bodytalk Junior

Bodytalk PEP

Healthy Body Image

PEP Gemeinsam Essen

Unter: <https://www.pepinfo.ch/angebote/materialien>

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. 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“ und neu ergänzend beYOUtiful und you are enough

3 Angebote Fachstelle

3.1 Einleitung

Unsere bekannten Angebote Papperla PEP, PEP Gemeinsam Essen, Bodytalk PEP, Fourchette verte Junior und neu Fourchette verte senior@home sowie die Fachstelle als solche und die niederschwellige Beratung wurden auch in diesem Jahr weiter von der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern (GSI) unterstützt.

Über das Angebot Fourchette verte Senior@home erreichen wir im Kanton Bern nebst unserer Hauptzielgruppe: Kinder und Jugendliche, auch die Zielgruppe Senioren.

Wir schätzen die wertschätzende Unterstützung des Kantons für unsere Arbeit im Rahmen der Gesundheitsförderung und Prävention sehr. Auch durften wir wiederum im Rahmen der Angebotsförderung von Gesundheitsförderung Schweiz auf deren Unterstützung zählen. Diese Gelder dienen der strategischen und inhaltlichen Weiterentwicklung der Angebote PEP. Auch der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz gilt unser Dank.

Über weitere Leistungsvereinbarungen mit diversen Kantonen und Organisationen konnten wir unsere Angebotsmassnahmen für die Zielgruppen Kinder, Jugendliche und jungen Erwachsenen sowie deren Umfeld umsetzen.

Nebst der Grundfinanzierung der Angebote PEP durch unsere Leistungsträger konnten zusätzliche Einnahmen über Kostenbeteiligungen der Veranstaltenden generiert werden.

Unter 3.2 finden sich die Rückmeldungen 2025 zu Papperla PEP und Papperla PEP Junior. PEP Gemeinsam Essen berichtet unter 3.3 zur Umsetzung des Angebots im Jahr 2025. Unter 3.4 findet sich die Berichterstattung 2025 zu Bodytalk PEP. Zur Umsetzung von Fourchette verte im Kanton Bern folgt die Rückmeldung für das letzte Jahr unter 3.5. Einen Kurzbericht zu Healthy Body Image erfolgt unter 3.6. Das Angebot HBI (Healthy Body Image) wurde erneut über ein Mandat von Gesundheitsförderung Schweiz an PEP grundfinanziert.

In allen Angeboten konnten die Massnahmen wiederum erfolgreich und wirksam umgesetzt und somit die Ziele für das Jahr 2025 erreicht werden.

Eine der besten Weiterbildungen die ich besucht habe. Dozentinnen brennen so fürs Thema, dass es ansteckt. Ihr leistet super Arbeit und bin froh über euch zu wissen, sollte ich es in Zukunft brauchen (Support) vielen Dank für das tolle Seminar! Rückmeldung aus dem Fachseminar an der FHNW Januar 2025

Auch in diesem Jahr wurden nebst allen Veranstaltungen vor Ort auch erneut Weiterbildungen für MultiplikatorInnen auch online angeboten. Zunehmend fanden auch Beratungen online statt.

Im Auftrag von OdA Soziales Bern setzte PEP wieder zahlreiche Module in den ÜK's der Lernenden Fachperson Kinderbetreuung um. In die Module fliessen Haltung, Methodik und Inhalte aus den Angeboten Papperla PEP + Junior, PEP Gemeinsam Essen, Bodytalk PEP sowie zu Healthy Body Image ein. Die Lernenden sind damit selbst sowohl Zielgruppe von PEP-Massnahmen und wie auch wichtige MultiplikatorInnen in unseren Zielgruppen.

Ich fand es schön hatten wir eine offene Kommunikation und konnten viel mit der Praxis verbinden. Rückmeldung einer Lernenden ÜK 2025

Informationen zur Arbeit der Fachstelle selbst inkl. dem Angebot niederschweligen Beratung, findet sich in diesem Jahresbericht unter Kapitel 2.2. Mit den gesprochenen Geldern der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern wurde die Arbeit der Fachstelle mitfinanziert, ergänzt durch Gelder aus der Angebotsförderung von Gesundheitsförderung Schweiz.

Die Berichterstattung 2025 zur Arbeit der Fachstelle und den Angeboten an die Leistungsträger erfolgte als solche über das Berichterstattungstool des Kantons Bern (Selbstevaluationen) zuhanden der Verantwortlichen Karin Baumgartner, über Promotion Digital zuhanden von Gesundheitsförderung Schweiz sowie über gewünschte Rückmeldedaten an weitere Leistungsträger in anderen Kantonen.

3.2 Papperla PEP und Papperla PEP Junior (Salome Trabold und Renie Uetz)

Papperla PEP hat 2025 in vier Kantonen die Weiterbildung in vier Modulen angeboten: Bern (21 & 17 TN), Basel (14 TN), Zürich (17 & 12 TN), Klosters & Chur (18 TN). Im November hat Papperla PEP eine Online-Weiterbildung zum Thema: «Selbstregulation bei Lehrpersonen und Kindern» veranstaltet (20 TN).



I
Auf unserer neuen Webpage pepinfo finden sich seit Oktober 2025 Infos zu Veranstaltungen unter <https://www.pepinfo.ch/angebote/veranstaltungen>
Die Papperla PEP Figur informiert über Papperla PEP Weiterbildungen

Das im letzten Jahr erarbeitete Konzept betreffend die Elternarbeit wurde im Jahr 2025 an zwei Standorten erfolgreich pilotiert. Ab 2026 wird das Modul "Elternarbeit" als festes Angebot neu bei Papperla PEP angeboten, dies für die Zielgruppe der Eltern von Kindern im Vorschulalter und Zyklus 1.

Ausblickend wird im Jahr 2026 eine Studentin voraussichtlich die Module 1 und 2 von Papperla PEP Zyklus 1 extern evaluieren im Rahmen einer Bachelorarbeit.

Feedback einer Teilnehmerin, Auszug Evaluation Basel Papperla PEP Junior 2025:

Die Weiterbildung war alltagsnah mit vielen Praxisbeispielen. Ich konnte vielfältige Materialien mitnehmen, Fragen wurden professionell beantwortet und die Leitung ging flexibel auf unsere Wünsche ein. Auch geschätzt habe ich die Zeit für Gruppenarbeiten und Austausch.

Die Materialiensammlung Papperla PEP, Körper und Gefühle im Dialog wird von Papperla PEP nachgedruckt und als Kursmaterial abgegeben, sowie zum Selbstkostenpreis verkauft. 2025 haben wir 83 Materialiensammlungen und 50 Audio CDs Tag für Tag so vertrieben. Papperla PEP verschickt einmal pro Jahr einen Newsletter an alle ehemaligen Teilnehmenden der Weiterbildungen (772). Papperla PEP hat 2025 einen Artikel betreffend Mut mit dem Titel "das verdient einen Orden" in der Zeitschrift 4bis8 verfasst. Publiziert wird der Artikel in der Januarausgabe 2026.

Papperla PEP Junior

Die Papperla PEP Junior Weiterbildung wurde 2025 im Kanton Basel-Stadt/Baselland (1 Staffel, 23 TN) im Kanton Solothurn (2 Staffeln Kita/Spielgruppenleiterinnen, 32 TN) und im Kanton Bern (1 Staffel, 12 TN) durchgeführt. Im Kanton Bern fand die 5. und 6. Staffel des Fördermoduls Primano statt (je 16 TN). Zudem leitete Renie Uetz ebenfalls im Kanton Bern eine eintägige Teamweiterbildungen in der Kita Frutigen (20 TN) zum Thema "Gefühle" und ein Vertiefungsmodul zu demselben Thema für den Gesundheitsdienst des Kantons Bern (16 TN). Im Kanton St. Gallen unterrichtete Renie Uetz jeweils ein Modul zum Thema «Bewegungsentwicklung» und «Rundum Stark» (je 20 TN).

Im Kanton Solothurn bot das Team PapperlaPEP Junior ein Vertiefungsmodul zum Thema «Emotionsregulation» an (20 TN).

Die Audio CD «Tag für Tag» wird national und die «Alltagslieder» wird von primano vertrieben. Die Lieder von «Tag für Tag» sind auch über Spotify und Apple music zugänglich.

Als Ausblick sind im Jahr 2026 in den Kanton Solothurn, Bern, Graubünden und Schaffhausen weitere Staffeln Papperla PEP Junior geplant. Ebenfalls in Planung ist eine Multiplikation der Inhalte innerhalb des Frühförderungsprogramms des Gesundheitsdienstes der Stadt Bern unter der Leitung von Eliza Spirig. Das Modul Papperla PEP Junior «Bewegung in Beziehung» wird im Kanton Luzern stattfinden.

3.3 PEP - Gemeinsam Essen (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. Das Team umfasst zwei Mitarbeiter und die Angebotsleiterin. Folgende Teamweiterbildungen wurden 2025 vermittelt:

PEP-Teamweiterbildung in zwei Modulen (TS = Tagesschule)

- Kanton Bern, Stadt Bern (18 TN), TS-Herrenschwanden/Kirchlindach (14 TN), TS Oberdiessbach (6 TN), TS Evilard (20 TN), TS Studen (13 TN)
- Kanton Aargau, Niederwil (12 TN), Kita Fruchtzwerge (12 TN), Kita KSA (30 Personen), Kita Staufen (13 TN)

PEP-Teamweiterbildung in einem Modul (zweites Modul findet jeweils 2026 statt)

- Kanton Bern, Langenthal (18 TN)
- Kanton Basel-Stadt, TS Hirzbrunnen (20 TN)
- Kanton Zürich, Kanton Zürich, TS Thalwil (6 TN), HPS Turbenthal (20 TN)
- Kanton St. Gallen, HPS St. Gallen (24 TN)
- Kanton Aargau,

Sensibilisierungsveranstaltung & Fachsitzungen

- National, online Weiterbildung für Ernährungsberaterinnen fourchette verte (24 TN)
- Kanton Basel Stadt, Ama terra & fourchette verte (60 TN)
- 4 Sitzungen Zertifizierungskommission fourchette verte (8 TN)

PEP Gemeinsam Essen ist im Jahr 2025 im Rahmen von "flip up" eine neue Kooperation mit Radix und fit4future eingegangen. Das PEP GE Team hat das Vertiefungsmodul Ernährung für "flip up" konzipiert, das in der Pilotphase ab Herbst 2026 in fünf Kantonen (ZH, AG, SG, ZG, SZ) an je fünf Tagesschulen erprobt wird. Auf diese Weise werden Inhalte von PEP Gemeinsam Essen breit multipliziert. Thea Rytz hat im Herbst 2025 die Anfrage von Bettina Husemann von Gesundheitsförderung Schweiz für das Verfassen des Faktenblattes zu "Ernährungsverhalten in der Kindheit kennen, verstehen und beeinflussen - Ernährungspsychologische Ansätze" angenommen. Sie wird das Faktenblatt bis Oktober 2026 verfassen und die dadurch gewonnenen Erkenntnisse auch in ihrem Team, sowie im Team fourchette verte Kanton Bern und in den Team-Weiterbildungsunterlagen einfließen lassen.

3.4 Bodytalk PEP (Nicole Heuberger)

Angebotsleitung

Die Übergabe der Angebotsleitung von Brigitte Rychen an Nicole Heuberger wurde 2025 abgeschlossen.

Im Berichtsjahr stand die Umsetzung der, aus der Wirkungsevaluation vorgeschlagenen Weiterentwicklungsmassnahmen, im Fokus. Anfang 2025 wurden die definierten Anpassungen umgesetzt/eingeführt. Mehr dazu unter «Weiterentwicklung Bodytalk PEP».

Auch dieses Jahr wurden wir für die Mithilfe von Bachelorarbeiten angefragt. So konnten wir eine Studierende der ZHAW bei ihrer BA zum Thema Intuitive Ernährung unterstützen.

Bodytalk PEP Team

Im Januar 2025 versammelte sich das Bodytalk PEP-Workshopteam in Bern für ihr jährliches Teamtreffen wo nebst dem Austausch jeweils Aktualitäten, fachliche Inputs sowie die verschiedenen Weiterentwicklungsmassnahmen traktandiert werden.

Die Nachfrage nach Bodytalk PEP-Workshops war im Berichtsjahr weiter angestiegen. Kapazitätsmässig kamen wir mit unserem 12-köpfigen Team an die Grenzen. Leider beendete unsere langjährige Workshopleiterin Claudia Sager aus Kapazitätsgründen Ende 2025 ihr Engagement bei Bodytalk PEP. Gleichzeitig konnten wir aber Ende Jahr drei neue Mitarbeitenden (Anna Bekoschwili, Olivia Geiser und Robin Chacko) rekrutieren und einarbeiten. Robin Chacko wird v.a. Roland Müller unterstützen und unser Team bei Männerthemen ergänzen. Für das kommende Jahr sind wir personell gut aufgestellt.

«Ich möchte mich sehr herzlich für den Einsatz bedanken, den dein Team letzte Woche bei uns geleistet hat. Unsere Schülerinnen und Schüler haben die Abwechslung vom regulären Schulbetrieb, und die spannenden Inhalte, die ihr ihnen geboten, habt, sehr geschätzt!»
Susanna Scheurer, Konrektorin Gymnasium/FMS Lerbermatt Köniz, Juni 2025

Umsetzung Workshops kantonal

Es konnten im Kanton Bern 36 Workshops für Jugendliche Sek1 und 2 umgesetzt werden. Erreichte Jugendliche: 691 (365 weiblich, 325 männlich, 1 divers). Erreichte Lehrpersonen/Schulsozialarbeitende über Workshops 27. Ein Workshop wurde seitens der Schule annulliert.

Umsetzung Workshops national

Insgesamt setzte das Bodytalk PEP Team auf nationaler Ebene (Deutschschweiz) 169 Workshops um und erreichte damit insgesamt 3082 Kinder und Jugendliche. 5 Workshops konnten nicht stattfinden.

Erreichte Jugendliche (Sekstufe 1 und 2): 3036, davon 1613 weiblich, 1418 männlich sowie 5 divers.

Mit 2 Bodytalk Junior-Workshops konnten wir 46 Kinder im Alter von 8-12 Jahren erreichen.

Insgesamt erreichte Lehrpersonen/Schulsozialarbeitende über Workshops 161.

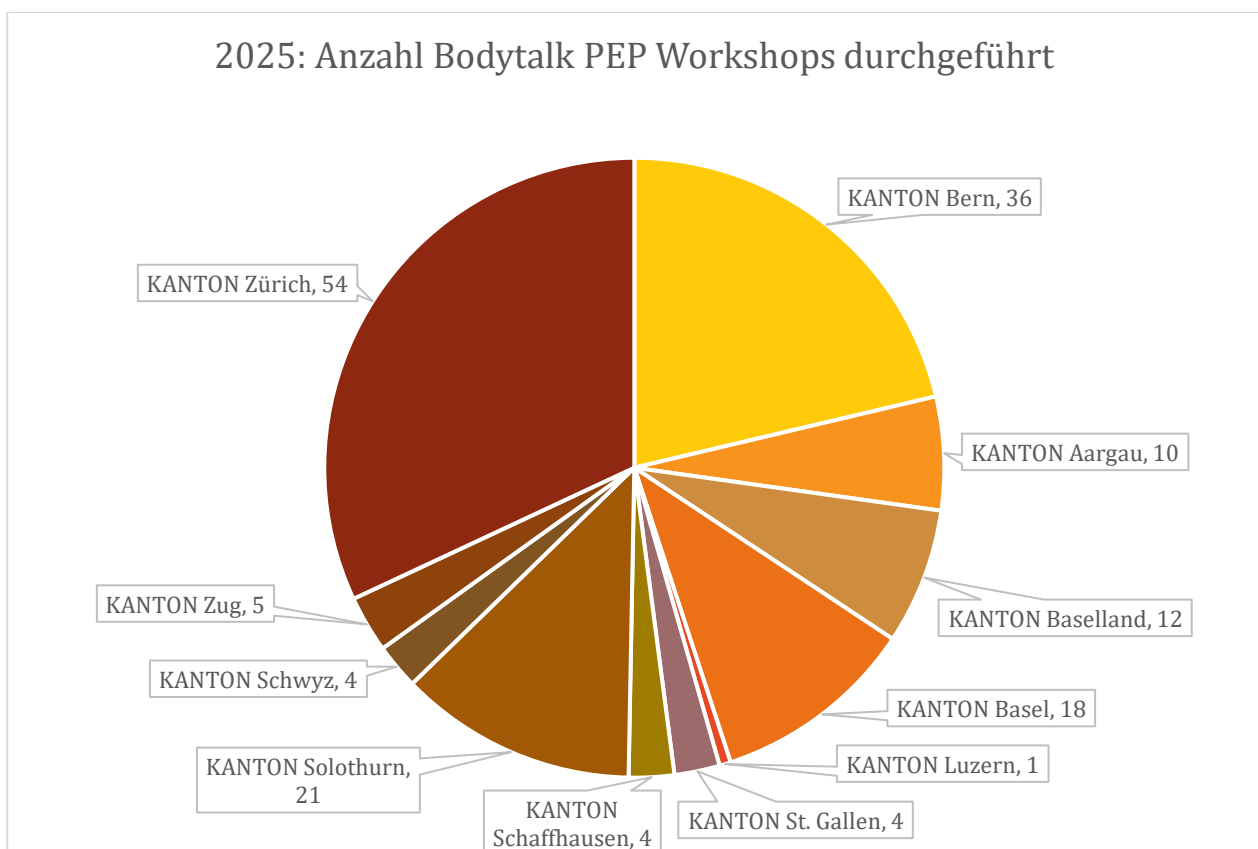
Im Vergleich zum Vorjahr bewegen wir uns mit diesen Kennzahlen deutlich höher:

- Anzahl Workshops: +17%
- Anzahl erreichte SuS: +31%
- Anzahl erreichte MultiplikatorInnen: +51%

Betreffend Geschlechterverteilung sehen wir eine Zunahme bei «divers». Ansonsten ist die Verteilung ähnlich wie im Vorjahr, auch was die kantonale Verteilung der Workshops betrifft.

Eine Herausforderung ist, dass einerseits die Klassengrösse tendenziell angestiegen ist, sowie, dass uns zunehmend Schulen für Gesamtanlässe buchen, wo die Workshops in sehr vielen Klassen (10 und mehr) in einem kurzen Zeitraum (manchmal auch parallel) durchgeführt werden sollen. Bislang konnten wir diese Anfragen immer umsetzen, stellt uns aber organisatorisch und personell vor grosse Herausforderungen.

Verteilung Anzahl umgesetzte Workshops 2025 nach Kantonen.



Leistungsvereinbarungen zur Umsetzung von Workshops und Angebotsförderung

Im Berichtsjahr konnten wir neu mit dem Kanton Schwyz eine Leistungsvereinbarungen unterzeichnen, womit wir insgesamt von 9 Kantonen zur Umsetzung von Bodytalk PEP unterstützt werden. Jene Vereinbarungen, welche Ende 2025 regulär auslaufen, werden erfreulicherweise auch für das Jahr 2026 erneuert. Konkret betrifft dies die Kantone: Baselland, Baselstadt, Bern, Solothurn, St. Gallen und Zug.

Die Zusammenarbeit mit der Firma Dove war im Berichtsjahr aufgrund von Umstrukturierungen unklar. Wir sind dankbar, dass Dove aber schliesslich rückwirkend für 2025 noch einen Teil der Gelder für Bodytalk PEP sprechen

konnte, und die Weiterführung der Kooperationsvereinbarung für 2026 geplant ist. Dadurch können Schulen in Kantonen ohne Leistungsvereinbarung auch weiterhin Workshops zu einem tragbaren Preis umsetzen.

Die aus der Angebotsförderung von Gesundheitsförderung Schweiz erhaltenen finanziellen Mittel wurden für die Teamzusammenarbeit, Weiterentwicklungsmassnahmen, Akquirierungs- und Vernetzungsarbeiten sowie weitere Aufgaben auf der strategischen und operativen Ebene (keine Umsetzung von Workshops) eingesetzt.

An dieser Stelle bedanken wir uns herzlich bei allen Unterstützenden für die gesprochenen Mittel, und das uns entgegenbrachte Vertrauen! Sie alle leisten damit direkt einen sehr wichtigen Beitrag für ein positives Körperbild und die Stärkung der psychischen Gesundheit bei den erreichten Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen!

Einige Rückmeldungen zu den Bodytalk PEP Workshops:

«Uns hat der Workshop Bodytalk PEP sehr gefallen, er war informativ und spannend. Die lockere und respektvolle Atmosphäre, empfanden wir als sehr angenehm. Besonders toll war, dass wir Themen angesprochen haben, über die man sonst nicht so spricht. Der Workshop war auf unser Alter angepasst. Viele Themen können wir auch in unserem Alltag anwenden. Wir sind uns alle einig, dass wir diesen Workshop weiterempfehlen. Herzlichen Dank für diese wertvolle Erfahrung.»
Klasse 2Pc, Sekundarschule Therwil November 2025

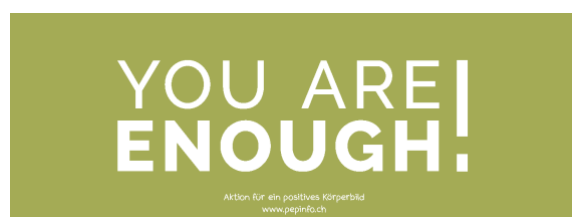
«Der Bodytalk-Workshop hat unsere Jugendlichen ermutigt, offener über Körperbilder und Druck von aussen zu sprechen. Unsere Jugendlichen gingen gestärkt und nachdenklich aus diesem kurzweiligen Workshop, der zur Selbstreflexion anregt und hoffentlich eine nachhaltige Wirkung hinterlässt!»
Mirjam Lüthy, Lerncoach inTeam Basel, März 2025

«Die Art und Weise, mit der die Jugendlichen angesprochen wurden, besonders wie sie mit den Themeninhalten des Workshops aus ihrem eigenen Alltag abgeholt wurden, hat mich sehr beeindruckt. Sie wurden damit auf aktuelle Themen sensibilisiert. Der Klasse ist insbesondere folgendes Statement geblieben - welches wir auch zu einem Leitsatz gemacht haben: "Jegliche Kommentare über das Aussehen sind tabu!". Daran wollen wir uns halten, vielen Dank nochmals.»
i.V. Gioele Guerra, Oberstufe Grünenau Wattwil, November 2025

Weiterentwicklung Bodytalk PEP

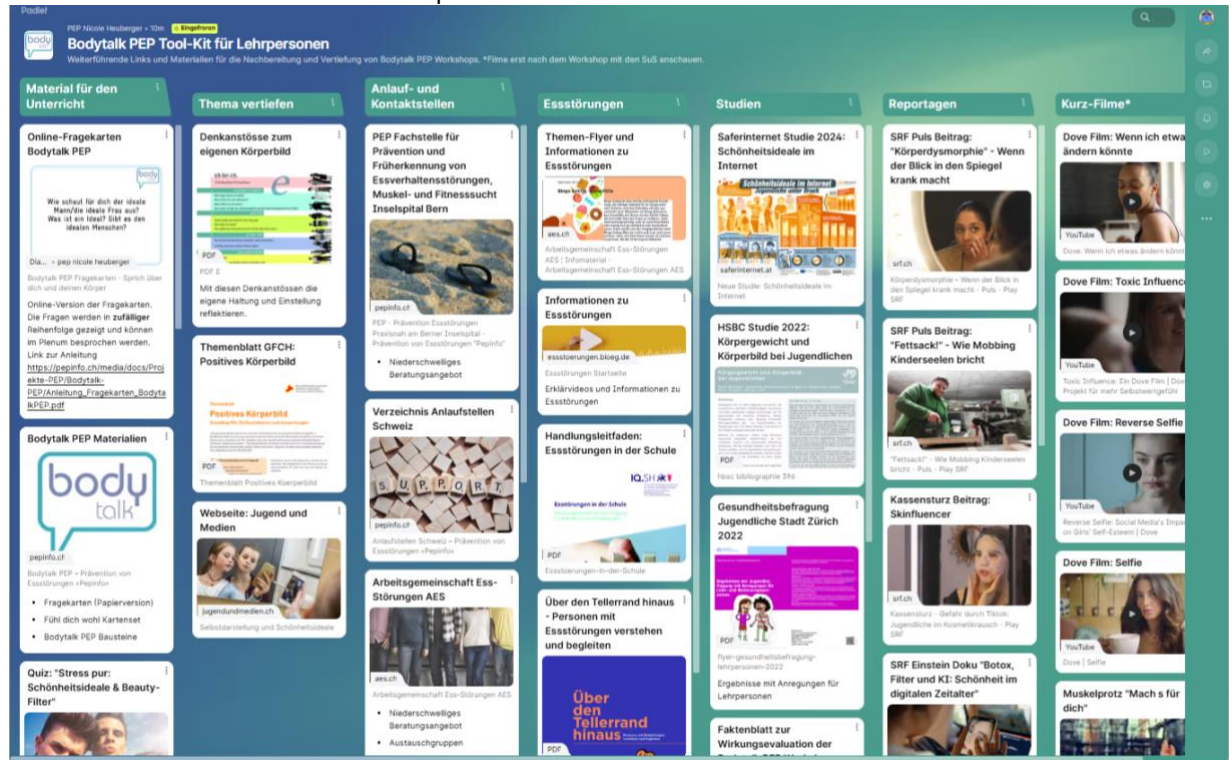
Im Fokus der Weiterentwicklungsideen standen: inhaltliche Aktualisierung / Partizipation SuS / Interaktivität / Förderung Nachhaltigkeit (Vor- & Nachbereitung). Anfang Berichtsjahr konnten wir die restlichen, aus der Wirkungsevaluation vorgeschlagenen Weiterentwicklungsmassnahmen umsetzen/einführen.

- Fragekarten: Die Fragekarten wurden ergänzt und stehen nebst der Papierform neu auch als [Online-Version](#) (via Padlet) den Lehrpersonen zur Nachbereitung/Vertiefung zur Verfügung.
- Neue Aufkleber: Wir haben ergänzend zum Sticker «YOU ARE BEAUTIFUL» zwei neue Aufkleber in je drei Farben im Sortiment.



- 2025 wurde in den Workshops als interaktives Element Mentimeter eingesetzt. Da die Verwendung von Handys seitens der SuS sehr viel Unruhe bringt und damit ein grosser Zeiträuber ist (oder an gewissen Schulen die Handys per se nicht erlaubt sind) haben wir uns für 2026 entschieden, Mentimeter wenn, nur noch punktuell einzusetzen. Der Mehrwert von Mentimeter ist nicht gegeben.
- Es wurden diverse Nachbereitungs-Materialien mit Informationen zur Vertiefung hergestellt:
 - Für Lehrperson: «Tool-Kit» verknüpft mit einem [Padlet](#)
 - Eltern-Info verknüpft mit einem [Padlet](#)
 - «Vergiss-niä»-Blatt für die teilnehmenden SuS

Ausschnitt aus Padlet: Took-Kit für Lehrpersonen:



- Nutzung: Online Quiz [«Stress pur- Schönheitsideale & Beauty-Filter»](#)
Der Quiz wurde weiterhin rege genutzt. Gemäss Statistik von feel-ok gab es 2025 insgesamt 6469 Zugriffe.

Alle Weiterentwicklungsmassnahmen aus der Wirkungsevaluation sind nun abgeschlossen/umgesetzt.

Unabhängig davon passen wir aber auch künftig das Angebot Bodytalk PEP wo nötig, laufend an.

Aktualisierung der Bewertungsparameter von Bodytalk PEP Workshops auf PGF wirkt

Der [Eintrag](#) von Bodytalk PEP auf der Projektliste von PGF wirkt! wurde Ende Dezember von uns überprüft und neue Erkenntnisse (Evaluation) und weiteren Daten zur Prüfung an PGF eingereicht. Das Bewertungsbarometer wurde daraufhin aktualisiert.

Die PGFwirkt! Webseite ist eine Sammlung von Präventionsangeboten aus der Deutschschweiz, die positiv auf die Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen wirken. Die aufgeführten Projekte werden bezüglich ihrer Wirksamkeit und Verbreitung nach einheitlichen, durch Communities That Care (CTC) vorgegebenen Kriterien eingeschätzt. Da die Wirksamkeit und Verbreitung von Bodytalk PEP ein wichtiges Kriterium ist bei unseren

Leistungsträgern, ist es uns natürlich wichtig, dass die Angaben akkurat sind, dienen sie schliesslich als Orientierungshilfe bei der Entscheidung von Projektförderungen.

Überbetriebliche Kurse Lernende Fachperson Kinderbetreuung (Brigitte Rychen)

Wie schon in den letzten Jahren laufen die überbetrieblichen Kurse für die Lernenden Fachperson Kinderbetreuung unter dem Angebot Bodytalk PEP. In das durch PEP gestaltete ÜK-Modul fliessen Inhalte aus Bodytalk PEP, HBI und weiteren PEP-Angeboten ein. Es ist PEP sehr wichtig in den Kursen in erster Linie Haltung und Methodik zu vermitteln und damit Respekt und Akzeptanz von Unterschiedlichkeit und Vielfalt auch im Betreuungsalltag eine Selbstverständlichkeit wird und ist.

In diesem Jahr wurden 19 ÜK's mit insgesamt 350 Teilnehmenden umgesetzt. Die Anzahl Auszubildende geht leider kontinuierlich zurück. Die OaA Soziales Bern hat für 2026 Massnahmen ergriffen- Klassen mit unter 18 Lernenden können im ÜK 2026 nicht mehr geteilt werden.

Zwei Rückmeldungen aus den ÜK's 2025

Für mich war es mit Abstand der spannendste und tollste ÜK, den ich je hatte. Die Lehrpersonen waren sehr freundlich und haben uns unglaublich gut durch die zwei Tage geführt. Es wurde nie langweilig und ich war immer mit Interesse dabei. Das lag aus meiner Sicht an der Gestaltung der Tage. Es war eine gute Mischung aus Praxis, Theorie und Diskussion.

Ich konnte heute ziemlich viel neues Wissen mitnehmen, was mir für meinen Kitaalltag und auch für mein weiteres Leben geholfen hat. Bei dem Thema Essstörungen konnte ich lernen, wie wichtig es eigentlich ist zu essen. Man sollte nicht immer den Unterschied zwischen gesund und ungesund machen, da alles in einem Mass zu einem normalen Essverhalten beiträgt. Ich fand sehr schön, dass wie diese persönliche Runde mit den Fragen gemacht haben, da es nicht selbstverständlich ist, dass jeder gerne etwas erzählt. Ich konnte sehr viel aus diesem ÜK mitnehmen. Die ÜK-Leiterinnen haben und dies gut erklärt und haben einen guten Wechsel mit Theorie und Praxis hergestellt.

3.5 Fourchette verte (Daniel Messerli)

Zusammenfassung

Das Berichtsjahr 2025 war für das Fourchette verte Team des Kantons Bern geprägt von kontinuierlicher Weiterentwicklung, erfolgreicher Umsetzung zentraler Maßnahmen und einer engen Zusammenarbeit mit verschiedenen Partnern im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention.

Bereits im Januar 2025 fand eine interne Arbeitssitzung statt, in der die strategische Ausrichtung sowie die Zielsetzungen für das laufende Jahr definiert wurden. Diese bildete die Grundlage für eine zielgerichtete Umsetzung der geplanten Aktivitäten.

Im Verlauf des Jahres wurden insgesamt fünf Zertifizierungssitzungen durchgeführt. Diese waren von Bedeutung, um sowohl bestehenden als auch neuen Betrieben den Zugang zum Fourchette verte Label zu ermöglichen. Das Ziel, den Zertifizierungsprozess möglichst breit zugänglich zu gestalten, konnte erreicht werden. Der Dank gilt sowohl den teilnehmenden Betrieben als auch dem Zertifizierungsteam für ihren Einsatz, ihre Flexibilität und die konstruktive Zusammenarbeit.

Die Umsetzung der Aktivitäten im Jahr 2025 wurde durch ein engagiertes, fachlich breit aufgestelltes Team getragen. Es bestand aus sieben qualifizierten Ernährungsberaterinnen und wurde durch die Expertise eines Lebensmittelinspektors sowie die Unterstützung einer PEP-Mitarbeiterin ergänzt. Zudem konnte Tobias Bigler, Fachspezialist Verpflegung der Stadt Bern, erfolgreich ins Team integriert werden, wodurch die Zusammenarbeit mit den städtischen Betrieben weiter vertieft und der Zertifizierungsprozess effizienter gemacht werden konnte. Beim Angebot Fourchette verte senior konnten die Kriterien bei der Anzahl durchgeführten Lernarrangement knapp nicht erreicht werden.

Die interdisziplinäre Zusammenarbeit aller Beteiligten erwies sich als Erfolgsfaktor für die Qualität und Effektivität der umgesetzten Maßnahmen. An dieser Stelle gilt unser herzlicher Dank allen Teammitgliedern und Partnern für die erfolgreiche Zusammenarbeit.

Aufgrund der angespannten finanziellen Situation vieler Kindertagesstätten und Tagesschulen im Kanton Bern, verbunden mit schwankender Auslastung, gestiegenen regulatorischen Anforderungen und politischen Anpassungen, konnten nicht immer alle Betriebe wie gewohnt zertifiziert werden.

Ein besonderer Dank gilt dem Team von PEP, welche das Fourchette-verte-Team während des gesamten Jahres professionell begleitete. Die Unterstützung umfasste unter anderem die Buchführung, fachliche Inputs sowie die Begleitung der Fachstellenleitung und trug wesentlich zur organisatorischen Stabilität und Qualitätssicherung bei. Ebenso bedanken wir uns bei der Gesundheitsförderung und Prävention des Kantons Bern, insbesondere bei Karin Baumgartner und Monica Bachmann für ihr Engagement und die sehr gute Zusammenarbeit im Rahmen der Programme Kleinkinder/Junior und senior@home.

Besonders erfreulich ist zudem, dass Fourchette verte auch im kommenden Kantonalen Aktionsprogramm 2026–2029 weiterhin einen aktiven Beitrag zur Gesundheitsförderung und Prävention im Kanton Bern leisten wird.

Ein besonderer Dank gilt zudem Florian Jenzer von Bern ist Bio für die Zusammenarbeit, insbesondere bei der Umsetzung der Fortbildungsangebote, die einen wichtigen Beitrag zur Weiterentwicklung der Betriebe und zur Qualitätssicherung geleistet haben.

Abschließend danken wir der Geschäftsstelle von Fourchette verte Schweiz, namentlich Isabelle Donia, Elisa Elisa Domeniconi und Susanne Morach für die vertrauensvolle und konstruktive Zusammenarbeit im Berichtsjahr. Im Jahr 2025 initiierte Fourchette verte Schweiz einen umfassenden Prozess zur Überprüfung, Harmonisierung und Weiterentwicklung verschiedener Themenbereiche. In Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen werden dabei die schriftlichen Richtlinien und Kriterien des Labels systematisch harmonisiert. Darüber hinaus wurden die Statuten von Fourchette verte überarbeitet, und die Grundausrichtung des Labels, insbesondere in den Bereichen Prävention, Nachhaltigkeit, Reduktion von Food Waste und weitere zentrale Themen gemeinsam diskutiert und weiterentwickelt. Es handelt sich hierbei um einen fortlaufenden Prozess, der aktuell noch nicht abgeschlossen ist. Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass das Jahr 2025 für das Fourchette verte Team des Kantons Bern erfolgreich verlief. Die erzielten Ergebnisse bestätigen die Wirksamkeit der gewählten Vorgehensweisen. Mit Motivation und Zuversicht blickt das Team auf das kommende Jahr und darauf, den eingeschlagenen Weg der nachhaltigen Qualitätsentwicklung konsequent weiterzuführen.

Erfolgsbericht

Fourchette verte Kleinkind und Junior

Insgesamt wurden 199 Betriebe erfolgreich zertifiziert, in denen 10'119 Fourchette verte Mahlzeiten für Kleinkinder und Jugendliche serviert wurden.

Parallel dazu wurden Schulungs- und Weiterbildungsangebote umgesetzt: Dazu gehörten 5 Basisschulungen, 162 betriebsinterne Schulungen sowie thematische Veranstaltungen wie der „Ideenpool für Zwischenmahlzeiten“ (D/F), 5 Basisschulungen und ein Workshop mit Köch*innen zum Thema Vollkornprodukte. Insgesamt nahmen 463 Mitarbeitende aus Betreuung und Gastronomie an diesen Angeboten teil.

Die erreichten Ergebnisse sind das Resultat einer engagierten und konstruktiven Zusammenarbeit aller beteiligten Akteure. An dieser Stelle gilt unser besonderer Dank allen Mitarbeitenden, Betrieben und Partnern, die durch ihren Einsatz wesentlich zum Erfolg des Programms beigetragen haben.

Fourchette verte senior@home

Ein zentrales Ziel von Fourchette verte senior@home ist es, älteren Menschen in den Gemeinden das Wissen über eine ausgewogene Ernährung zu vermitteln, um Mangelernährung und Stürze zu verhindern.

Im Jahr 2025 haben wir insgesamt einen neuen Betrieb zertifiziert und 8 Betriebe rezertifiziert, was die Durchführung von Menübeurteilungen und die Schulung der Teams vor Ort beinhaltete.

In den beteiligten Gemeinden erfolgte eine enge Zusammenarbeit mit den Fachstellen für das Alter sowie mit den Kirchen. Diese Kooperation ermöglichte die Durchführung von drei Gesundheitscafés mit insgesamt 125 Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

Ziele der kantonalen Sektion

Die Ziele von Fourchette verte des Kantons Bern umfassen mehrere Aspekte der Ernährung und Gesundheit und zielen darauf ab, die Gemeinschaft zu unterstützen und zu verbessern.

Hier sind einige der wichtigsten Ziele:

Förderung einer ausgewogenen Ernährung: Fourchette verte des Kantons Bern setzt sich dafür ein, Kleinkinder, Jugendlichen und Senioren Ü65 dabei zu unterstützen, eine ausgewogene und gesunde Ernährung zu pflegen. Dies beinhaltet die Förderung von frischen und qualitativ hochwertigen Lebensmitteln sowie eine vielfältige Ernährung.

Verbesserung der Ernährung in Institutionen: Ein weiteres Ziel besteht darin, die Qualität der Ernährung in verschiedenen Einrichtungen wie Schulen, Kindertagesstätten und anderen Gemeinschaftsstrukturen zu verbessern. Dies wird durch die Bereitstellung von Schulungen, Beratung und Zertifizierungen erreicht.

Im Jahr 2025 standen viele Kindertagesstätten im Kanton Bern aufgrund finanzieller Engpässe, schwankender Auslastung, gesteigener regulatorischer Anforderungen und politischer Anpassungen vor erheblichen Herausforderungen. Diese Rahmenbedingungen hatten direkte Auswirkungen auf die Möglichkeit, Betriebe wie gewohnt zu zertifizieren. Als Label Fourchette verte reagierten wir darauf mit einem mehrstufigen Ansatz, der darauf abzielte, die Qualität der Betreuung und Verpflegung trotz der schwierigen Umstände zu sichern und die Betriebe gezielt zu unterstützen. z.B. durch die Flexibilisierung der Zertifizierungsprozesse und Fokus auf praxisnahe Umsetzung.

Durch diese Maßnahmen gelang es Fourchette verte, den Herausforderungen proaktiv zu begegnen, die Qualität der Mahlzeiten und der Betreuung sicherzustellen und Betriebe auch unter schwierigen Rahmenbedingungen zu begleiten. Gleichzeitig konnte so eine Grundlage geschaffen werden, um im kommenden Jahr wieder eine reguläre und flächendeckende Zertifizierung zu gewährleisten.

Bildung und Aufklärung: Ein bedeutendes Ziel ist die Bildung und Aufklärung der Öffentlichkeit über gesunde Ernährungsgewohnheiten. Dies wird durch die Organisation von Veranstaltungen, Vorträgen, Workshops und anderen Bildungsinitiativen erreicht, um das Bewusstsein für die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung zu stärken.

Partnerschaften und Zusammenarbeit: Fourchette verte des Kantons Bern strebt Partnerschaften und Zusammenarbeit mit anderen Organisationen, staatlichen Stellen und Interessengruppen an, um gemeinsam die Ziele im Bereich der Ernährung und Gesundheit zu erreichen und Synergien zu nutzen.

Diese Ziele unterstützen die Mission von Fourchette verte des Kantons Bern, die Ernährungsgewohnheiten und die Gesundheit der Bevölkerung zu verbessern und eine gesündere Lebensweise zu fördern.

Danksagung

Im Namen des gesamten Teams von Fourchette verte des Kantons Bern möchten wir unseren herzlichen Dank an alle engagierten Mitarbeitenden in Betreuung und Gastronomie aussprechen. Ihr Einsatz und Ihre Zusammenarbeit haben wesentlich zum Erfolg unserer Initiative beigetragen.

Ein besonderer Dank gilt den Betriebsleitungen in Kitas, Tagesschulen und Cateringbetrieben für ihre Unterstützung und die professionelle Umsetzung der Zertifizierungen. Ihr Engagement hat entscheidend dazu beigetragen, unsere Ziele zu erreichen.

Wir danken ebenfalls dem Verein PEP für die kontinuierliche Unterstützung und wertvolle fachliche Expertise, sei es bei der Kassenbuchführung oder bei fachlichen Fragestellungen rund um die Verpflegung.

Unser Dank richtet sich zudem an den Kanton Bern, vertreten durch Karin Baumgartner und Monica Bachmann für die konstruktive Zusammenarbeit und den wertvollen fachlichen Austausch, der unsere Arbeit wesentlich unterstützt hat.

Nicht zuletzt möchten wir der Geschäftsstelle von Fourchette verte Schweiz, insbesondere Isabelle Donia, Elisa Dominiconi und Susanne Morach für die verlässliche und konstruktive Zusammenarbeit danken.

Wir schätzen die partnerschaftliche Kooperation mit allen Beteiligten sehr und freuen uns darauf, auch im kommenden Jahr gemeinsam die Qualitätsziele von Fourchette verte erfolgreich umzusetzen.

3.6 Mandat Positives Körperbild (HBI) (Brigitte Rychen)

Die Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz konnte basierend auf einem neu zweijährigen Rahmenvertrag auf Mandatsbasis in diesem Jahr fortgesetzt werden.

Die Berichterstattung zu den HBI -Massnahmen im Rahmen des Mandats erfolgte per Ende Jahr als Zwischenbericht an Gesundheitsförderung Schweiz. Interessierte können den Bericht gerne einsehen.

Auch in diesem Jahr konnte das HBI-Team verschiedene Veranstaltungen/Tätigkeiten zur Förderung und Stärkung eines positiven Körperbilds umsetzen

Ein paar Höhepunkte 2025

- Einladung und Teilnahme an die KAP-Tagung 2025 des Kantons Freiburg. In Zusammenarbeit mit unserem Kooperationspartner roundabout konnten wir unsere Angebote vorstellen.
- Weiterbildung zu Essstörungen und Körperbild an der Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW)
- Körperbild und Männer. Roland Müller aus dem HBI-Team wird Leiter der Fachstelle für Männergesundheit. Somit kann nun unsere langjährige Arbeit zum Thema Körperbild nun auch zielgerichtet in die Gesundheitsförderung bei Männern einfließen.
- Weiterbildung zu Körperbild bei <https://netpathie.net/> über die Zusammenarbeit mit Alexa Meyer von <https://www.spiegelbilder.ch/>
- Zahlreiche Medienanfragen zum Thema Körperbild
-

Leider haben wir die angepassten Unterlagen zu <https://respect-everybody.it/de/> erst im Laufe dieses Jahres erhalten. Eine Aufbereitung der Kampagne für Interessierte erfolgt daher erst in der in der 2. Jahreshälfte 2026 in Zusammenarbeit mit Ornella Masnari <https://www.hautstigma.ch/>

Mit Oona Siegenthaler haben wir ein wunderbares neues Mitglied für das HBI-Team gewinnen können.

Sie unterstützt unsere Auseinandersetzung im Zusammenhang mit dem Thema Körperbild bei Menschen mit Beeinträchtigungen.

ExpertInnen-Treffen 2025

In diesem Jahr fand kein ExpertInnen-Treffen HBI statt.

Es wird geprüft, ob das ExpertInnen-Netzwerk in Form eines Unternetzwerks Teil des Netzwerks psychische Gesundheit werden soll. Die Vorgespräche sind erfolgt. Klärung dazu im Jahr 2026.

4 Dank und Schlusswort

Im Namen des Vorstands Verein PEP, den Angebotsleitungen und ihren Teams, den Mitarbeitenden PEP und als Fachstellenleiterin sage ich danke:

- Der Direktion Gesundheit, Soziales und Integration, Karen Hofmann und ihren Mitarbeitenden Karin Baumgartner und Monica Bachmann für ihre wohlwollende Unterstützung und die wertschätzende Zusammenarbeit.
- Gesundheitsförderung Schweiz für die finanzielle Unterstützung im Rahmen der Angebotsförderung und dem HBI-Mandat. Insbesondere Anja Nowacki für die vertrauensvolle Zusammenarbeit und Cornelia Waser für die Unterstützung als verantwortliche Leiterin Programmentwicklung.
- Unseren Leistungsträgern, die uns mit ihrer Arbeit ermöglichen, unsere Angebote in ihren Kantonen umzusetzen.
- Allen Kooperations- und VernetzungspartnerInnen, den Fachpersonen aus den verschiedenen Organisationen und allen weiteren, die sich für unsere Angebote interessieren und uns ermöglichen, diese umzusetzen.
- All den Menschen, denen wir in diesem Jahr im Zusammenhang mit unseren Angeboten begegnen durften. Allen die bereit waren, sich mit den Inhalten auseinanderzusetzen und damit dazu beigetragen haben, dass Respekt und Akzeptanz gegenüber sich selbst und die Unterschiedlichkeit von anderen Menschen ihren Platz haben dürfen.
- Allen die mit dazu beigetragen haben, dass wir unsere PEP-Arbeit in gewohnter Qualität umsetzen und auch weiterentwickeln konnten.

Mein besonderer Dank gilt meinem ganzen PEP-Team, das auch in diesem Jahr mit Leidenschaft, Engagement und viel Einsatz die Angebote super umgesetzt und weiterentwickelt hat. Ganz besonders möchte ich euch auch für die gegenseitige grosse Wertschätzung untereinander und mir gegenüber sowie das Vertrauen, das ihr mir entgegenbringt, herzlich danken. Ihr seid einfach großartig. Ohne euch geht gar nichts und das weiss ich. Es ist im Administrationsbereich mit uns Praxis-Tuenden nicht immer nur einfach. Daher möchte ich auch unserer Sachbearbeiterin Diana Reichlin für ihren unermüdlichen Einsatz und ihre Hartnäckigkeit in der Sache vielmals danken. Wir brauchen dich.

An dieser Stelle möchte ich im Namen des Vereins PEP und damit im Namen aller PEPLerInnen, Sophie Frei, Wanzenried und Partner für die grossartige Unterstützungsarbeit bei der Entwicklung sowie Gilbert Nigg für seine Arbeit und Geduld mit uns im Zusammenhang mit der Programmierung unserer neuen Webpage aufs herzlichste danken.

Es bleibt ein grosses Dankeschön an Beat Furrer, unserem Vereinspräsidenten und den Vorstandmitgliedern, die unsere PEP-Arbeit mit ebenso grossem und dazu freiwilligem Engagement begleiten. Das ist alles andere als selbstverständlich.

Wir freuen uns auf das Weiter und eine gute Zusammenarbeit mit unseren Leistungsträgern, PartnerInnen und an unser Arbeit Interessierten in unserem Jubiläumsjahr- **20 Jahre Verein PEP**.

Für den Jahresbericht 2025 im Auftrag des Vereins PEP

Bern, im März 2026



Brigitte Rychen, Fachstellenleitung PEP
(Jahresbericht/Genehmigung an MV Verein PEP 30. März 2026)



Beat Furrer, Präsident Verein PEP