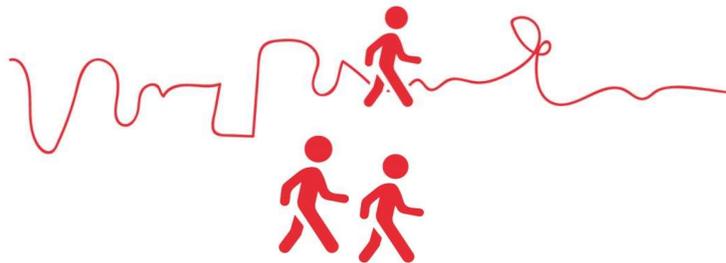


Resilienz Widerstandsfähigkeit

Kinder stärken

Elternabend – PGS, Thun
23. Januar 2024



Berner Gesundheit
Santé bernoise



Programm

- Begrüssung durch Elternrat
- Vorstellen Schulsozialarbeit
- Referat mit Austauschmomente
- Fragen
- Verabschiedung

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Elternrat

Der Elternrat Pestalozzi ist seit 2002 eine Plattform für Eltern, die sich für die Schule ihrer Kinder engagieren möchten.

Er ist eine institutionalisierte Zusammenarbeit von Schule und Elternschaft.



Schulsozialarbeit PGS



Kim
Svimmersky



Stefanie
Gautschi

Die Beratungen der Schulsozialarbeit sind **kostenlos, vertraulich und freiwillig**.

Das Ziel der Schulsozialarbeit ist es, die Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner ernst zu nehmen, ihnen ein offenes Ohr zu schenken und gemeinsam das weitere Vorgehen festzulegen.

Die Schulsozialarbeit ist offen für Kinder und sie dürfen sich selbständig bei der Schulsozialarbeit melden. Wir sind auch Ansprechpersonen für Eltern, Familien, Bezugspersonen und Lehrpersonen für Fragen bei sozialen Anliegen.

Das Büro befindet sich im **Schulhaus Pestalozzi, 2. Stock, Zimmer 2.09**.



Angebote Berner Gesundheit

- Suchtberatung
4 Regionalzentren
15 Beratungsstandorte
- Prävention /
Gesundheitsförderung
- Sexualpädagogik
- Mediothek

www.bernergesundheit.ch



Berner Gesundheit, Gesundheitsförderung und Prävention,
Marinus Brak

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Tomatengeschichte



Berner Gesundheit
Santé bernoise

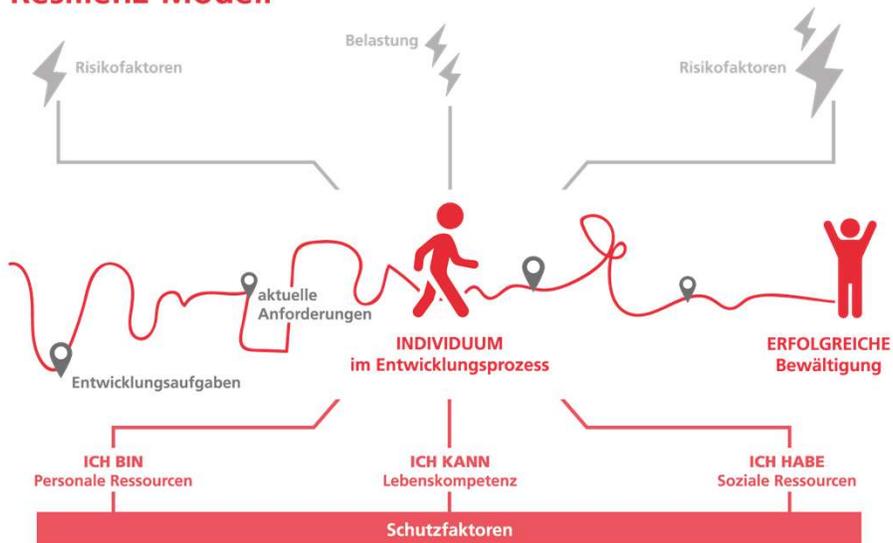


Reflexion

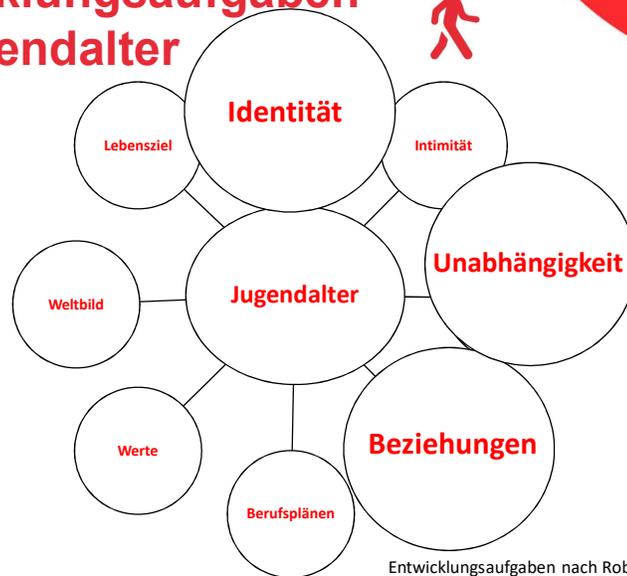
- Wie haben Sie Ihre Erziehung erfahren?
- Bei welche Themen war die Erziehung (zu) beschützend?
- Wie haben Ihre Eltern/Erziehenden Sie gestärkt und Mut gemacht Herausforderungen anzugehen?



Resilienz-Modell



Entwicklungsaufgaben im Jugendalter



Entwicklungsaufgaben nach Robert J. Havighurst

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Anforderungen im Jugendalter

Persönlich

- 📍 Emotionale und körperliche Entwicklung
- 📍 Mein Platz finden
- 📍

Bildung

- 📍 Übergänge - Schul-/Stufenwechsel, Ausbildung
- 📍 Berufswahl
- 📍

Gesellschaft

- 📍 Gesellschaftliche Bedingungen - Konflikte / Unruhen / Klima / Digitale Medien/Künstliche Intelligenz.
- 📍 Veränderte (Leistungs-)erwartungen?

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Risikofaktoren



- Finanzielle Belastung
- Verlust von Bezugspersonen
- Gewalterfahrungen / Traumata
- Mobbing
- Krankheitsbelastungen (bei sich/nahem Umfeld)
- Trennung der Eltern
- ...



Schutzfaktoren



Drei Quellen der Resilienz vgl. Edith H. Grotberg in Margherita Zander /Hrsg..



ICH BIN: Personale Ressourcen

- Persönlichkeit
- Talente/Gaben
- Einzigartigkeit/einmalig



Drei Quellen der Resilienz vgl. Edith H. Grotberg in Margherita Zander /Hrsg..

ICH HABE: Soziale Ressourcen

- Interesse der Eltern und Mitbestimmungsrecht
- Positives Schulklima
- Zeit mit Freunden und Freundinnen verbringen
- Hobbies und Vereine



Drei Quellen der Resilienz vgl. Edith H. Grotberg in Margherita Zander /Hrsg..

ICH HABE: Soziale Ressourcen

Unterstützung der Eltern/Erziehungsberechtigten



- Empathie
- Wirksames Kommunizieren
- Liebe und Wertschätzung
- Stärkung von Erfolgserfahrungen
- Problemlösefähigkeit und Entscheidungskompetenz
- Bündnis zwischen Elternhaus und Schule

Nach Brooks & Goldstein – Das Resilienz-Buch

Berner Gesundheit
Santé bernoise



ICH KANN - Lebenskompetenzen



«10 Lebenskompetenzen» der WHO

Selbstwahrnehmung
Empathie
Stressbewältigung
Gefühlsbewältigung
Kommunikationsfertigkeit

Beziehungsfähigkeit
Kritisches Denken
Kreatives Denken
Fertigkeit, Entscheidungen zu treffen
Problemlösefertigkeiten



Drei Quellen der Resilienz vgl. Edith H. Grotberg in Margherita Zander /Hrsg..

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Beispiele aus Ihrem Erziehungsalltag

Wie fördern Sie die Lebenskompetenzen Ihrer Kinder?

Wie stärken Sie Ihre Kinder?

Und wie schauen Sie zu sich?



Berner Gesundheit
Santé bernoise



Anregungen - Haltung

«fragende Haltung»

- Neugier, Entdeckung, ..
- Offene Fragen als Anregung/Unterstützung
- Aktives Zuhören
- Weiterfragen

Alternative zur Frage:

«wie wars denn in der Schule?»

Wenn du einen Wunsch frei hättest - was würdest du dir in der Klasse wünschen?

Wann hast du zum letzten Mal etwas zum ersten Mal gemacht?

Beispiele:

<https://erfolgsteam-familie.de/wie-wars-denn-in-der-schule-25-alternative-fragen/>

Oder Kartenset: Gesprächsstoff/Diskussionsstoff

Nach Uwe Strass, hilfreichefragen.de

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Selbstwahrnehmung

Projekt im Werkunterricht – Reflexion der Entscheidungen

Empathie

Besuch eines kranken Familienmitglieds

Stressbewältigung

Woche analysieren und neuer Wochenplan erstellen

Gefühlsbewältigung

Emojis sammeln und Emotionen beschreiben

Kommunikationsfertigkeit

Wochenplatz organisieren

Beziehungsfähigkeit

Kontakt mit und Einladen von neuen Schüler:innen

ICH KANN *...selber, zusammen und/oder*
Lebenskompetenz *mit etwas Anleitung*

Fertigkeit, Entscheidungen zu treffen

Kleiderschrank

Kritisches Denken

Film/Nachrichten zusammenschauen, diskutieren, Meinungen teilen

Problemlösefertigkeiten

Familienrat

Kreatives Denken

Busse erhalten? Vorschläge (der evtl. Abzahlung) ausdenken



Fragen?



Hilfreiche Links, Hilfestellung

Feel-ok: https://www.feel-ok.ch/de_CH/eltern/eltern.cfm

Erziehungsberatung: <https://www.eb.bkd.be.ch/de/start/dienstleistungen/familien.html>

Elternnotruf: <https://www.elternnotruf.ch/>

Die dargebotene Hand: <https://www.143.ch/>

Krisentelefon für Kinder/Jugendliche: <https://www.147.ch/>

10 Schritte für psychische Gesundheit:

<https://www.psy.ch/de/wegweiser/gesund-bleiben-30.html>

www.bernergesundheits.ch

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Eigene Gesundheit

Ein kurzes Schlusswort ...

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Kontakt

Berner Gesundheit
Prävention

Eigerstrasse 80
3007 Bern

www.bernergesundheits.ch

Marinus Brak

031 370 70 80

praevention@beges.ch

Berner Gesundheit
Santé bernoise

