



Foto: iStock.com

Lebensstarke Kinder und Jugendliche

Resilienzfaktoren gezielt fördern

Wie werden Kinder widerstandsfähig, bzw. resilient? Unter Resilienz wird die Fähigkeit verstanden, Krisen im Lebenszyklus zu meistern, indem auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zurückgegriffen und die Krise als Anlass für Entwicklung genutzt wird. In den ersten Lebensjahren sind vertraute, verlässliche und verfügbare Bezugspersonen, welche die Stärken des Kindes wahrnehmen und fördern, der wichtigste Schutz für ein Kind. Auch später im Leben können Schutz-, bzw. Resilienzfaktoren, wie z.B. Selbstwirksamkeitserwartung, angemessener Umgang mit Stress oder soziale Kompetenzen gezielt gefördert werden.

Wir unterstützen Sie mit folgenden Angeboten:

- **Beratung** zur Förderung von Resilienzfaktoren im Alltag
- **Schulung von Teams** im Frühbereich, an Schulen, in Heimen und im Freizeitbereich
- **Einführung und Gratis-Ausleihe** von vielfältigen Medien (interaktive Spiele, Methodenbücher und Filme) zu den Themen Lebenskompetenzen, Prävention von Stress u.v.a.

Mehr wissen

Haben Sie Fragen zu unseren Angeboten oder wünschen Sie eine Beratung?
Nehmen Sie unverbindlich mit uns Kontakt auf.



031 370 70 80



praevention@beges.ch



www.bernergesundheits.ch

Gemeinsam für mehr Gesundheit

Unsere Angebote sind so individuell wie die Menschen, die sie in Anspruch nehmen. Unsere Kernaufgaben sind Gesundheitsförderung, Prävention, Sexualpädagogik sowie Suchtberatung und -therapie. Wir erbringen unsere massgeschneiderten Dienstleistungen überall in Ihrer Nähe – vertraulich und kompetent.

www.bernergesundheits.ch

Im Auftrag von:



Kanton Bern
Canton de Berne