

Rückblick auf den Vortrag von Elvira Bühlmann zum Thema: „Kinder und Jugendliche im Umgang mit Stress stärken“ am 17.05.2018 in der Aula der Schule Grentschel:

Zu diesem Vortrag haben wir Frau Elvira Bühlmann, Fachmitarbeiterin Gesundheitsförderung und Prävention der Berner Gesundheit zu uns eingeladen.

Zu Beginn der Veranstaltung wurde den Eltern das Angebot der Berner Gesundheit vorgestellt. Dies ist sehr vielseitig und umfasst neben dem Thema des Abends auch Suchtberatung, Suchttherapie und Sexualpädagogik. Des Weiteren bietet die BEGES in allen 4 Regionalzentren eine Mediothek mit grossem Angebot an Informationen. Für weitere Infos verweisen wir an dieser Stelle auf die Homepage www.bernergesundheits.ch.

Frau Bühlmann hat sehr abwechslungsreich und interaktiv durch den Abend geleitet, indem sie zu den verschiedenen Fragen Input gab und die Eltern durch die Gruppenarbeitstische die Möglichkeit zur Diskussion und Reflexion hatten.

Wichtigste Fragen des Abends waren

- Woran erkenne ich Stress?
- Was ist Stress?
- Was passiert im Körper bei Stress?
- Was sind die Ursachen von Stress?
- Wie können wir Stress entgegenwirken und vorbeugen.

Anhand von verschiedenen Statistiken hat uns Frau Bühlmann aufgezeigt, dass Stress bei Jugendlichen vor allem in den letzten Jahren stark zugenommen hat und was die Ursachen dafür sind. Ihre Tipps und Links zur Prävention sind sehr hilfreich und sie verweist auch auf eine Kampagne der ProJuventute Schweiz zum Thema „Weniger Druck. Mehr Kind“.

Das gesamte Portfolio des Abends durften wir wieder für Sie Eltern auf unsere Homepage laden. Sie finden dies wie gewohnt unter

<http://www.lyss.ch/schule/grentschel/elternarbeit/aktivitaeten.php>.

Im November haben wir ebenfalls einen tollen Vortrag für Sie geplant. Wie immer wird rechtzeitig ein Infoblatt in den Klassen verteilt.