

Trag Sorge zu dir

Förderung der psychischen Gesundheit



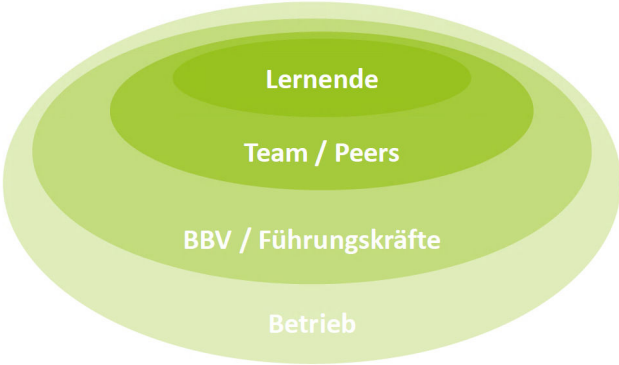
Fachforum ÜZA

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Arbeit und Gesundheit

Massnahmenebenen



Lernende


Team / Peers

BBV / Führungskräfte

Betrieb

Fachforum ÜZA

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Psychische Gesundheit

Ganz ehrlich...
«Wie geht es dir heute?»

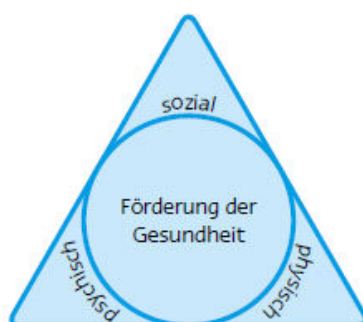


Fachforum ÜZA

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Biopsychosoziale Perspektive



Fachforum ÜZA

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Psychische Gesundheit

Ein psychisch gesunder Mensch kann

- seine Fähigkeiten ausschöpfen,
- die normalen Lebensbelastungen bewältigen,
- produktiv arbeiten
- und ist im Stande etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen.

(WHO, 2004)

Fachforum ÜZA

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Psychische Gesundheit bei der Arbeit

Was ist mir wichtig bei
meiner Arbeit?



Fachforum ÜZA


Berner Gesundheit
Santé bernoise




Bedürfnisse

- Selbstwerterhöhung
- Zugehörigkeit
- Orientierung, Sicherheit, Kontrolle
- Arbeitsfreude und Spass

(nach Klaus Grawe)

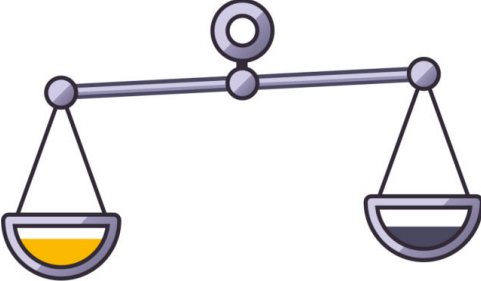


Berner Gesundheit
Santé bernoise 

Fachforum ÜZA

Psychische Gesundheit

Ressourcen und Belastungen

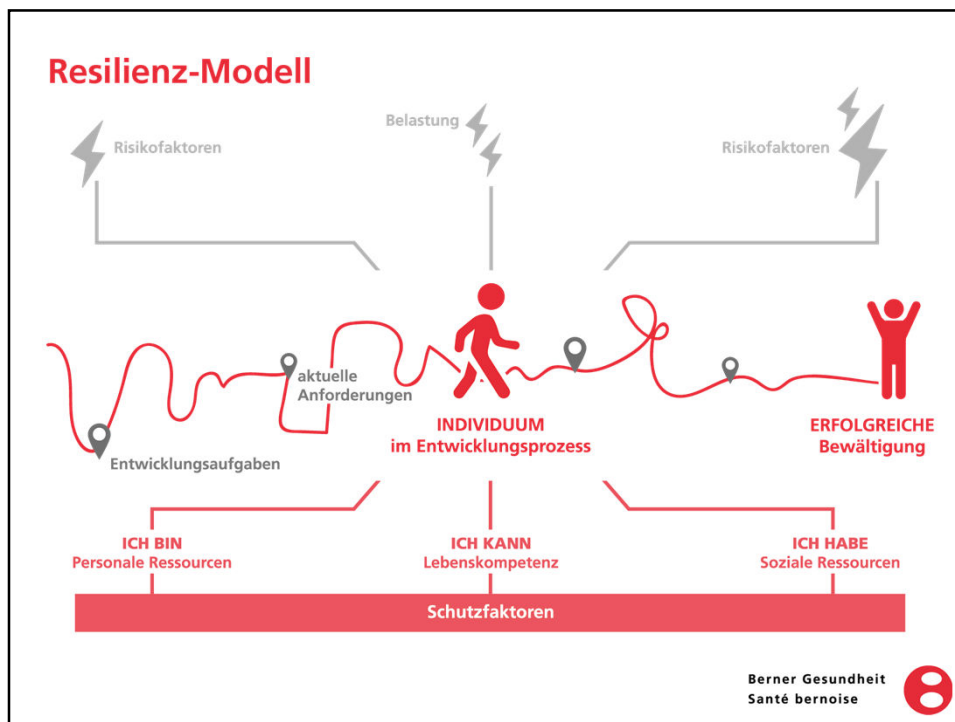


● **Ressourcen & Schutzfaktoren**
stärken die Gesundheit

● **Belastungen & Risikofaktoren**
schwächen die Gesundheit

Fachforum ÜZA

Berner Gesundheit
Santé bernoise 



10 Schritte psychischer Gesundheit

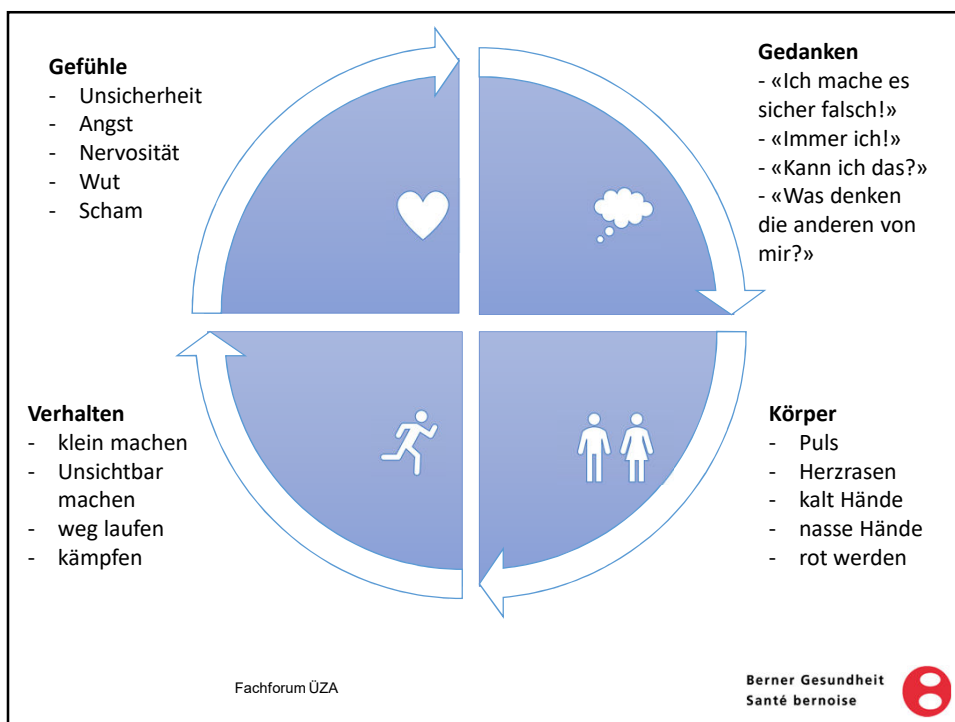
A large green speech bubble with a white outline contains the text 'Gesund bleiben' (Stay healthy) in white. The background is white with a red curved shape in the top right corner. The logo for 'Berner Gesundheit Santé bernoise' is in the bottom right corner.

WAS STRESST DICH?

psy.ch
Tel 143
wasstresst dich.ch

Fachforum ÜZA

Berner Gesundheit
Santé bernoise





Glaubenssätze

- «Ohne Fleiss kein Preis»
- «Erst die Arbeit, dann das Vergnügen»
- «Augen zu und durch»
- «Gut ist nicht gut genug»
- «Wer A sagt muss auch B sagen»

Fachforum ÜZA Berner Gesundheit Santé bernoise

Mein Stresstagebuch

Datum Zeit	Stressauslöser	Stressreaktion (Gedanken, Gefühle, Verhalten, Körper)	Massnahmen (Strategien)	Stärke (1 – 10)
23.08.22 20:00	Rückenschmerzen	Aufbrausend, dünnhäutig, schlechte Laune	Zeichnen	6
24.08.22 12:15	Streit mit Kollegin	Wut, davonlaufen	laut Musik hören	7

Fachforum ÜZA

Berner Gesundheit
Santé bernoise



goodplan
IM UMGANG MIT STRESS

Das Angebot «goodplan» der Stiftung Berner Gesundheit hat zum Ziel, die psychosoziale Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen durch die Förderung von Lebenskompetenzen zu stärken.

Fachforum ÜZA

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Materialien

<https://www.bernergesundheit.ch/goodplan/>

<https://www.bernergesundheit.ch/waswirtun/gesundheit/sfoerderungpraevention/schulen/lektionen/>

<https://www.wie-gehts-dir.ch/downloads-broschueren/unterrichtsmaterial>

Fachforum ÜZA

Berner Gesundheit
Santé bernoise



«Hausaufgabe»

- Was gehe ich an?
- Wer ist mein Gotti, mein Götti?
- Wie teilen wir es uns mit?



Fachforum ÜZA

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Information und Unterstützung I

www.gesundheitsfoerderung-be.ch

«Adressverzeichnis» der Informations- und Beratungsstellen zu Sucht- und Gesundheitsfragen im Kanton Bern

www.bernergesundheits.ch

Angebote der Berner Gesundheit:

- Schulungen in Prävention, Früherkennung/-intervention
- Coaching für Vorgesetzte, Angehörige
- Beratung/Therapie für Betroffene und Angehörige

[Beratung und Aufsicht](#)

Ausbildungsberatung des Mittelschul- und Berufsbildungsamts Kanton Bern

www.psy.ch

Wegweiser für psychische Gesundheit im Kanton Bern

www.wie-geht-es-dir.ch

Unterstützung rund ums Gespräche führen in Themen der psychischen Gesundheit

Fachforum ÜZA

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Information und Unterstützung II

www.dureschnufe.ch

Plattform für psychische Gesundheit rund um das neue Chat **SafeZone.ch**

SafeZone.ch
Online-Beratung zu Suchtfragen

www.safezone.ch

Online-Beratungen (Chats, E-Mail-Beratung, Offene Sprechstunde, Foren), Informationen zu Sucht sowie Selbsttest **tschau.ch**



www.tschau.ch

Onlineberatung und Jugendinformation

www.147.ch

Telefon, SMS-Beratung, Chat, E-Mail

<http://kensch-es.ch>



Tipps für Jugendliche zur Bewältigung ihrer Probleme und zur Stärkung ihrer psychische Gesundheit (Kanton Zug)

Fachforum ÜZA

Berner Gesundheit
Santé bernoise





berufsbildung.ch
Das Portal zur Berufsbildung

Eine Dienstleistung des SDBB in Zusammenarbeit mit dem
Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovationen SBFJ

Startseite | Kontakt



THEMEN **LEXIKON**

> Startseite > Themen > Merkblätter > Gleiche Chancen und korrekter Umgang

Merkblätter

Allgemeine Themen der Berufsbildung

► **Gleiche Chancen und korrekter Umgang**

Rechtsgrundlagen für die Praxis der Berufsbildung

Qualifikationsverfahren

Informationsmaterial zu Merkblättern

Merkblätter der Berufsbildung

Merkblätter zum Thema «Gleiche Chancen und korrekter Umgang»

Die Reihe dieser Merkblätter ist entwickelt worden, um Berufsverantwortliche und Berufsbildungsfachleute für die nachstehenden Themen zu sensibilisieren und ihnen Informationen zu Fragen oder Problemen zu geben, die im Laufe der beruflichen Grundbildung auftauchen können. Sie können die folgenden Merkblätter hier herunterladen:

- ❑ Einleitung zur Merkblätierreihe «Gleiche Chancen und korrekter Umgang» (Nr. 200)
- ❑ Datenschutz und Persönlichkeitsschutz (Nr. 212)
- ❑ Depression und Suizidgefährdung (Nr. 211)
- ❑ Gewalt (Nr. 201)
- ❑ Gleichstellung (Nr. 202)
- ❑ Krankheit und Unfall (Nr. 203)
- ❑ Legasthenie und Dyskalkule (Nr. 204)
- ❑ Nachteilsausgleich für Menschen mit Behinderung in der Berufsbildung (Nr. 213)
- ❑ Migration (Nr. 205)
- ❑ Mobbing (Nr. 206)
- ❑ Rassismus (Nr. 207)
- ❑ Schwangerschaft und Mutterschaft (Nr. 208)
- ❑ Sexuelle Belästigung (Nr. 209)
- ❑ Sucht (Nr. 210)
- ❑ Körperhygiene (Nr. 214)

INFOCORNER

SHOP

INFO

Nachteilsausgleich für Menschen mit Behinderung in der Berufsbildung

Auch Lernende mit Behinderung können eine berufliche Grundbildung absolvieren, sofern sie die kognitiven und fachlichen Anforderungen des jeweiligen Berufs erfüllen.

Damit sie aufgrund ihrer Behinderung während dem Ausbildungsprozess und bei den Qualifikationsverfahren nicht benachteiligt sind, haben sie einen gesetzlich verankerten Anspruch auf Massnahmen des Nachteilsausgleichs.

[Mehr Informationen](#)

VERWANDTE THEMEN

<http://www.mb.berufsbildung.ch/dyn/3100.aspx>

Fachforum ÜZA

Berner Gesundheit
Santé bernoise

