



Pressekontakt:
Isabel Uehlinger
031 370 70 83
isabel.uehlinger@beges.ch

15. März 2010, Abdruck frei

MEDIENMITTEILUNG

Jugend- voll Stress!?

Ein Drittel der Jugendlichen leidet unter Stress. Diese Tatsache schreckt auf und ist zugleich Ausgangspunkt für ein Kooperationsprojekt der Berner Gesundheit und des Trägervereins «Vernetzte offene Kinder- und Jugendarbeit Kanton Bern» (VOJA). Um die Jugendlichen gezielt bei der Stressbewältigung zu unterstützen, sind entsprechende Angebote entwickelt worden, welche ab sofort bei der Berner Gesundheit abrufbar sind.

Schulabschluss, Integration in die Berufswelt, Ablösung vom Elternhaus, Identitätssuche: Die Jugend ist eine äusserst stressexponierte Zeit. Gemäss der aktuellen Jugend-Gesundheitsbefragung SMASH ist bei jenen Jugendlichen, die ihre Gesundheit mässig bis schlecht einschätzen, Stress das Hauptproblem: 48% der weiblichen und 25% der männlichen Jugendlichen zwischen 16 und 20 Jahren wünschen sich Unterstützung im Umgang mit Stress und Nervosität.

In Zusammenarbeit mit der VOJA hat die Berner Gesundheit ein praxisnahes Angebotspaket entwickelt: eine Übersichtsliste mit 20 praxiserprobten Projekten zum Thema Stressbewältigung, einen Leitfaden zur Auswahl des passenden Projektes und eine Übersicht über Informationsveranstaltungen zum Thema Stressmanagement für Fachpersonen, Eltern und Behörden. Weiter bietet die Berner Gesundheit für Jugendarbeitende ein Präventionscoaching für die Entwicklung, Umsetzung und Auswertung ihrer gesundheitsfördernden Projekte an.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Stiftung Berner Gesundheit,
Isabel Uehlinger, Projektleitung, 031 370 70 83, isabel.uehlinger@beges.ch,
www.bernergesundheit.ch

1413 Zeichen (inkl. Leerzeichen)

Stiftung Berner Gesundheit – Gemeinsam für mehr Gesundheit

Wir engagieren uns für eine wirkungsvolle und professionelle Gesundheitsförderung im Kanton Bern. Unsere Kernaufgaben sind Suchtberatung, Suchtprävention und Sexualpädagogik. Die Dienstleistungen erbringt unsere Stiftung im Auftrag der kantonalen Gesundheits- und Fürsorgedirektion. Wir betreiben ein aktives Qualitätsmanagement und sind QuaTheDa zertifiziert.

Mit den 4 Regionalzentren in Bern, Biel, Burgdorf und Thun sowie den 17 Beratungsstützpunkten im gesamten Kanton sind wir überall in Ihrer Nähe.