



Foto: iStock.com

# Mensch ärgere dich nicht!

## Psychische Gesundheit spielerisch fördern

Im Spiel lernt man verlieren, gewinnen, mit Freude oder Frustrationen umgehen. Es geht auch darum, neue Lösungen für Problemstellungen zu finden, mit anderen zusammenzuspannen, sich zu konzentrieren, miteinander zu kommunizieren und vieles mehr. Diese Fähigkeiten und Fertigkeiten helfen, Belastungen zu bewältigen, mit Stress umzugehen, sich in der eigenen Haut wohl zu fühlen und das Leben aktiv zu gestalten. Zudem stärken sie das Gemeinschaftsgefühl. Das freie sowie das angeleitete Spiel sind pädagogische Möglichkeiten, die psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen zu fördern. Damit kann ein wichtiger Beitrag für das gesunde Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen geleistet werden.

### Wir unterstützen Sie mit folgenden Angeboten:

- Beratung zur Stärkung der psychischen Gesundheit im Spiel
- Einführung in ausgewählte Medien (interaktive Spiele, Methodenbücher und Filme)
- Schulung von Teams im Frühbereich, an Schulen, in Heimen und im Freizeitbereich
- Gratis-Ausleihe von vielfältigen Medien zum Thema

#### 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](mailto:praevention@beges.ch)



[www.bernergesundheit.ch](http://www.bernergesundheit.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.bernergesundheit.ch](http://www.bernergesundheit.ch)

Im Auftrag von:



Kanton Bern  
Canton de Berne