



Wie kann man die mentale Gesundheit von Jugendlichen in der Familie stärken?

Viele Jugendliche fühlen sich psychisch belastet, besonders an Gymnasien und in der Sek A: Dort kommen Depressionen und Essstörungen gehäuft vor (NZZ vom 12.3.2023).

Wie können wir Eltern die Fähigkeit der Jugendlichen stärken, unangenehme Emotionen auszuhalten und bei Schwierigkeiten handlungsfähig zu bleiben? Und wie können wir bei schulischem Druck regulierend wirken?

Die gute Botschaft: Nicht alle Kinder kommen gleich resilient auf die Welt, aber Resilienz kann man aktiv verbessern.

Die Resilienz von Jugendlichen in der Familie stärken

Donnerstag, 6. Juni 2024

19:00 – ca. 21:00, Aula KZO

Programm:

- Begrüssung durch die Elternvereinigung
- Impulsvortrag von Geneviève Appenzeller, ehem. Rektorin, Führungskoach, Schulentwicklerin und Instruktorin für Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit bei Pro Mente Sana
- Fragen und Antworten
- Apéro

Dies ist ein Anlass der Elternvereinigung KZO für Eltern und Jugendliche der KZO.

Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme!

Bei Fragen: www.ev-kzo.ch | E-Mail: info@ev-kzo.ch

Keine Anmeldung nötig.