



Wie geht es mir?

Emotionen und die psychische Gesundheit Jugendlicher

Freitag, 8. September 2023

3D-Tagung – Fachtagung Jugend des Kantons Basel-Landschaft





3D-Tagung – kantonale Fachtagung Jugend 2023:

Programmschwerpunkt

08.00	Empfang mit Kaffee
08.30	Begrüssung
08.45	Referat «Jugend in der Multikrise» Dr. med. Beatrice Göschke Schenk, Leitende Ärztin Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychiatrie Basel-land
09.45	Pause – Vernetzung
10.15	Fachgespräch «Emotionen – Emotionsregulation» Prof. Dr. Christina Stadler, Leitende Psychologin, Klinik für Kinder und Jugendliche, Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel
11.20	Atelier Runde 1 Siehe Detailprogramm Seite 3 und 4
12.20	Mittagspause – Stehlunch
13.30	Zeig deine Emotionen – Video
13.45	Fachgespräch «Angst» Karina Wahl, wiss. Mitarbeiterin klinische Psychologie, Universität Basel und Laura Wolf, Klinische Psychologin, Psychiatrie Baselland
14.40	Grusswort Regierungsrat Thomi Jourdan
14.50	Pause – Vernetzung
15.20	Atelier Runde 2 Siehe Detailprogramm Seite 3 und 4
16.25	Gemeinsamer Abschluss der Tagung
16.45	Schluss der Tagung

Veranstaltungsort

FHNW Campus MuttENZ, Hofackerstrasse 30, 4132 MuttENZ

Tagungsmoderation

Jeannine Borer, kommUniq GmbH

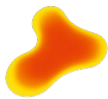
Tagungsunterlagen

Die Tagungsunterlagen finden Sie auf www.3d-tagung.bl.ch oder direkt hier



Kontakt

Fabienne Guggisberg, Gesundheitsförderung Baselland, gesundheitsfoerderung@bl.ch



Ateliers im Detail

Alle Ateliers werden zweimal angeboten und dauern jeweils 55 Minuten.



«Mut zur Wut» (Raum: 1. Stock, Nord, 01.N.07)

Sylvie Hörning, zert. Trainerin gewaltfreier Kommunikation beim CNCV, Callimani

Wann konnten Sie das letzte Mal Ihrer Entrüstung vollumfänglich Ausdruck verleihen? Oder haben Sie Ihre Wut hinuntergeschluckt? In diesem Kurz-Workshop schaffen wir Raum, um mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation der Wut zuzuhören und zu erkennen, was sich dahinter versteckt.



Schlaf, Bewegung und psychisches Wohlbefinden im Jugendalter (Raum: 1. Stock, Süd, 01.S.07) **Dr. Christin Lang, Wissenschaftlerin, Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit, Universität Basel**

In keiner anderen Lebensphase des Menschen ist chronischer Schlafmangel so prävalent wie im Jugendalter. Angesichts der Bedeutung des erholsamen Schlafs für die geistige, emotionale und körperliche Gesundheit in dieser Entwicklungsphase sind präventive Massnahmen essentiell.



Resilienzförderung – was Jugendliche stark macht! (Raum: EG, Nord, EG.N.01)

Leonie Stumpp, Beraterin und Trainerin, Resilienz Zentrum Schweiz

Resilienz kann Jugendliche unterstützen, gesund mit den Wellen des Alltags umzugehen. Fachpersonen können dies gezielt fördern. Im Workshop werden vorhandene Resilienzressourcen der Jugendlichen betrachtet sowie Möglichkeiten zur Förderung dieser vorgestellt und diskutiert.



Leistungsdruck bei Jugendlichen - Achtsamkeit und andere Ansatzpunkte (Raum: 1. Stock, Nord, 01.N.25)

Andrea Geiger, Schulpsychologin, Schulpsychologischer Dienst Basel-Landschaft

In diesem Workshop setzen wir uns mit Leistungsdruck bei Jugendlichen auseinander. Wir erkunden das Potenzial achtsamkeitsbasierter Ansätze zur Stressregulation und diskutieren mögliche Massnahmen zur Reduktion von Leistungsdruck und zur Förderung eines unterstützenden Lern- und Entwicklungsklimas.



Emotionen unter Druck – der berühmte Tropfen (Raum: 2. Stock, Nord, 02.N.05)

Tabitha Zulkifli, Psychologin MSc, StartNow Trainerin & Lea Dinner, Sozialarbeiterin FH, Start-Now Trainerin

Bis das Fass überläuft. Woher kommt denn der ganze Druck und was löst er in uns aus? Welche Strategien sind für Jugendliche hilfreich und wie können jene vermittelt werden? Diese und weitere Fragen, werden wir gemeinsam etwas genauer unter die Lupe nehmen.



Menschenwürde und Scham (Raum: 2. Stock, Nord, 02.N.09)

Reto Stern, Raum-der-Wuerde.ch & Regula Casagrande, praxisNA.ch

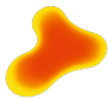
Scham ist eine schmerzhafteste, tabuisierte Emotion, die in jeder Arbeit mit Menschen akut werden kann. Unerkannte Schamgefühle können z.B. zu Depression, Rückzug oder Sucht führen – oder in Zynismus, Trotz und Gewalt umschlagen. Doch Scham ist, nach Leon Wurmser, die Hüterin der Menschenwürde.



Humor – Freude – Glück (Raum: 2. Stock, Nord 02.N.13)

Cornelia Ebnöther, Humorcoach, Gesundheit!Clown®, Sozialarbeiterin FH, system. Supervisorin und Coach BSO, KICK Institut für Coaching und Kommunikation

Mit Humor wird Alltägliches in einem neuen Licht betrachtet. Mit einem Lächeln werden Glückshormone ausgeschüttet und Gefühle wie Glück, Leichtigkeit, Lebensfreude und Wohlbefinden angeregt. Es macht Freude den Tag so zu starten. Begegnungen können dann in heiterer Atmosphäre gestaltet werden.



Mental Load - Der ständige Stress im Kopf (Raum: 1. Stock, Süd, 01.S.15)

Dr. Filomena Sabatella

Die Mail noch schreiben, der Termin noch organisieren, haben wir noch Milch zu Hause??...dreht es in Ihrem Kopf ähnlich? Diese unsichtbare Denkarbeit, auch «Mental Load» genannt, lässt uns ständig unter Strom stehen. In diesem Inputreferat erfahren Sie, was Mental Load genau ist und wie Sie besser damit umgehen können.



Wie wir mit Achtsamkeit die Frage «Wie geht es mir?» beantworten (Raum: 2. Stock, Nord, 02.N.17)

Dr. Martin Prätzlich, Psychologe, MBSR- & Yogalehrer, www.mind-effect.ch

Es wird die Bedeutung der Achtsamkeit als Basis für Selbstfürsorge und Gesundheit beleuchtet, indem der Frage «Wie geht es mir?» volle Aufmerksamkeit geschenkt wird und diese im Moment ehrlich und praktisch erfahrbar beantwortet wird.



Wie leiste ich Erste Hilfe bei psychischen Problemen? (Raum: 1. Stock, Süd, 01.S.01)

Geneviève Appenzeller, Führungskoach, Schulentwicklerin und ensa Instruktorin, Pro Mente Sana und www.appenzeller-beratung.ch

50% der psychischen Krankheiten beginnen vor dem 18. Lebensjahr. Je früher wir eingreifen, umso grösser die Heilungschancen. Wir lernen die 5 Schritte der Ersten Hilfe nach R-O-G-E-R kennen und üben sie anhand konkreter Situationen. Am Schluss werden die Weiterbildungen von ensa Schweiz vorgestellt.



Take Care - Wie können Sie die psychische Gesundheit Jugendlicher konkret fördern und Probleme frühzeitig erkennen? (Raum: 2. Stock, Nord, 02.N.01)

Frank Wieber, Stv. Leiter Forschung, Institut für Public Health, ZHAW & Simone Rössler, wiss. Assistentin Fachgruppe klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie, ZHAW

In diesem Workshop erarbeiten wir gemeinsam konkrete Möglichkeiten, wie Sie die psychische Gesundheit von Jugendlichen in Ihrem spezifischen Arbeitssetting und auch settingübergreifend fördern können. Grundlage bildet das «Take Care Projekt für Jugendliche und Fachpersonen».

Legende Ateliers

Workshop



Inputreferat

