

# PSYCHISCHE GESUNDHEIT BEI JUGENDLICHEN STÄRKEN GLÜCK, FREUDE UND RESILIENZ FÖRDERN



MONTAG, 15. SEPTEMBER 2025, 19 UHR  
SINGSAAL EBNI, NEFTENBACH | EINTRITT FREI | OHNE ANMELDUNG

mit Maren Tromm, Erziehungsberaterin, und Autorin von "Erziehen ohne Schimpfen"

Jugendliche stehen heute unter grossem Druck – schulisch, emotional und sozial. Wie können wir Eltern sie stärken, ohne zu überfordern? Wie gelingt es, auch in stürmischen Zeiten in Verbindung zu bleiben und ihre psychische Gesundheit zu fördern? In diesem praxisnahen Vortrag erhalten Sie wissenschaftlich fundierte Impulse aus Psychologie & Neurobiologie sowie konkrete Tipps.

- 🧠 Entwicklung verstehen. Neurobiologische Grundlagen helfen. Verhalten besser einzuordnen.
- 😊 Emotionale Stärke fördern – Glück ist lernbar! Positive Gefühle im Alltag stärken und mit Rückschlägen resilient umgehen.
- 💬 Beziehungen gestalten. Verbindung, Vertrauen und Selbstwirksamkeit fördern.
- ⚖️ Sicherheit & Autonomie. Balanceakt zwischen Loslassen und Halt geben
- 🚩 Warnsignale erkennen! Psychische Belastungen ernst nehmen. Ressourcen stärken – und wissen, was im Alltag wirklich hilft.

