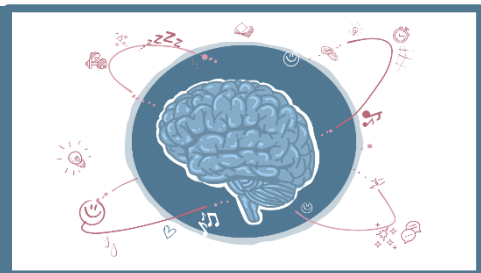


## Elterninformation zum Programm "Brain Science of Happiness"

Die Schule Ihres Kindes hat sich dazu entschieden, unser Programm zur Stärkung der mentalen Gesundheit durchzuführen. Darüber freuen wir uns sehr und hoffen, dass auch Sie von einigen Impulsen rund um die mentale Gesundheit inspiriert werden. Gerne geben wir Ihnen hiermit einige Informationen weiter zur Unterstützung und Begleitung Ihres Kindes / Ihrer Kinder.

### Das Motto unseres Programms

Wir zeigen den Jugendlichen,  
was im Gehirn vorgeht und wie sie in ihr  
Glück investieren können.



### Wer sind wir?

Wir sind Hirncoach, ein Spin-off der Universität Bern. Wir setzen uns für die Gehirngesundheit an den Schweizer Schulen ein. Sehen Sie sich gerne den Medienbeitrag zum Thema an:



Dr. Barbara Studer,  
Neurowissenschaftlerin und CEO von  
Hirncoach, bei «Change Makers» im  
10vor10 von SRF

Wir arbeiten eng mit der Universität Bern und Zürich zusammen und unser Programm wird von der Bildungs- und Erziehungsdirektion des Kantons Bern unterstützt.

## Mentale Gesundheit im Jugendalter

Viele Jugendliche leiden unter psychischen Belastungen. Von der Forschung wissen wir: Präventive Ansätze für die Stärkung der Psyche sind von entscheidender Bedeutung! Durch bewusste Veränderung von Denkmustern und die Integration gesunder Gewohnheiten können die Jugendlichen selbst viel zu ihrer mentalen Gesundheit beitragen! Wie das geht, vermitteln wir in Video-Beiträgen und mit praktischen Übungen.



## Ablauf & Elemente des Programms

Hirncoach

**Kick-off Workshop**  
an Ihrer Schule  
(mit 1-5 Klassen)

- 6 interaktive Video-Impulse für je 1 Lektion im Klassenverband
- Die Impulse beinhalten Klassenaktivitäten und -diskussionen
- Pro Impuls gibt es ein gedrucktes Journal mit Übungen für den Alltag



## Themen unserer Impulse, welche die Jugendlichen in der Klasse behandeln:

- #1: **Mindset** - Dein Gehirn, deine Gedanken und Du
- #2: **Emotionen** - Wie sie entstehen, wie wir sie nutzen und regulieren können
- #3: **Lifestyle** - Bedeutung der Ernährung, Schlaf und Selbstfürsorge
- #4: **Medien** - Was sie mit uns machen und wie wir gut damit umgehen können
- #5: **Freundschaften** - Wie wir sie online und offline gestalten können
- #6: **Werte** - Bedeutung der eigenen Werte, Kreativität und Natur

## So können Sie Ihr Kind unterstützen

Begleiten Sie Ihr Kind auf dieser persönlichen Entdeckungsreise rund um die Stärkung der mentalen Gesundheit - und **profitieren Sie auch für sich**. Wir gewähren Ihnen Zugriff auf einen Teil der Impulse und Übungen. Registrieren Sie sich dazu auf unserer **kostenlosen Eltern-Plattform** unter folgendem Link oder per QR-Code: [www.hirncoach.ch/course/eltern-begleitkurs-bsoh](http://www.hirncoach.ch/course/eltern-begleitkurs-bsoh).



**Neu:** Ab Oktober 24 bieten wir «Brain Hacks» Abend-Webinare für Eltern zu den Themen Jugendliches Gehirn, Medien-Achtsamkeit, Mentale Gesundheit u.a. an. Registrieren Sie sich darum auf der Plattform, um per Mail informiert zu bleiben über unsere Angebote.



**Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung.** Wir wünschen Ihnen und den Jugendlichen nachhaltige Erkenntnisse und viel Freude mit dem Programm "Brain Science of Happiness".

Bei Fragen sind wir gerne für Sie da: [happiness@hirncoach.ch](mailto:happiness@hirncoach.ch).  
**Herzliche Grüsse, Dr. Barbara Studer & das Hirncoach-Team**