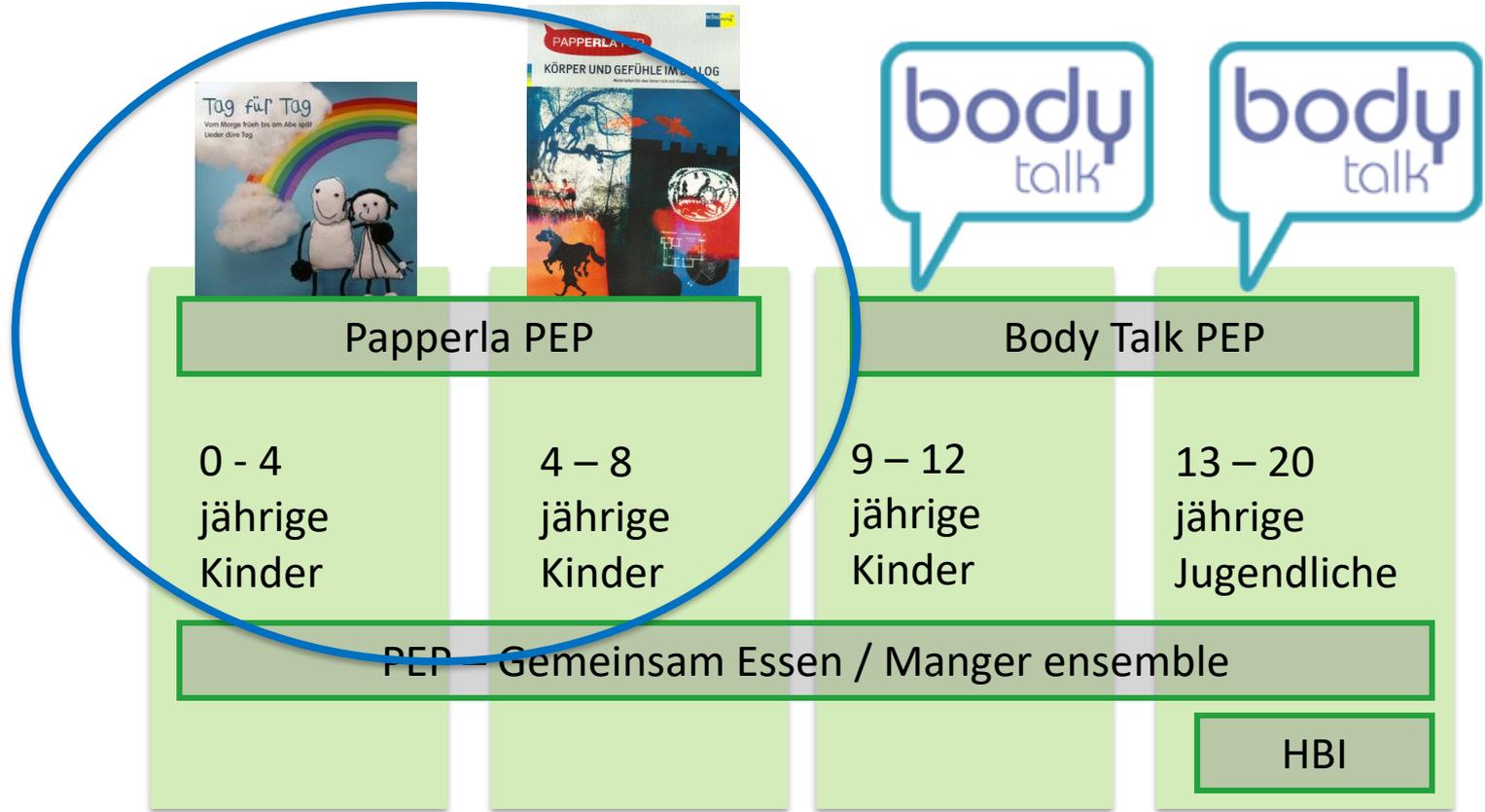


PEP

Prävention
Essstörungen
Praxisnah
pepinfo.ch

Fachstelle PEP – Prävention Essstörungen Praxisnah | pepinfo.ch | info@pepinfo.ch



Bewegung

Ernährung

Emotionen

wahrnehmen, ausdrücken, Spielraum erfahren, in Beziehung Sein

psychische Gesundheit, Lebenskompetenzen
Selbst- und Emotionsregulation, Resilienz



Papperla PEP

Körper und Gefühle im Dialog

Gefühle sind vielfältig, manche angenehm, andere unangenehm, Wir können lernen, mit allen Gefühlen gut umzugehen.

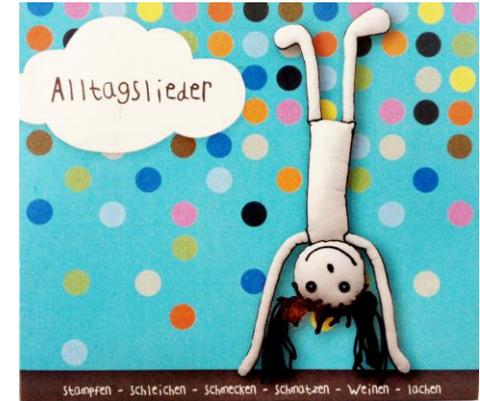


- **Inhalte:** Förderung von emotional-sozialen Kompetenzen, Resilienz und achtsamer Körperwahrnehmung, Selbst- und Emotionsregulation
- **Zielgruppen:** Kinder im Altern von 4 bis 8 Jahren -> Lehrpersonen Kindergarten und Unterstufe, Heil- und Sozialpädagog*innen, Schulsozialarbeiter*innen, Logopäd*innen, Studierende
- **Angebot:** Fachwissen und didaktische Materialien (Publikation Schulverlag 2010/14 inklusive Audio-CD), Filme, Weiterbildung 4mal ½ Tag, Einführungen ½ Tag, Vorträge, Vorlesungen, Newsletter 2mal pro Jahr, Webpage
- **Vernetzung:** PH Zürich, PH Bern (Purzelbaum), PH Freiburg, PZ Basel, ZAL Zürich, Purzelbaum rund um stark (Radix), Zeitschrift 4bis8, Schulverlag, KAP ZG, SO, AG, NW, UR, GR, SG, BE, ZH, BL, BS



Papperla PEP Junior

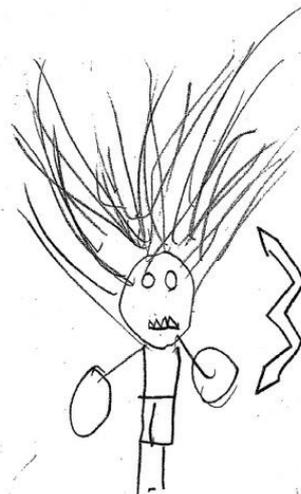
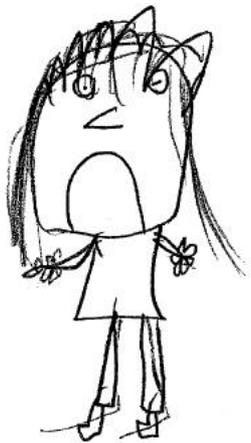
begleitet Kinder im Vorschulalter durch den Tag und fördert psychische Gesundheit



- **Inhalte:** Verbindung von achtsamer Körperwahrnehmung und emotional-sozialen Kompetenz, Selbst- und Emotionsregulation im Hinblick auf Beziehungskompetenzen
- **Zielgruppe:** Säuglinge und Kleinkinder -> Eltern, Leiter*innen und Betreuer*innen in Kindertagesstätten sowie Mütter- und Väterberater*innen, Spielgruppenleiter*innen
- **Angebote:** (Team-)Weiterbildungen für Kindertagesstätten, Ausbildung Lernende FaBe, Vorträge, 2 Audio-CDs, Film, Weiterbildungsunterlagen gratis Download Webpage
- **Vernetzung:** Purzelbaum Kita (Radix & Kt. GR, SG, ZH), MVB Kt. Bern, GSD Bern primano, Verein Spielgruppen, OdA soziales Bern, KAP Kt. SO

Filmausschnitt

Gefühle verändern sich, sie gehen vorbei, auch wenn es manchmal schwer oder gar nicht vorstellbar ist.



Kinder brauchen Unterstützung von Erwachsenen, die ihnen nahestehen, die sie verstehen, die mit ihnen sprechen und sie respektvoll darin unterstützen zu lernen, positive und negative Gefühle anzunehmen und mit ihnen umzugehen.



- Inselspital
- Essstörungen
- Adipositas
- Über uns
- Fachstelle PEP
- Information und Sensibilisierung
- Beratung
- Über uns
- Positives Körperbild - Healthy Body Image

Papperla PEP - Körper und Gefühle im Dialog

Feedback einer Weiterbildungssteilnehmerin 2017-18 aus Bern:

"Die Kinder sind begeistert von der Frau Lila und machen super gut mit. Ich bin sehr berührt, wie offen sie über ihre Gefühle sprechen können."

Papperla PEP ist ein Angebot zur Förderung von Emotionsregulation und Körpererigenwahrnehmung von 4 bis 8 jährigen Kindern. Kinder, die emotional beweglicher, kann sich besser konzentrieren und nimmt andere besser wahr.

Die sozialen und emotionalen Kompetenzen werden durch spielerische Angebote und durch ein Papperla PEP fokussiert auf Weiterbildung und Beratung. Dabei wird Ernährung, Bewegung und als Einheit betrachtet. Das Projekt integriert bestehende Bewegungs- und Ernährungsp...

Externe Evaluation zur Wirksamkeit von Papperla PEP auf die emotionalen Kompetenzen / Pädagogische

Bachelorarbeit von Julia Egger, April 2018

- + Weiterbildungen in Bern, Zürich
- + Fachartikel Papperla PEP
- + Publikation
- + Noten und Liedertexte in Standardsprache (Deutsch)
- + Sandsäckchen

Alle aufklappen

- Angebote PEP
- Papperla PEP Junior
- Papperla PEP**
- Bodytalk PEP Junior
- Bodytalk PEP
- Positives Körperbild - Healthy Body Image
- Fitness- und Muskelsucht
- PEP – Gemeinsam Essen
- Fourchette verte Kanton Bern



- + Trägerschaft und Kooperation

www.pepinfo.ch

Angebote PEP

Inselspital

Essstörungen

Adipositas

Über uns

Fachstelle PEP

Information und Sensibilisierung

Beratung

Über uns

Positives Körperbild - Healthy

Papperla PEP Junior

Die Angebote richten sich an Eltern, Leitungen und Betreuungspersonen von Kindertagesstätten, Mütter- und Väterberaterinnen und weiteren Fachpersonen, die mit Kindern im Alter von 0 bis 4 Jahren arbeiten.

Evaluation ISPM_Papperla PEP Junior

Die Papperla PEP Junior Angebote sind aus dem Transferprojekt 2010-12 entstanden, welches vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Uni Bern (ISPM) evaluiert wurde.

Thea Rytz lic.phil.

PEP / Lory-Spital
Inselspital Bern
3010 Bern

Anfrage Papperla PEP Angebote

Eltern-Kind-Singen - allgemeine Informationen



Schauen sie sich an, wie sie mit dem Einstrahlen Mond und Sterne zu

Inhalte

Im Eltern-Kind-Singen werden über bekannte und zum Teil eigens für das Projekt komponierte Lieder zu einem breiten Spektrum von Gefühlen die Körpererigenwahrnehmung und eine gute abgestimmte Kommunikation zwischen Eltern und Kindern spielerisch erfahren und vertieft.

Ein Kurs umfasst 8 mal 1 Stunde. Die Eltern erhalten eine CD mit den Kinderliedern und eine kurze Informationsbroschüre mit den Kernbotschaften.

Eine Weiterbildung zu Kinderliedern und didaktischen Anregungen zu Körpererigenwahrnehmung und Emotionsregulation beim Singen kann auch für ihr Team (z.B. Kindertagesstätte) oder für eine Gruppe von Fachpersonen (z.B. Spielgruppenleiterinnen) gebucht werden.

Anfrage Eltern Kind Singen

Information und Rückmeldung der Elternleitung der Mütter- und Väterberatung (MVB) Kanton Bern zu den Eltern-Kind-Singen 2011-2012 von Papperla PEP Junior

Evaluation und Rückmeldung MVB Lieder und Noten Eltern Kind Singen Anfrage führen wir Eltern-Kind-Singen in Standardsprache durch.

Weiterbildung Papperla PEP Junior

Weiterbildungsunterlagen - Tag für Tag

+ Weiterbildung - Bewegung in Beziehung

+ Weiterbildung - Essen und Trinken in Beziehung

+ Weiterbildung - Körper und Gefühle im Dialog Junior

+ Supervision für Fachpersonen zum Thema Essen (Babies und Kleinkinder)

+ Audio CD - Tag für Tag



- + Trägerschaft und Kooperationen - Papperla PEP Junior

Team



Christina Meyer
Renie Uetz
Thea Rytz
Christa Reusser
Rahel Marti

Kathrin Sempach
Veronica Grandjean
Linda Fitzwilliam

ehemals:
Maja Hungerbühler
Marie-Jeanne Metz
Anita Erni