



Das Institut für Gesundheitsförderung und Pädagogische Psychologie InGePP e.V. ist ein Zusammenschluss engagierter Fachkräfte, die die Erziehung, Bildung und Begleitung von Kindern und Jugendlichen reflektieren und fördern. Gemäß unserer Satzung unterstützen wir die Gesundheitsförderung, die pädagogisch-psychologischen Wissenschaft und Forschung sowie die Weiterbildung durch:

- die Planung, Unterstützung und Durchführung wissenschaftlicher Forschungsvorhaben und Veranstaltungen im Bereich der pädagogischen Psychologie.
- die Planung, Erstellung und Evaluation von Materialien zur Gesundheitsförderung
- die Planung, Unterstützung und Durchführung von Tagungen, Fort- und Weiterbildung
- die Durchführung, Weiterentwicklung und Evaluation von Projekten zur Gesundheitsförderung

Unsere Projekte, unser Engagement

"..., ganz schön stark!!" (seit 2000)

Kurz formuliert ist „..., ganz schön stark!!“ - **Lebenskompetenzförderung in Schule, KiTa und Hort** ein Training von Life-Skills, Widerstandskräften, Resilienz. Wir wollen die psychische Gesundheit der Kinder fördern. Das heißt, wir versuchen früh anzusetzen an den Stärken von Kindern. Wir wollen diese zum Blühen bringen, damit Kinder im sozialen Bereich so widerstandskräftig werden, dass sie mit möglichen Belastungen früher oder später (wie auch Gewalt, Mobbing, süchtige oder selbstverletzende Verhaltensweisen) besser umgehen können.



„Kribbeln im Bauch“ (seit 2006)

ist ein Projekt zum Training der Lebenskompetenz, zur Gewalt- und Suchtprävention sowie zur Förderung der psychischen Gesundheit für Förder-, Werk- und Oberschulklassen der 9. Jahrgangsstufe.

- Förderung der Lebenskompetenz und Sucht- und Gewaltprävention für Jugendliche, die in **sozialen Brennpunkten** leben
- Schüler sollen im Alltag auf Gewalt, Alkohol, Zigaretten oder harte Drogen verzichten oder den Konsum reduzieren.
- Zugang zu eigenen Gefühlen und Körper vermitteln, Stärkung Selbstwertgefühl, Frustrationstoleranz erhöhen - kurz: Zutrauen zu sich selbst entwickeln.
- das Gefühl für den eigenen Körper bewusst machen und verbessern
- Stärkung der Fähigkeiten, mit riskanten Lebenssituationen umzugehen (risk competence)



Umsetzung durch je ein Tanz- und Präventionsteam.

„Bremer Erziehungskongress“ (seit 2013)

Die Erwachsenen im Blick ...

Wir stellen die pädagogischen Fachkräfte und Eltern ins Zentrum. Aus ihrer Sicht soll der druckvolle und kräftezehrende Erziehungsalltag mit Kindern und Jugendlichen reflektiert werden.



In Vorträgen und anschließenden Resonanzen werden Ideen und Wege entwickelt, wie Erziehende sich selbst im täglichen Tun nicht aus dem Blick verlieren, ihre Ressourcen schonen und Widerstandskräfte für die Bewältigung der Anforderungen bewahren und gewinnen können.

Gelassenheit und Humor, aber auch innere Haltungen, die als Selbstbewusstsein beschrieben werden, können hier Wegweiser sein.

2013: „Ohne mich geht es nicht - mit mir oft auch nicht“

2014: „Ohne mich - geht nicht?! - Beziehung ist alles?!“

2016: „Ohne mich - geht nicht!? - End-lich leben...!“

2018: „Ohne mich - geht nicht?! - Unter Druck?! - zu Atem kommen...“

2020: „Ohne mich - geht nicht?! - Wie schaffst du das? Durchmuddeln als kluge Strategie?!...“

Weiter Infos zum Verein unter: www.ingepp-bremen.de



InGePP e.V.

Institut für Gesundheitsförderung
und Pädagogische Psychologie

Kurfürstenallee 9
28211 Bremen.

Tel: 0421/ 790 333 96

Ingepp.bremen@gmail.com