

**Was können
wir von den
Affen lernen?**

**Ist
Gelassenheit
ansteckend?**

**Ist alles
Kopfsache?**

**Wer kann
sich Erholung
leisten?**

**Wer macht
hier Stress?**

**Wofür
stehst du
morgens
auf?**

**Ist unser
Alltag
artgerecht?**

**Ist Stress
besser
als sein Ruf?**

**Was stärkt
dich?**

Angebote in der Ausstellung

Schulen:
Einführungen in die Ausstellung
und Workshops

Stress begegnet Kindern und Jugendlichen in ihrem Alltag auf unterschiedliche Weise. Die Angebote für Schulklassen knüpfen an ihre Erfahrungen an und laden dazu ein, gemeinsam Strategien für einen gesunden Umgang mit Stress zu entdecken. Die Angebote richten sich an Schüler:innen ab Zyklus 2 bis Sekundarstufe II.

Mit Schulfach ICH und Kindness Education
www.begh.ch/stress/schulen

Arbeitsteams und Gruppen:
Einführungen in die Ausstellung
und Workshops

Gruppen erhalten auf Wunsch eine Einführung in die Ausstellung. Arbeitsteams können ausserdem vier verschiedene Workshops zu Teamresilienz besuchen. Die Workshops setzen je einen Schwerpunkt auf Kommunikation, Entscheidungen, Reflexion oder einen Resilienz-Check. Sie fördern Austausch, gemeinsame Erfahrungen und einen bewussten Umgang mit Stress.

Mit Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW, Forum BGM Bern-Solothurn und Gesundheitsförderung Schweiz
www.begh.ch/stress/gruppen

Kinderspur

Kinder ab 5 Jahren entdecken spielerisch ihre Gefühle und Stärken. Gemeinsam mit Sisu erkunden sie, was ihnen guttut, und entwickeln ein Gespür für sich und andere.

Kinderbetreuung

An zwei Samstagen (23. Januar / 3. April) werden Kinder bis 10 Jahre kostenlos betreut. Eltern können entspannt die Ausstellung besuchen und/oder am Workshop «Die unsichtbare Arbeit im Familienalltag» teilnehmen.

Mit Gioia Cares

Stille Stunden

Weniger Licht, weniger Geräusche und weniger Menschen: Die Stillen Stunden ermöglichen Menschen, die eine reizarme Umgebung benötigen, einen entspannten Ausstellungsbesuch. Dafür öffnen wir die Ausstellung an ausgewählten Daten ausserhalb der regulären Öffnungszeiten.

Do, 26.11.
Mo, 21.12.
Do, 28.1.
Mo, 22.2.
Do, 18.3.
Mo, 26.4.

Über das
Berner Generationenhaus

Das Berner Generationenhaus schafft Raum für Austausch und Begegnung: mit Veranstaltungen, Ausstellungen, Beratungsangeboten, Tagungsräumen und einem öffentlichen Ort zum Verweilen. Ziel ist es, den gesellschaftlichen Zusammenhalt und die Beziehungen zwischen den Generationen zu stärken.

Veranstaltungen

Sa, 7.11.		Eröffnungstag Zum Auftakt von «Stress. Eine Ausstellung, die Mut macht» ist der Eintritt in die Ausstellung am 7. November für alle kostenlos. Für Essen und Getränke sorgen ein Foodtruck und die Cafébar.
Mi, 11.11. Sa, 30.1. Mi, 3.3.	 	Lachyoga Spezial: Familien Dieses Lachyoga richtet sich explizit an Erwachsene und Kinder im Tandem: (Gross-)Eltern oder andere Bezugspersonen erleben gemeinsam mit Kindern zwischen 6 und 12 Jahren eine Stunde voller Lachen und Leichtigkeit. Spielerische Übungen zeigen, wie Lachen im Alltag durch stressige Momente helfen kann. Mit SORA Eltern Walk-in
Di, 17.11. Di, 19.1. Di, 2.3.		Achtsames Gehen am Mittag Nach einer kurzen Einführung lädt ein angeleiteter Spaziergang im Innenhof dazu ein, zur Ruhe zu kommen. Danach bleibt Zeit für ein Picknick oder ein Mittagessen von der Cafébar. Mit Regula Siegfried, Zen- und Achtsamkeitslehrerin
Do, 19.11. Do, 25.2.	 	Workshop: Ideen für ein entspannteres Familienleben Eltern und Bezugspersonen bringen eigene Fragen aus dem Familienalltag ein und denken sie in kleinen, moderierten Gruppen gemeinsam weiter. Aus unterschiedlichen Erfahrungen und Perspektiven entstehen neue Ideen und mögliche nächste Schritte. Mit SORA Eltern Walk-in und restful families
	 	Wissen zum Zmittag Fachpersonen servieren in der Mittagspause Gehirnfutter zum Thema Stress. Das Essen kann mitgebracht oder vor der Veranstaltung an der Cafébar bezogen werden.
Di, 24.11.		Warum sind so viele Kinder und Jugendliche gestresst? Mit Thomas Ihde, Chefarzt Psychiatrie und ehemaliger Stiftungsratspräsident Pro Mente Sana
Do, 10.12.		Wie entstehen Stressmuster – und wie lassen sie sich verändern? Mit Ariane Orosz, Neurobiologin und Coach
Do, 21.1.		Wie gestalten wir ein wertschätzendes Arbeitsumfeld? Mit Alexander Hunziker, Professor für Wirtschaft
Do, 18.2.		Dreht sich die Welt immer schneller? Mit Patrick Kury, Professor für Geschichte
Do, 11.3.		Wie gestalten wir Schule, damit sie stärkt statt stresst? Mit Manuela Haldimann, Erziehungswissenschaftlerin
Mi, 21.4.		Was trägt langfristig zu einem erfüllten Leben bei? Mit Doris Baumann-Schellenberg, Psychologin
Do, 3.12. Do, 8.4.		Mind matters! Das Jugendparlament der Stadt Bern stellt Stress in den Mittelpunkt. Nach einem moderierten Gespräch mit Fachpersonen diskutieren junge Erwachsene über das Thema und ihren Umgang damit. Anschliessend können brennende Fragen bei einem Getränk weiterdiskutiert werden. Mit Jugendparlament Stadt Bern
Sa, 5.12. Sa, 3.4.		Expedition: Waldbaden im Bremgartenwald Entschleunigen, zur Ruhe kommen und neue Energie tanken: Einfache Übungen helfen dabei, die Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen und die wohltuende Wirkung des Waldes zu erleben. Mit Ursina Anesini, Naturgesundheits-Trainerin
Sa, 12.12. So, 14.2. Fr, 9.4.	 	Zusammen in die Ausstellung Lust, neue Menschen kennenzulernen und gemeinsam die Ausstellung «Stress» zu entdecken? Ein gemeinsamer Start und kleine Impulse erleichtern den Austausch. Eine Vermittlungsperson begleitet die Gruppe, sorgt dafür, dass sich alle willkommen fühlen, und steht bei Fragen zur Seite.
		Walk-in gegen Stress Wie erkenne ich, ob mein Stress noch normal ist? Wie gehe ich mit Zukunftsängsten um? Und wo bekomme ich Hilfe, wenn alles zu viel wird? Komm mit deinen Fragen rund um Stress vorbei. Fachpersonen bieten kostenlose und vertrauliche Kurzberatungen an. Die Termine werden vor Ort vergeben.
Mi, 16.12. Mi, 24.2.		Walk-in gegen Stress: Jugend Walk-in gegen Stress: Laufbahn
Sa, 23.1. Do, 1.4.		Workshop: Die unsichtbare Arbeit im Familienalltag Wer denkt an Termine, Geburtstagsgeschenke und daran, wie es allen geht? Im Familienalltag kostet es viel Kraft zu planen, zu organisieren und Emotionen mitzutragen. Der Workshop lädt Familien dazu ein, Mental Load sichtbar zu machen, und zeigt Strategien für einen entspannteren Alltag auf. Am 23. Januar kann eine kostenlose Kinderbetreuung gebucht werden. Mit Dr. Filomena Sabatella, Mental Load-Expertin
Mi, 17.2.	 	Expedition: Der leiseste Ort in Bern Benachrichtigungen, Verkehrslärm, Gespräche: Unser Gehirn verarbeitet täglich unzählige Reize. Auf einer Führung durch das Eidgenössische Institut für Metrologie (Metas) in Wabern erleben wir im echofreien Raum das Gegenteil: totale Stille. Wie reagieren wir, wenn fast alle Geräusche verschwinden? Und wie fühlt sich das an – beruhigend oder überraschend stressig?
Fr, 26.2.		Tavolare: Stress teilen Bei einem Vier-Gang-Menü laden Menschen zu Tisch, die Stress erforschen oder persönliche Erfahrungen mit Belastungen, Resilienz und Gelassenheit teilen. Nach jedem Gang wechseln die Gäste den Tisch und erhalten neue Sichtweisen und Denkanstösse.
Mi, 17.3.		Workshop: Zwischen Fürsorge und Selbstfürsorge Psychische Erkrankungen betreffen auch Angehörige und Nahestehende: Sie hören zu, unterstützen, organisieren und geben Halt. Doch was brauchen Betroffene wirklich? Wie hilft man in einer Krise? Und wie behalten Angehörige ihre eigenen Bedürfnisse im Blick? Die Veranstaltung bietet fachliche Impulse und Raum für Austausch und Fragen. Mit Sybille Glauser, Psychologin und Angehörigenberaterin, und Helena Durtschi, Sozialarbeiterin und Theologin
Fr, 19.3.	 	Museumsnacht Bern Ein vielfältiges Programm lädt zum Entdecken, Ausprobieren und Nachdenken rund um das Ausstellungsthema Stress ein.



Stress
Eine Ausstellung,
die Mut macht

Programm
bis April 2027

www.begh.ch/stress

Ein Ausstellungsprojekt von:
ExpoForum und
Berner Generationenhaus

In Partnerschaft mit:
 Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

iv|ai be

Mit finanzieller Unterstützung von:
Alkoholpräventionstonds
Bundesamt für Sozialversicherungen
Ernst Göhner Stiftung
Kulturstiftung der Gebäudeversicherung Bern
Jubiläumsstiftung der Schweizerischen Mobiliar Genossenschaft
IV-Stelle Kanton Waadt
Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft
stiftung sostenuto
walter haefner stiftung

In Medienpartnerschaft mit:



Stress
Eine Ausstellung, die Mut macht
7.11.2026–6.2.2028

Stress entsteht, wenn wir dazugehören wollen. Wenn wir Erwartungen erfüllen müssen. Wenn wir für andere Verantwortung tragen. Wenn wir uns vergleichen, bewertet fühlen oder uns Sorgen um die Zukunft machen. Stress begegnet uns in Familien, Freundschaften, Schulklassen und Arbeitsteams – überall dort, wo uns Beziehungen wichtig sind.

Doch was ist Stress eigentlich? Warum setzt uns manches unter Druck, während anderes uns antreibt? Weshalb sind einige Menschen stärker belastet als andere? Und wie beeinflussen wir uns gegenseitig?

Die Ausstellung «Stress» und vielfältige Veranstaltungen laden dazu ein, die eigene Beziehung zu Stress zu hinterfragen und die Kraft der Gemeinschaft zu entdecken.

Öffnungszeiten Ausstellung

Di–Fr 10.00–18.00
Sa/So 10.00–17.00
An Feiertagen gelten teilweise angepasste Öffnungszeiten.

Eintrittspreis

CHF 15.–
Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren erhalten gratis Eintritt. Weitere Reduktionen siehe Website.

Zugänglichkeit

Informationen rund um den Besuch der Ausstellung und von Veranstaltungen sind auf der Website zu finden: www.begh.ch/zugaenglichkeit

Cafébar

Kaffee, Gebäck, ein vegetarisches Zmittag, Apéro und vieles mehr: Die Cafébar lädt zum gemütlichen Verweilen ein. Essen und Getränke dürfen auch mitgebracht werden. Offen von Montag bis Samstag. www.begh.ch/cafebar