

# SchoolMatters Online-Serie

RADIX Gesunde Schulen



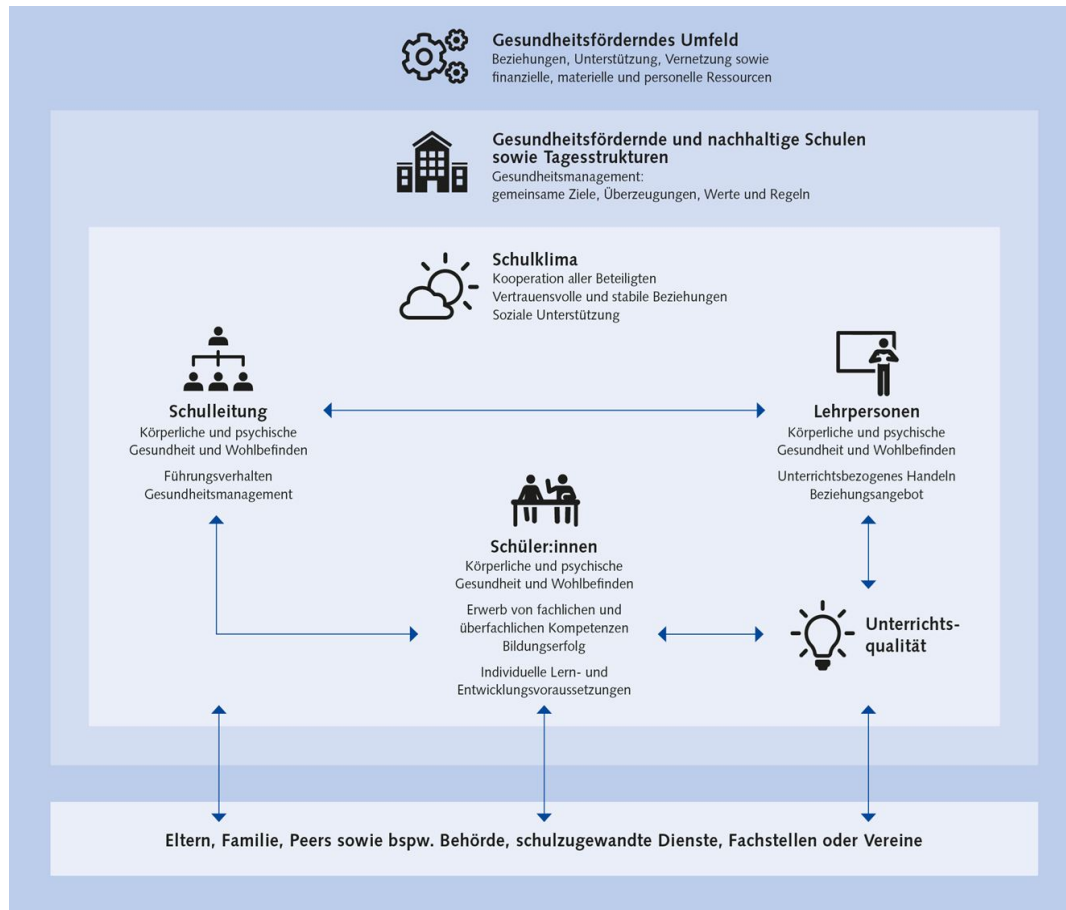
## **Eine Schulkultur für einen gesünderen Umgang mit Stress**

mit Daniel Gillmann, Schulleiter  
Schule Wiesendangen

**20. März 2024**

14:15 - 15:00 Uhr

# Gesundheitsfördernde Schulkultur



[www.radix.ch/gesundheitsstaerktbildung](http://www.radix.ch/gesundheitsstaerktbildung)

Die Gestaltung einer gesundheitsfördernden Schul- und Lernkultur fördert:

- die Gesundheit aller Schulakteure
- den Bildungserfolg

# Stress:



[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)



[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)

# Resultate Befragungen an den Pilot-Gymnasien (über 1850 Schüler:innen)

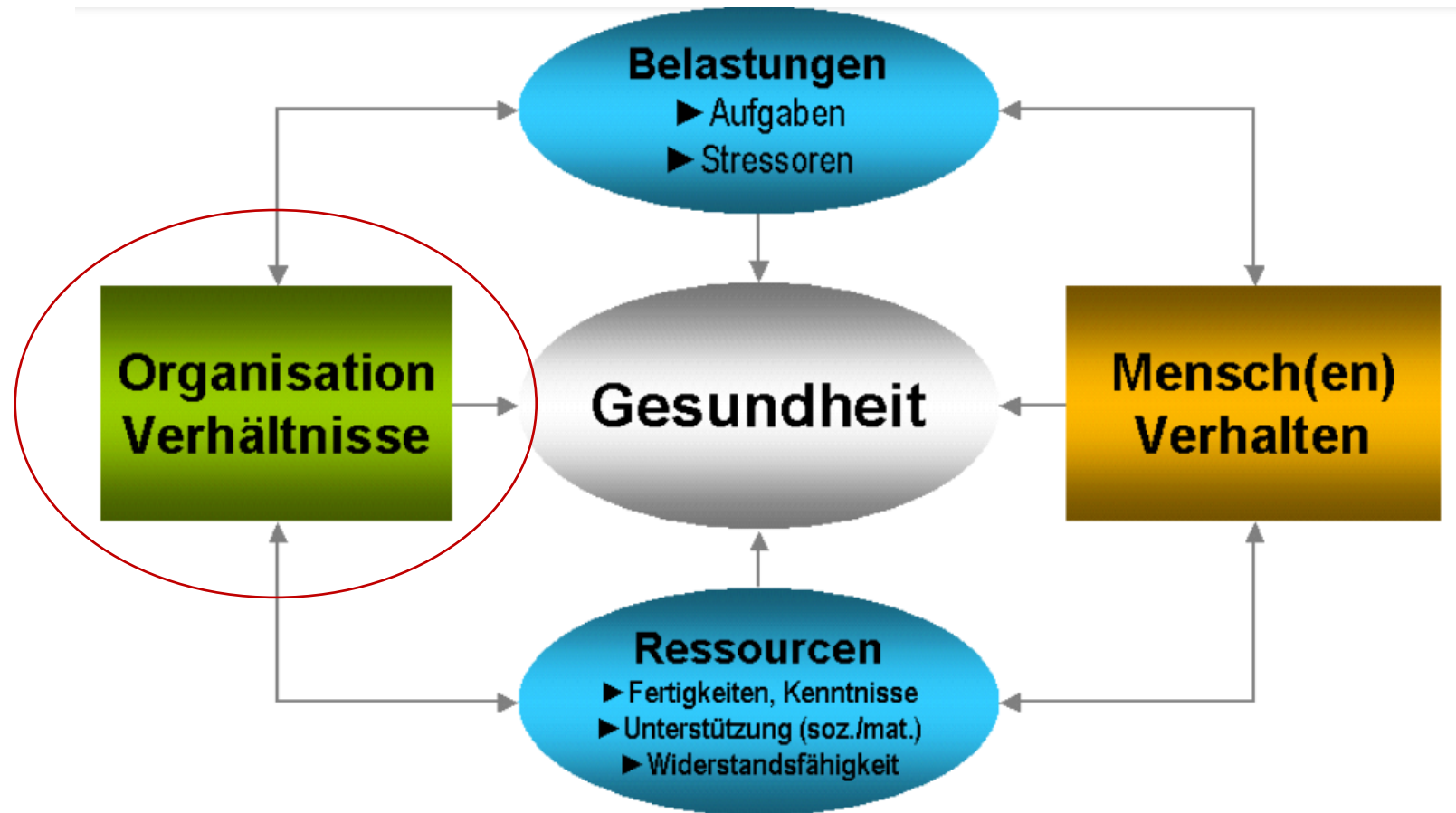
- 27% bewerteten ihr psychisches Wohlbefinden «sehr schlecht» oder «schlecht»
- 45% bezeichneten Ihr Stresslevel im letzten Monat «hoch» oder «sehr hoch»
- 53% antworteten bei der Frage, ob die Schule sie stresst mit «ja» oder «ja sehr»

## Was stresst?

Wochen mit vielen Prüfungen / Prüfungen / Noten /

**Eigener Leistungsdruck** / Vorträge & Präsentationen

# Verhalten und Verhältnisse in der Gesundheitsförderung



Quelle: [https://zepra.info/files/content/02\\_schule/unterlagen/grundlagenpapiere/beschreibung\\_bgfs.pdf](https://zepra.info/files/content/02_schule/unterlagen/grundlagenpapiere/beschreibung_bgfs.pdf)

# Eine Schulkultur für einen gesünderen Umgang mit Stress



Daniel Gillmann,  
Schulleiter 5.Kl. – 3. Sek.  
Schule Wiesendangen

# Ressourcen: Schulkultur für einen gesünderen Umgang mit Stress

SchoolMatters:



[www.radix.ch/schoolmatters](http://www.radix.ch/schoolmatters)

feel-ok.ch:



[Stressprofi werden](http://www.feel-ok.ch)

Schule handelt:



[www.schulehandelt.ch](http://www.schulehandelt.ch)

Stress? Wir packen das!



[www.radix.ch/stress](http://www.radix.ch/stress)

Allianz BGF in Schulen:



[Infodrehscheibe](http://www.infodrehscheibe.ch)

radix.ch