

Stress? Wir packen das!

Kurzinformation zum Projekt an Gymnasien



Darum geht es

Ziel ist es, dass Jugendliche an Gymnasien über einen gesunden Umgang mit Stress verfügen, sich wohl fühlen und gegenseitig unterstützen. Sie werden unterstützt, damit sie Kompetenzen für gesundheitsfördernde Coping-Strategien während ihrer Schulzeit, für den Übergang ins Studium und das spätere Leben aufbauen können.

So funktioniert's

- **Rektor:innen** mandatieren eine Arbeitsgruppe (Lehrpersonen und falls vorhanden Schulsozialarbeitende)
 - **Freiwillige Jugendliche** bilden eine Stress-Taskforce und organisieren Peer-Unterstützung (z.B. Treffen, Chats, Teilen von Ressourcen ...) und bringen ihre Anliegen ein. Sie erhalten dafür ein Zertifikat für ihren Lebenslauf.
 - **Arbeitsgruppe** (Lehrpersonen, ev. Schulsozialarbeitende) begleitet die Taskforce. Dazu werden sie von RADIX mit Inputs, z.B. Coping-Strategien, Resilienzförderung, Zeitmanagement, Empowerment... begleitet und unterstützt.
 - **Kollegium** bildet sich weiter, so dass die Lehrpersonen Stress-Situation für sich und die Schüler:innen erkennen, vorbeugen (z.B. Absprache Prüfungstermine) und Stressbewältigung im Unterricht, in Klassenstunden, Projektwochen etc. thematisieren können.
-

Projektetappen

Vorbereitungsphase (Jan/Feb oder Juni/Juli)

- Vorbereitungsgespräch Gymnasium und RADIX
- Terminliche Planung Weiterbildung Lehrpersonen und Schüler:innen Befragung
- Gymnasien bilden eine Arbeitsgruppe

Umsetzung 1. Phase (Februar – Juli oder August – November)

- Kick-off-Sitzung und Coachings mit der Arbeitsgruppe
- Gymnasien bilden eine Stress-Taskforce
- Schüler:innen Befragung wird umgesetzt
- Durchführung Weiterbildung Lehrpersonen

Umsetzung 2. Phase (Aug – Mai oder Dezember – Oktober)

- Begleitete Aktivitäten der Stress-Taskforce werden partizipativ bestimmt und umgesetzt.
- Begleitung der Arbeitsgruppe wird weitergeführt
- Evt. Umsetzung einer zweite Befragung der Schüler:innen
- Rückmeldungen von Taskforce, Arbeitsgruppe, Rektor:innen

Verankerung (ab Juni bzw. ab Nov)

- Optimierungen der Umsetzung entsprechend Selbstevaluation
- Verankerung der Arbeitsgruppe und der Schüler:innen Taskforce.

Kontakt

RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung
Kompetenzzentrum Gesunde Schulen
Flavia Glanzmann
E-Mail glanzmann@radix.ch
Tel. 041 544 54 81
www.radix.ch/stress

Dieses Projekt wird unterstützt von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera