

Stress? Wir packen das!

Kurzinformation zum Pilotprojekt 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, TikTok, Memes, Chats ...) 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. Chatregeln, Coping-Strategien, Resilienzförderung, Zeitmanagement ... 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. umsetzen können.
-

Projektetappen

Vorbereitung RADIX und Partner:innen (Januar – Juni 2022)

- Gespräche mit kantonalen Fachstelle und Projektvereinbarungen mit 4 – 5 Gymnasien inkl. Feedback zu Motivation der Schüler:innen
- Erstellung digitaler Schüler:innen-Befragung
- Erarbeitung Coaching-Inhalte
- Planung Weiterbildung Lehrpersonen

Vorbereitungen an den Gymnasien (Juni – Juli 2022)

- Vorbereitungssitzung Gymnasium und RADIX

Umsetzung 1. Phase (September 2022 – Januar 2023)

- Start Coachings und Austauschtreffen mit den Arbeitsgruppen
- Gymnasien bilden je eine Arbeitsgruppe und eine Stress-Taskforce
- Schüler:innen Befragung zu ihren Bedürfnissen
- Begleitete Aktivitäten der Stress-Taskforce werden partizipativ bestimmt und umgesetzt.
- Durchführung Weiterbildung Lehrpersonen

Umsetzung 2. Phase und Evaluation (Jan – Nov 2023)

- Coachings und Austauschtreffen mit den Arbeitsgruppen werden weitergeführt
- Begleitete Aktivitäten der Stress-Taskforce werden partizipativ weiter umgesetzt.
- Zweite Befragung der Schüler:innen (Juni 2023)
- Rückmeldungen von Taskforce, Arbeitsgruppe, Rektor:innen (evtl. Lehrpersonen und Schüler:innen) (Nov 2023)

Abschluss Pilot und Start langfristige Weiterführung (ab Nov 2023)

- Optimierungen der Umsetzung entsprechend Selbstevaluation, neue Themen, etc.
- Reflexion über Unterstützungsbedarf für die Weiterführung

Nationales Multiplikationskonzept (bis 31.01.2024)

- Ein partizipativ erarbeitetes Multiplikationskonzept zeigt auf, wie die Umsetzung und erfolgreiche Multiplikation gelingen können.

Kontakt

RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung
Kompetenzzentrum Gesunde Schulen
E-Mail pinck@radix.ch
Tel. 041 545 88 06
www.radix.ch/stress

Dieses Innovationsprojekt wird unterstützt von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera