

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, 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 (Juni/Juli oder Dez/Jan)

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

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

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

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

- Begleitete Aktivitäten der Stress-Taskforce werden partizipativ bestimmt und umgesetzt.
- Begleitung der Arbeitsgruppe wird weitergeführt
- Evt. Umsetzung einer zweite Befragung der Schüler:innen (Juni 2023)
- Rückmeldungen von Taskforce, Arbeitsgruppe, Rektor:innen

Verankerung (ab Nov bzw. ab Juni)

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

Kontakt

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

Dieses Projekt wird unterstützt von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera