

**Psych. Wohlbefinden und belastender Stress:** Ab SJ 2016/17 als Skalenfragen:

Wie war deine Stimmung in den vergangenen 6-8 Wochen auf einer Skala von 1 bis 10 im Durchschnitt?  
1 würde bedeuten himmeltraurig, lieber sterben als so weitermachen, 10 überglücklich, alles perfekt?

Wie stark fühltest du dich in den vergangenen 6-8 Wochen auf einer Skala von 1 bis 10 im Durchschnitt gestresst? 1 entspricht gar nicht gestresst, 10 maximal gestresst (mehr ist gar nicht möglich)?

Zur Erfassung muss folgende Schreibweise angewendet werden:

10= 10

99= keine Angabe

7.5 = „zwischen sieben und acht“ (andere Zwischenwerte analog dazu)

Gemäss K. Berg-Kelly (Kristina Berg Kelly, Ungdomars hälsa (Die Gesundheit Jugendlicher), 2014, ISBN 978-91-44-08846-4) geben die Jugendlichen im Durchschnitt Skalenwerte zwischen 7 und 8 an. Ernsthaft besorgt sein muss man bei Skalenwerten unter 5. Der Bereich mit einem so tiefen Wert muss dann eingehender besprochen werden. Selbstverständlich kann auch bei Skalenwerten von 5 oder mehr erheblicher Leidensdruck mit entsprechendem Gesprächs- und Handlungsbedarf vorliegen.