



Psychische Gesundheit und Stress

Programm «zWäg! Du seisch wo düre»

Trainieren von Lebenskompetenzen

Warum

Psychische Gesundheit ist Voraussetzung dafür, mit den eigenen Ressourcen den immer komplexeren Anforderungen in einer digitalisierten Welt gewachsen zu sein und ein gesundes, erfülltes Leben zu führen. Schulischer Leistungsdruck, Überforderung durch schulische Aufgaben oder belastende Beziehungen in Schule, Freizeit und Familie können Stress auslösen. Ständiger Stress ist ein bedeutsamer Faktor, der das Entwicklungspotenzial sowie die körperliche und psychische Gesundheit der Kinder und Jugendlichen negativ beeinflusst.

Eine stressarme Schulzeit zu ermöglichen heisst, die Schülerinnen und Schüler ihren Voraussetzungen entsprechend zu fördern und eine vertrauensvolle Lernumwelt zu schaffen, welche die Lernmotivation, das Wohlbefinden und den Schulerfolg unterstützt. (Aus: Planungshilfen Gesundheitsförderung und Prävention, PHZH; 2020)

Stufe

8. – 9. Klasse

Umsetzung

Die Klasse wird in kleine Gruppen à 4-5 Jugendliche aufgeteilt. Jede Kleingruppe wird von einer externen Fachperson begleitet. Alle Jugendlichen nehmen an 3 Gruppen- und 3 Einzelgesprächen teil. Mit selbst gesteckten Zielen und achtsamer Begleitung haben sie Erfolgserlebnisse und erfahren Selbstwirksamkeit.

Bemerkung

Das Angebot wird vom Gesundheitsdienst durchgeführt. Es ist kostenlos.

Schule

Schwabgut 2

Stufen

7. – 9. Klasse

Schulleitungsteam

2 Schulleitungen

Anzahl Schülerinnen und Schüler

264

Grösse Kollegium

37

Organisation Gesundheitsförderung

3 KGF bilden das Gesundheitsteam.

Homepage

www.schulkreis-bethlehem.ch
