



Infopaket „Stress und Stressmanagement“

Mittel-/Oberstufe



BUNDESMINISTERIUM FÜR
GESUNDHEIT UND FRAUEN

bm:bwk

Eine Initiative des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Kultur, des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen und des Österreichischen Jugendrotkreuzes

© GIVE – Servicestelle für Gesundheitsbildung im ÖJRK · Waaggasse 11/4 · A-1040 Wien
Tel. 01/58 900-372 · Fax 01/58 900-379 · E-Mail: give@roteskreuz.at · <http://www.give.or.at>

IMPRESSUM

Herausgeber: GIVE-Servicestelle für Gesundheitsbildung im Österreichischen Jugendrotkreuz, eine Initiative des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Kultur, des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen und des Österreichischen Jugendrotkreuzes.

Redaktion: GIVE-Servicestelle für Gesundheitsbildung, Waaggasse 11, 1040 Wien, Tel.: 01/58900-372, E-Mail: give@roteskreuz.at, Internet: www.give.or.at

überarbeitet am: 02.02.2005



Life Skills → Lebens- und Gesundheitskompetenzen
→ **Stress und Stressmanagement**

INHALTSVERZEICHNIS

1. Informationen im Vorfeld	2
1.1. Lebens- und Gesundheitskompetenzen (Life Skills)	2
1.2. Psychische Gesundheit – Basis unseres Wohlbefindens	2
1.3. Die psychische Gesundheit von SchülerInnen	3
1.4. Was ist Stress?	4
1.5. Belastender Stress in der Schule	6
1.6. Kurz- und langfristige Möglichkeiten zur Stressbewältigung in der Schule	7
1.6.1. Kurzfristige Maßnahmen im Unterricht	7
1.6.2. Langfristige Maßnahmen im schulischen Umfeld	8
1.7. Vorschläge für Bewältigungsstrategien in akuten Stressphasen	9
1.8. Welche professionelle Unterstützung kann man bei psychischen Problemen in Anspruch nehmen?	10
2. Unterrichtsabschnitte – Praktische Übungen	12
3. Modellhafte Projekte	19
4. Verwendete Literatur	26
5. Literaturtipps	28
6. Beratungseinrichtungen	30
7. Interessante Websites	37

1. INFORMATIONEN IM VORFELD

1.1. Lebens- und Gesundheitskompetenzen (Life Skills)

Definition: auch Alltagskompetenzen und –fähigkeiten genannt, sind Kompetenzen und Fähigkeiten zur Anpassung und zu positivem Handeln, welche es Individuen ermöglichen, mit den Anforderungen und Herausforderung des Lebens wirksam umzugehen. [WHO, 1997]

Anders gesagt: Lebens- und Gesundheitskompetenzen umfassen individuelle, zwischenmenschliche, kognitive und körperliche Fähigkeiten und Kompetenzen, die es Menschen ermöglichen, das eigene Leben zu meistern und zu gestalten, sowie die Kraft zu entwickeln, mit Veränderungen zu leben und Veränderungen in ihrer Umwelt herbeizuführen.

Laut Aaron Antonovsky kann sich Identität und Selbstwirksamkeit (er spricht von „Kohärenz“) dann gut und stabil ausbilden, wenn primär drei Bedingungen gegeben sind:

1. Verstehbarkeit (der eigenen Lebenssituation)
2. Handhabbarkeit (das Gefühl (mit)gestalten zu können)
3. Sinnhaftigkeit (ein Ziel, einen Sinnhorizont für das eigene Tun zu haben)

Beispiele sind

- die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen und Probleme zu lösen.
- kreatives und kritisches Denken.
- Selbstwahrnehmung und Einfühlsamkeit.
- Kommunikationsfähigkeiten und Fähigkeiten zu zwischenmenschlichen Beziehungen.
- das Bewältigen- und Umgehen-Können mit Emotionen und Stress.

[WHO, 1998]

1.2. Psychische Gesundheit – Basis unseres Wohlbefindens

Psychische Gesundheit ist Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung von Kindern Jugendlichen und für ein erfülltes Leben im Erwachsenenalter.

Die Erfüllung wichtiger Grundbedürfnisse wie Essen, Entspannung, Schlaf, Erholung, ein Lebensziel und einen Sinn finden in dem, was wir tun, spielt dabei eine wesentliche Rolle.

Werden Grundbedürfnisse vernachlässigt bzw. nicht erfüllt, können neben körperlichen Beschwerden auch seelische Probleme entstehen.

Das kann bedeuten, dass wir uns über etwas kränken, dass wir eine Entscheidung fürchten, dass wir uns nicht so richtig am Leben freuen können, dass wir Schwierigkeiten haben, unseren weiteren Weg zu wählen und vieles mehr. Seelische Probleme entstehen beispielsweise auch

- wenn wir mit unseren Leistungen oder unserem Körper nicht zufrieden sind.
- durch zuviel Stress in Beruf und Schule
- durch mangelnde Anerkennung
- durch Mobbing und Diskriminierung.

[SEDLAK, o.J.; KRAUSE, 2001]

Schulisches Wohlbefinden (nach Prof. Dr. Tina Hascher) umfasst folgende sechs Wohlbefindensbereiche:

1. positive Einstellungen und Emotionen zur Schule,
2. Freude und Anerkennung in der Schule,
3. schulischer Selbstwert,
4. keine Sorgen wegen der Schule,
5. keine körperlichen Beschwerden wegen der Schule sowie
6. keine sozialen Probleme in der Schule

Diese sechs Bereiche werden durch folgende schulspezifischen Aspekte beeinflusst:

- soziale und didaktische Merkmale des Unterrichts bei den KlassenlehrerInnen
- empfundener Leistungsdruck im Unterricht
- Schulleistungen der SchülerInnen
- Diskriminierung von MitschülerInnen sowie
- Interaktion in den Schulpausen.

[FRANZE, PAULUS 2004]

1.3. Die psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern- Ergebnisse der HBSC-Studie¹

Psychische Störungen bei Kindern und Jugendlichen sind etwa gleich häufig wie bei Erwachsenen. 3-4% aller Kinder und Jugendlichen benötigen akute Hilfe von kompetenten Fachleuten.

Psychische Störungen des Kindes- und Jugendalters sind geschlechtsabhängig. So zeigen sich bei Jungen durchgehend höhere Raten von hyperkinetischen Störungen, aggressiv-dissozialen Störungen, Störungen des Substanzgebrauchs sowie monosymptomatischen Störungen wie Ticks. Bei Mädchen sind hingegen Essstörungen häufiger.

Psychosomatische Beschwerden treten hingegen relativ häufig auf. Immerhin ein Viertel bis ein Drittel der befragten SchülerInnen leiden regelmäßig an Kopfschmerzen, Gereiztheit, Nervosität und Schlafstörungen. Fast die Hälfte der SchülerInnen leidet unter Müdigkeit und Erschöpfung. Erfahren die Kinder und Jugendlichen Unterstützung durch Eltern, LehrerInnen und Klassenkameraden wird ihre Lebenszufriedenheit gefördert. Denn je selbstsicherer und lebenszufriedener sich die Kinder und Jugendlichen fühlen, desto seltener leiden sie an psychischen Beschwerden wie z.B. Nervosität, Angst, Erschöpfung oder Missstimmung. Der Lebensraum Schule kann daher viel dazu beitragen, dass die Kinder und Jugendlichen das Gefühl haben ihr Leben zu meistern und den Herausforderungen in ihrem Leben gewachsen zu sein.

Abschließend sei noch erwähnt, dass im Zeitraum der Pubertät Stimmungsschwankungen, Risikoverhaltensweisen, soziale Distanzierung, Leistungsunwillen, provokantes Verhalten etc. normale Verhaltensweisen sind, die nicht als solche pathologisiert werden sollten. Erst Ausmaß, Dauer und Intensität einzelner Auffälligkeiten, zumeist in Kombination mit weiteren Symptomen, sollten Anlass zur Sorge sein.

Um problematische Verhaltensweisen von Jugendlichen rechtzeitig zu erkennen und gegebenenfalls zu behandeln, ist eine offene Kooperation der Eltern und LehrerInnen mit Schulpsychologen/-psychologinnen, Schulärzten/-ärztinnen, Fachärzten/-ärztinnen für Kinder- und Jugendheilkunde oder für Kinder- und Jugendneuropsychiatrie und Psychotherapeuten/-therapeutinnen erforderlich. [BMGF, BMBWK, LBIMGS 2004]

¹ Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) ist eine regelmäßig wiederholte Studie der WHO. Die vorliegenden Ergebnisse basieren auf dem österreichischen Datenset von 2001/2002.

1.4. Was ist Stress?

Definition: „Stress wird definiert als ein bestimmtes Verhältnis zwischen Anforderungen (Stressoren) und Reaktionsmöglichkeiten der Person. Stress ist die Reaktion, sich auf eine (neue) Situation einzustellen, sich anzupassen.“

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen motivierendem (positiven) Stress (= Eustress) und belastendem (negativer) Stress (= Distress).

Die Stressreaktion hängt davon ab, wie wir mit potentiellen Stressoren umgehen, d.h. wie wir die Situation bewerten und wie wir unsere Bewältigungsstrategien für diese Situation einschätzen.

Was dahinter steckt und welche Methoden es gibt belastende Situationen zu reduzieren oder zu vermeiden, wird in den folgenden Seiten exemplarisch behandelt.

Eustress

Positiver Stress regt Körper und Geist an. Er wird als eine Herausforderung verstanden, durch die Körper und Geist stimuliert und die Lust zu verschiedenen Tätigkeiten angeregt wird. Ein gewisses Maß an Stress oder Anregung ist für unsere Gesundheit und unsere Leistungsfähigkeit unerlässlich. Der Eustress – euphorisch verstanden – beinhaltet Stimulation, Hochstimmung, Lust zur Arbeit und zur Leistung sowie Kreativität. Stress kann auch heute noch unter gegebenen Umständen lebensrettend sein: Kampf oder Flucht.

Merkmale des positiven Stresses sind:

- Vitalität, körperliche Ausdauer
- Begeisterungsfähigkeit
- Kreativität
- positive Erwartungen, Optimismus
- hohe Motivation
- geistige Regsamkeit
- optimale persönliche Beziehungen
- hohe Arbeitsproduktivität
- Krankheitsresistenz
- „alles gelingt“
- Überlegenheitsgefühl

[PFISTER, 1996]

Distress

Ist keine Leistungssteigerung mehr möglich, kommt das Individuum in den belastenden, negativen Distress. Die Belastungsfähigkeit wird überschritten, krankmachende Symptome sind die Folge. Unser Organismus kennt keine Erholungsphasen mehr.

Heute gebrauchen die meisten Leute den Ausdruck „Stress“ im negativen Sinn – als Synonym für Überbelastung. [JOST, 1996]

Stress entsteht, wenn man bei der Einschätzung einer Situation zu dem Ergebnis kommt, dass das zu erwartende oder eingetretene Ereignis

- von hoher persönlicher Bedeutung ist,
- dass es sich um eine Bedrohung oder eine Herausforderung handelt und
- dass man über keinerlei Möglichkeiten verfügt, die potentielle Bedrohung abzuwehren oder zu vermeiden bzw. die bevorstehende Herausforderung erfolgreich zu bestehen.

Stress entsteht weiters,

- wenn die eigenen Bemühungen, die erlebte Bedrohung abzuwehren, oder die Herausforderung zu bestehen, nicht zu dem gewünschten Ergebnis führt bzw.,

- wenn ein Zustand eintritt, den man als Niederlage, Misserfolg oder Schädigung interpretiert.

Es ist daher sinnvoll, wenn Sie sich in Stresssituationen überlegen, wo Ihre Überbelastung herkommt und mit wem Sie über den Abbau dieser Belastungen reden könnten. Die folgende Übersicht zeigt verschiedene Belastungsfelder auf, in denen es zu Überforderungen kommen kann.

Ursachen von Überbelastung [SEDLAK, 1992]

- Gesundheitliche und körperliche Probleme
- Vegetative Störungen, Nervosität, Migräne etc.
- Abwehren (Probleme werden eher verniedlicht)
- Sensibilisieren (Probleme werden hochgespielt)
- Perfektionismus, Unruhe, Minderwertigkeitsgefühle usw.
- Schulische, berufliche Probleme
- Finanzielle Schwierigkeiten
- Kontaktschwierigkeiten
- Fehlende Freizeitmöglichkeiten
- Fehlende Bewegung (Ausgleichssport)
- Mangelhafte oder zu einseitige Ernährung, Alkoholgenuss, Rauchen
- Familiäre Probleme

Merkmale der Überforderung:

- Kognitive Reaktionen wie z.B. Konzentrationsstörungen, Leistungsstörungen, Alpträumen.
- Emotionale Reaktionen wie z.B. Aggressionsbereitschaft, Unausgeglichenheit, Gereiztheit, Depressionen.
- Vegetativ-hormonelle Reaktionen wie z.B. Schlafstörungen, Verdauungsbeschwerden, Anfälligkeit für Infektionen.
- Muskuläre Reaktionen wie z.B. allgemeine Verspanntheit, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Muskelzittern.[WAGNER-LINK, 2001]

Je nach Bewältigungsverhalten wirkt sich die Stresssituation somit auf das Befinden und die Gesundheit aus. Negative Auswirkungen zeigen Ausweichverhalten wie z.B. Rauchen, Alkoholkonsum oder Begleiterscheinungen wie Schlafmangel, hektisches oder ungesundes Essen. Bei den nachfolgend angeführten Stressverarbeitungswegen sind die Lösungen 7-10 eher positiv zu bewerten.

1. Bagatellisierung
2. Herunterspielen durch Vergleich mit anderen
3. Schuldabwehr
4. Ablenkung von Situationen
5. Ersatzbefriedigung
6. Suche nach Selbstbestätigung
7. Situationskontrollversuche = Versuchen, einen Situation so zu verändern, dass das Problemverhalten nicht mehr auftritt
8. Reaktionskontrollversuche = Versuch, sein eigenes Verhalten so zu modifizieren, dass das Problem nicht / nicht so stark auftritt.
9. Positive Selbstinstruktion = ermutigende Selbstgespräche wie z.B. „Ich schaffe es!“
10. Bedürfnis nach sozialer Unterstützung
11. Vermeidungstendenz
12. Fluchttendenz
13. Soziale Abkapselung
14. Gedankliche Weiterbeschäftigung
15. Resignation
16. Selbstbemitleidung
17. Selbstbeschuldigung

18. Aggression
 19. Pharmakaeinnahme
- [SVF von Janke et al., Hoegrefe-Verlag in: SEDLAK 2000]

1.5. Belastender Stress in der Schule

Schule stellt Anforderungen und kann deshalb auch überfordern. Um negative Auswirkungen von belastenden Situationen zu vermeiden

- können SchülerInnen lernen, belastende Situationen problemorientiert und emotionsregulierend anzugehen.
- kann die Schule Situationen so gestalten, dass Belastungen weniger stark oder gar nicht erst entstehen. [FH Aargau, 2004]

Belastender Stress für SchülerInnen kann durch folgende Faktoren verursacht werden:

- Zeiteinteilung
Ein Kind im Grundschulalter kann sich je nach Alter nur 15-25 min aufmerksam mit einer Sache beschäftigen. Dann muss eine Erholungspause eingeschaltet werden.
- Unbewältigter Lernstoff
Das Kind hat etwas nicht begriffen und Angst, nachzufragen.
- Erwartungsangst
Das Kind möchte alles perfekt ausführen und hat Angst, den von den Eltern, LehrerInnen und/oder Freunde/Freundinnen gestellten Erwartungen nicht zu entsprechen.
- Angst vor Liebesentzug
Das Kind hat Angst, seine Eltern oder die Lehrperson zu enttäuschen, wenn es einen Fehler macht.
- Enge
Das Kind fühlt sich in der Klasse eingeengt, ständig beobachtet und kontrolliert.
- Prüfungen, Probearbeiten, Tests
Falls das Kind negative Erfahrungen damit gemacht hat.
- Gruppendruck
Das Kind möchte so sein wie alle anderen. Es kann nicht „Nein“ sagen.
- Anpassungs-, Sachzwänge
Das Kind kann jetzt nicht das tun, was es eigentlich möchte. Es muss sich ständig neu anpassen und reagiert darauf vielleicht wütend, aggressiv oder verzweifelt.
- Starke Unter- oder Überforderung
Unter- oder Überforderung kann beim Kind den körperlichen, seelischen oder zwischenmenschlichen Bereich betreffen.
- Angst, etwas zu verpassen
Die Eltern möchten ihr Kind „optimal“ fördern und organisieren Nebenbeschäftigungen, Lernhilfen und anderes. Das Kind kann dadurch in Zeitnot geraten.

Diese Situationen können für SchülerInnen folgende Auswirkungen haben:

- Kopfweh, Nackenschmerzen, Magenweh, Bauchweh, Übelkeit treten wiederholt auf, aber der Arzt findet keine körperlichen Ursachen.
- Das Kind ist überängstlich und zieht sich zurück.
- Das Kind ist frech, vorlaut – es rebelliert.
- Appetitlosigkeit oder Fresslust.
- Schlafstörungen.
- Nägelkauen, Zähneknirschen, Haare auszupfen.
- Lügen, Stehlen.
- Prahlen oder Schüchternheit.

All diese Symptome können in übertrieben großem Maße auftreten. [JOST, 1996]

1.6 Kurz- und langfristige Möglichkeiten zur Stressprävention in der Schule

Die Wirksamkeit einer Bewältigungstechnik muss individuell und der Situation angepasst sein. Was für den einen hervorragend geeignet ist, kommt für den anderen gar nicht in Frage. Patentrezepte gibt es nicht. Optimale Stressbewältigung setzt deshalb ein umfangreiches Repertoire an Bewältigungsstrategien voraus. [WAGNER-LINK, 2001]

1.6.1. Kurzfristige Maßnahmen im Unterricht

Wichtig ist es, Kindern und Jugendlichen sowohl Ruhe als auch Entspannungszeiten anzubieten, in denen sie ihre Phantasie, ihre Kreativität und ihre Persönlichkeit entwickeln und entfalten können. Deshalb sollten ErzieherInnen und LehrerInnen ebenso wie Eltern Rahmenbedingungen schaffen, die ihnen sowohl Spielmöglichkeiten als auch ein Sich-Zurückziehen erlauben.

Neben Reizüberflutung sind unsere Kinder auch Leistungsdruck und Stress ausgesetzt. Nicht alle Eindrücke und Erfahrungen können immer richtig verarbeitet werden. Sie wirken unbewusst weiter.

Überaktivierte SchülerInnen sind praktisch nicht lernfähig. Hinzu kommt, dass sie ihrer Erregung durch motorische Unruhe, Reden, Umherlaufen, Rangeln, Boxen, Treten und Schreien Luft machen.

Zur Herstellung einer guten Lehr-Lern-Situation und zur Senkung des Stresspotentials können die nachfolgenden Schritte hilfreich sein.

Übungen zum Sammeln, Beruhigen und Aktivieren

(Siehe Kapitel 2: Unterrichtsabschnitte – Praktische Übungen, S. 12 ff)

Vom Nutzen der Regelmäßigkeit – Regeln, Rituale, Transparenz

- „Guten-Morgen-Ritual“
- Wiederkehrender Tagesablauf
- Feststehende Ämter
- (Optische) Signale für Tätigkeitswechsel
- Ruhe herstellen
- Gruppenarbeit/Stille- und Einzelarbeit
- Anforderungssturm reduzieren
- Endritual

Lehren, Lernen und das Bedürfnis nach Selbstwirksamkeit

- Orientierung: die SchülerInnen sollen wissen, was sie tun sollen, wie sie es tun sollen, wann sie es tun sollen und warum sie es tun sollen.
- Subjektive Bedeutsamkeit des Lerngegenstands, Gebrauchs- und Erlebnisorientierung.
- Eigenaktivität, eigene Gestaltungsmöglichkeiten der SchülerInnen.

- Bewegungspausen
- Kommunikation (der SchülerInnen untereinander).
- Gleichgewichtige Beteiligung aller SchülerInnen.

Methodenvariation und Differenzierung im Unterricht

- Veränderte Unterrichtsformen.
- Fächerübergreifende Vorhaben, projektorientierte Angebote, Freiarbeit, Stationslernen, Angebotslernen.
- Aufhebung des strengen Stundenrasters.
- Berücksichtigung sinnhafter Angebote mit vielsinnigen Zugängen.
- Rhythmisierung eines Unterrichtsvormittags.

[KRETSCHMANN et al., 2000]

1.6.2. Langfristige Maßnahmen im schulischen Umfeld

Im Folgenden soll ein Überblick darüber gegeben werden, welche Maßnahmen dazu beitragen können, langfristig gesehen Stresssituationen für LehrerInnen zu vermeiden oder zu verringern. LehrerInnen, die selber unter Stress stehen, übertragen diesen (unbewusst) auf ihre Klassen.

Hemmende Denkmuster abbauen – hilfreiche Gedanken aufbauen

Psychisch-körperlicher Stress entsteht oft im eigenen Kopf. Ein Grund können negative hemmende Denkgewohnheiten und Einstellungen sein.

Die häufigsten hemmenden Denkmuster oder Leitsätze sind:

- Alles-oder-Nichts-Denken, Entweder-oder-Logik, Schwarz-Weiß-Sehen
- Muss-Denken und Darf-nicht-Denken (Perfektionistisches Denken)
- Globale, absolute negative Sichtweise (Generalisieren)
- Katastrophendenken

In vier Schritten können diese Denkmuster verändert werden.

1. Schritt: Erkennen der negativen Denkmuster.
2. Schritt: Überprüfen der Denkmuster z.B. auf ihren Realitätsbezug, ihre Logik.
3. Schritt: Nach einer hilfreichen, realistischen, ermutigenden Bewertung (Leitsatz/Sichtweise) suchen, d.h. Ersatz der hemmenden, negativen Bewertung durch flexible, hilfreiche Gedanken
4. Schritt: Den positiven Leitsatz bei jeder Gelegenheit anwenden, z.B. anstelle von „Ich muss etwas tun“ besser „Ich kann, ich will, ich darf etwas tun“. [LATTMANN, 2004]

Schulklima

Interessensgegensätze zwischen LehrerInnen und SchülerInnen, unterschiedliche pädagogische Konzepte der Mitglieder des Kollegiums oder Meinungsverschiedenheiten zwischen Eltern und LehrerInnen können zu Störungen (Stress) führen. Durch hinreichende Kommunikation und dem Versuch, einen Interessensausgleich herzustellen, können die schulischen Bedingungen so gestaltet werden, dass Störungen (Stress) minimiert werden.

Zeitmanagement

Durch Identifizierung von Gründen, die zur „Zeitverschwendung“ führen, z.B. unübersichtlicher Schreibtisch, Perfektionismus, zu viel auf einmal anfangen, kann Zeit gewonnen und ökonomisches Arbeiten möglich gemacht werden.

Entlastung durch gemeinsames Tun

Kollegiale Zusammenarbeit ist förderlich und kann spürbar berufliche Entlastung bringen. Hilfreiche Aktivitäten sind:

- Supervision - mit dem Ziel der Sensibilisierung der eigenen Anteile in schwierigen beruflichen Situationen und deren Klärung, der Stärkung der Person und der Gewinn von Sicherheit im beruflichen Handeln, um eine erfolgreiche und befriedigende Ausübung des Berufs zu erreichen.
- Unterrichtshospitation – mit dem Ziel der Verbesserung des Handelns im Unterricht durch bewusste Wahrnehmung, präzise Beschreibung, vertiefte Reflexion und Auswertung des Unterrichtsgeschehens.
- Pädagogischer Tag – mit dem Ziel der Erhaltung, Aktualisierung und Verbesserung der pädagogischen Fähigkeiten, der fachlichen, didaktischen und methodischen Qualifikationen und der Kompetenzen der LehrerInnen.

Entlastung durch geglückte Kommunikation

- Kommunikation als Konstrukte verstehen.
- Botschaften „übersetzen“ = entschlüsseln im Sinne von verständnisvollen Antworten und klaren Mitteilungen – dadurch schützen Sie den Empfänger vor psychischer Belastung und fördern das gegenseitige Verstehen.
- (Sogar) Mit schwierigen Menschen auskommen – durch Umbewertung = Wechsel von Sichtweisen.

[KRETSCHMANN et al., 2000]

TIPP: Zum Thema Kommunikation können Sie bei GIVE das GIVE-Fact Sheet „Kommunikation“ und die GIVE-Infoseiten „Kommunikation und Konfliktmanagement“ für die Grundstufe und Mittel-/Oberstufe bestellen oder als pdf-Datei von der GIVE-Website (<http://www.give.or.at>) herunterladen.

1.7. Vorschläge für Bewältigungsstrategien in akuten Stressphasen

Abgesehen von den erwähnten präventiven Maßnahmen zur Stressprävention in der Schule, gibt es einige Möglichkeiten sich in Stressphasen rasch Erleichterung zu schaffen.

Grundsätzlich gilt, jede Form von Stressmanagement muss beim Erkennen der Stressoren ansetzen. Obwohl einige vermieden oder beseitigt werden können, ist es notwendig, den individuellen Bedürfnissen entsprechende Bewältigungsstrategien zu erlernen.

[BODENWINKLER et al., 2000]

Was können Sie tun, wenn Sie akut Entspannung brauchen?

- Machen Sie einen kurzen Spaziergang an der frischen Luft oder verschaffen Sie sich Entlastung durch eine andere Form körperlicher Aktivität wie z.B. Aerobic, Rad fahren, Tanzen, Laufen etc.
- Wenn Sie gerade nicht spazieren gehen können, atmen Sie mehrmals tief durch.
- Denken Sie an ein besonders schönes Erlebnis, das Ihnen demnächst bevorsteht, oder erinnern Sie sich an ein entspannendes Erlebnis aus dem vergangenen Urlaub. Stellen Sie sich die Szene mit allen Sinnen vor.
- Wenn Sie eine Entspannungstechnik beherrschen, wenden Sie diese jetzt an! Lassen Sie sich aber nicht dazu verleiten, Entspannungstraining als ein allumfassendes Patentmittel zur Lösung aller Lebensprobleme zu verstehen.
- Vermeiden Sie in derartigen Situationen automatisch Genussmittel als Beruhigungsmittel einzusetzen, da diese Substanzen auf Dauer Ihrer Gesundheit schaden und zu Abhängigkeiten führen können. Greifen Sie stattdessen lieber zu einer Tasse Kräutertee.

TIPP: Fangen Sie früher oder später an, empfehlenswerte Bewältigungsstrategien zu sammeln. Das können Sie auch gemeinsam mit Ihren SchülerInnen machen und eine Liste erstellen, die im Klassenzimmer hängt und fortlaufend ergänzt wird.

1.8. Welche professionelle Unterstützung kann man bei psychischen Problemen in Anspruch nehmen?

In manchen Situationen helfen Aussprache, Entspannungsübungen, etc. nicht. Auch wollen nicht alle Betroffenen in ihrer Familie oder im Freundeskreis Probleme besprechen. Vielleicht fällt es ihnen leichter, mit einer professionellen Beratung Kontakt aufzunehmen, z.B. mit dem schulpsychologischen Dienst, mit einer Suchtpräventionsstelle oder mit der Jugendberatung.

Es ist wichtig, die richtige Hilfe bei persönlichen Problemen zu wählen:

Ob man eine Beratung, Krisenintervention, Kurz- oder Langzeittherapie benötigt, hängt von mehreren Umständen ab.

1. Wie akut ist das Problem?
 2. Wie schwer leidet der/die Betroffene persönlich darunter?
 3. Wie viele Selbstheilungskräfte können mobilisiert werden?
- a. Aus akuten Krisen kann die **Krisenintervention** „Erste Hilfe“ leisten und die Rahmenbedingungen für weiterführende Maßnahmen schaffen.
 - b. Bei verschiedenen Lebensproblemen kann die **Beratung** u. a. Impulse zur Selbsthilfe geben.
 - c. Bei umfassenderen Leiden hilft am besten eine **Therapie**. Die Bereitschaft diese Therapie anzunehmen muss vorhanden sein.
 - d. Eine **Analyse** dient in erster Linie zur Selbsterkennung und nicht zur Therapie.
[SEDLAK, 1992]

Einen Überblick über Beratungseinrichtungen finden Sie in Kapitel 6 S. 28 ff.

Die 10 Grundlagen des Wohlfühlens – allein und miteinander !

Jeder/Jede hat das Recht darauf (und die Pflicht, das Recht der anderen darauf zu beachten):

1. Als Person respektiert werden! Wo immer die persönliche Würde bei uns oder anderen angegriffen wird, sollten wir uns dagegen wehren.
2. Auf körperliche und seelische Gesundheit! Wir müssen uns und andere vor krank machendem Stress schützen.
3. Auf positive Arbeitsbedingungen und ein gutes Beziehungsklima! Und jeder/jede sollte seinen/ihren größtmöglichen Beitrag dazu leisten.
4. Sich persönlich zu entfalten und sich im Rahmen der gegebenen Möglichkeiten selbst zu verwirklichen! Dieses individuelle Wachstum darf aber nicht auf Kosten anderer gehen.
5. Auf das Vertrauen anderer in die eigenen Problemlösungsfähigkeiten! Wo immer möglich, sollten daher die eigenen Begabungen und Ressourcen bei uns und anderen angeregt und zum Einsatz bei Problemen herausgefordert werden.
6. Auf persönliche Überzeugungen und das Recht, seinem Gewissen entsprechend zu handeln! Wegen unserer Fehlbarkeit sollten wir dabei unsere Sichtweisen miteinander ausdiskutieren. Die Übereinstimmung mit anderen darf aber – auch aus psychologischen Gründen – niemals auf Kosten der Übereinstimmung mit sich selbst gehen.
7. Auf Unterstützung und Hilfe durch andere! Jeder/Jede sollte auch mit dieser solidarischen Haltung anderen helfen, sei es durch Gespräche oder durch Handlungen.
8. In die bestehende Gemeinschaft integriert zu werden! Vereinsamung kann krank machen. Wir müssen daher darauf achten, dass niemand ausgeschlossen oder isoliert wird.
9. Zu lernen! Das heißt aber auch, Fehler machen zu dürfen. Wir sollten einander daher Zeit zum Entwickeln zugestehen und Mut machen, durch Erfahrungen zu lernen. Perfektionismus und Ungeduld sind Stress-Erzeuger und Krank-Macher.
10. Jede verfügbare Hilfe in Anspruch zu nehmen, die zur Aufrechterhaltung des positiven Selbstwertgefühls und der persönlichen Lebensqualität oder zu deren Wiederherstellung notwendig ist!

(Autor: DDr. Sedlak – Leiter der Schulpsychologie-Bildungsberatung im BMBWK, Wien)

2. UNTERRICHTSABSCHNITTE – PRAKTISCHE ÜBUNGEN

Grundsätzliche Anmerkungen: Versuchen Sie der Ursache der angespannten Situation in der Klasse auf den Grund zu gehen, um eine passende Übung auswählen zu können. Entspannungsübungen sind nur in manchen Fällen angebracht, in anderen sind Beziehungsklärungen, Konfliktsanalysen, Verhaltenstrainings etc. notwendig. Dies geht aber im schulischen Rahmen nur begrenzt, daher werden in der Folge hauptsächlich Entspannungsübungen dargestellt.

Beim Erlernen von Entspannungstechniken sollte auf eine ungestörte Atmosphäre in einem abgedunkelten und wohl temperierten Raum geachtet werden. Die Kleidung sollte bequem und die Körperposition angenehm und entspannt sein. Wird die Entspannung nicht unmittelbar vor dem Einschlafen durchgeführt, sollte nach jeder Entspannungsphase ein Aktivieren des Organismus durch Räkel-, Streck- und Lockerungsübungen erfolgen.

In höheren Schulklassen ist es oft schwieriger als in der Grundstufe, Übungen zu finden, die von den Jugendlichen akzeptiert werden. In diesem Alter möchten sich viele Lernenden nicht in merkwürdigen Posen wiederfinden.

Auf große Akzeptanz stoßen im Allgemeinen reine Atemkonzentrations-Übungen und Übungen aus den ostasiatischen Kulturkreisen.

Diese Übungen haben gemeinsam, dass sie über langsame und fließende Bewegungen den Muskeltonus und die Atmung regulieren. Sie können ihre Wirkung auch dann entfalten, wenn man sich nicht mit dem ursprünglichen spirituellen Hintergrund identifiziert.

WAS STRESST IHRE SCHÜLERINNEN?

Ziele

- eigenen Stress wahrnehmen
- Ursachen für den eigenen Stress finden
- andere Worte für Stress finden
- feststellen, dass sich nicht alle Menschen von derselben Situation stressen lassen

Durchführung

Fragen Sie Ihre SchülerInnen, was bei ihnen Stress auslöst (mündlich oder schriftlich). Möglicherweise fallen die Antworten (zunächst) nicht sehr präzise aus. Deshalb lohnt es sich, nachzufragen:

- Weshalb zum Beispiel stresst die Schule?
- Geht es um Zeitdruck?
- Geht es um die Menge der Hausaufgaben?
- Stimmt das Klassenklima nicht? usw.

Wichtig ist dabei die Feststellung, dass sich nicht alle Menschen von denselben Situationen stressen lassen.

Variante

Die Diskussion in der eigenen Klasse lässt sich ergänzen mit einer Umfrage im Schulhaus z.B. mit folgenden Fragen: Bist du gestresst? Was stresst? Wie ist Stress spürbar? Wie lange hält er an?

Vielleicht fällt es den SchülerInnen schwer, sich vom Klassenzimmer aus an stressige Situationen zu erinnern. Hier gibt es die Möglichkeit, ein Stressprotokoll zu führen, z.B. über eine Woche hinweg. Die SchülerInnen beschreiben darin die Stresssituationen, die sie erleben, zusammen mit Datum und Uhrzeit und vielleicht sogar dem Auslösern, den wahrgenommenen eigenen Gefühlen und dem eigenen Verhalten.

Am Ende der Woche wird das Protokoll ausgewertet anhand folgender Fragen: Was war größer, was war eher kleiner Stress? Gibt es Tageszeiten, die besonders stressig sind? Gibt es Situationen, die immer wieder vorkommen? Welches sind die Gründe dafür?

aus: FH AARGAU (Hrsg., 2004): Stop & Go. Stressen – Leisten – Erholen in Unterricht und Lehrberuf. Pädagogische Hochschule, Beratungsstelle Gesundheitsbildung, s.17, ff.

STRESSLEITER ODER STRESSSPIRALE

Ziel

Die SchülerInnen lernen die Stressleiter oder Stressspirale kennen und untersuchen, ob sie das Prinzip von sich selber kennen.

Durchführung

Die Stressleiter oder Stressspirale beschreibt einen Vorgang im Kopf eines gestressten Menschen. Dieser redet sich ein, eine bestimmte Situation nicht bewältigen zu können. Die Leiter oder Spirale führt von der untersten Sprosse mit ersten negativen Gedanken („Das ist schwer“) bis hinauf zum totalen Fatalismus („Jetzt ist alles aus“).

Jetzt ist alles aus.

Ich muss die Klasse sicher wiederholen.

Nie mache ich etwas richtig.

Es lohnt sich nicht zu lernen.

Ich kann das nicht.

Das ist schwer.

Morgen ist Mathe-Test.

Vielleicht bringen Sie für diesen Vorschlag eine richtige Leiter mit in den Unterricht und hängen Zettel mit negativen Gedanken an die Sprossen. Bevor oder nachdem Sie den Verlauf der Gedanken mit den SchülerInnen besprochen haben, fragen Sie die SchülerInnen: „Stellt euch vor, es ist ein Mathe-Test für morgen angesagt, und ihr habt höchstens zwei Stunden Zeit für die Vorbereitung. Was geht einem Schüler/einer Schülerin durch den Kopf, der/die nicht so gut in Mathematik ist? Zählt auf!“

Auswertung

Halten Sie die Gedanken im gemeinsamen Gespräch fest. Besprechen Sie in der anschließenden Reflexion folgende Fragen:

- Für wen sind Prüfungen Stress, für wen Herausforderung?
- Spielen die Gedanken eine Rolle?
- Welche Gedanken?
- Was kann man gegen Prüfungsstress unternehmen?
- Was heißt hier „positiv denken“ ganz konkret?

Alle SchülerInnen kennen den Slogan „positiv denken“. Nur wenige sind aber in der Lage, ganz konkrete positive Gedanken zu formulieren.

aus: FH AARGAU (Hrsg., 2004): Stop & Go. Stressen – Leisten – Erholen in Unterricht und Lehrberuf. Pädagogische Hochschule, Beratungsstelle Gesundheitsbildung, S.17, ff.

ENTSPANNUNGSÜBUNG - SANDSTRAND

Entspannungsübungen eignen sich als Abschluss für Stunden, in denen die SchülerInnen sehr angeregte Gespräche geführt haben, oder wenn die Klasse unruhig ist. Während der Entspannungsübung kann es bei einigen SchülerInnen zu Empfindungen wie z.B. Hitze- oder Kältegefühl kommen. Für einzelne Personen sind diese Erscheinungen sehr erschreckend. Falls ein/eine SchülerIn von solchen Gefühlen berichtet, sollten Sie deutlich machen, dass diese gar nicht so selten auftreten. Sie sollten auf gar keinen Fall einen/eine SchülerIn zu einer Entspannungsübung zwingen.

Ziele

- Selbstreflexion
- Abschalten können
- Stressbewältigung

Durchführung

Stellen Sie sich beim Vorlesen ganz auf Ruhe ein. Ihre Stimme ist ruhig, langsam und sanft. Sprechen Sie mit Ihrer „Schonstimme“. Halten Sie bitte die durch kurze Striche gekennzeichneten Pausen im Text ein! (Gesamtdauer ~ 10 min.)

„Setzt euch entspannt hin, schaut, dass nichts mehr kneift und dass ihr ganz ruhig sitzen könnt. Atmet ruhig ein und aus, ganz langsam. Wenn ihr wollt, könnt ihr beim Zuhören eure Augen schließen.

Ihr liegt an einem Strand ---

liegt im weichen, zarten Sand ---

ihr fühlt mit eurem Körper diesen weichen, warmen Sand ---

an eurer Haut, er ist so weich und warm ---

die Sonne scheint ---

es ist ein schöner Sommertag ---

ihr spürt die Wärme auf eurer Haut ---

auf eurem Körper, überall ---

es ist ein wohlige Gefühl, diese Wärme zu spüren ---

die Wärme zieht durch euren ganzen Körper ---

Ruhe durchströmt euch ---

Ihr hört das Meer, sein ruhiges gleichmäßiges Rauschen ---

die Wellen gehen auf und ab ---

ihr spürt euren Atem, ruhig und gleichmäßig ---

ein und aus --- ein und aus ---

der Atem passt sich den Wellen an ---

ruhig und gleichmäßig --- ein und aus --- ein und aus ---

ruhig geht euer Atem --- den Wellen gleich ---

ihr seid schwer, warm, ruhig und entspannt ---

ein leichter Wind weht über eure Stirn ---

ihr seid ganz ruhig und entspannt ---

Wenn ihr die Augen geschlossen habt, öffnet sie langsam wieder, schaut euch im Zimmer um, räkelt und streckt euch und kommt wieder vom Strand ins Klassenzimmer zurück.“

aus: WALDEN, K.; KUTZA, R.; KRÖGER, C.; KIRMES, J. (1998): Allgemeine Lebenskompetenzen und Fertigkeiten: ALF; Programm für Schüler und Schülerinnen der 5. Klasse mit Informationen zu Nikotin und Alkohol; Lehrermanual mit Kopiervorlagen zur Unterrichtsgestaltung (Institut für Therapieforchung München, Hrsg.). Baltmannsweiler: Schneider-Verlag, Hohengehren, S. 21.

STEIN-MEDITATION

Hinweis: Für die folgende Entspannungsübung sollten die teilnehmenden Jugendlichen schon etwas „entspannungstrainiert“ sein und bereits Gefallen an derartigen Übung gefunden haben.

Ziel

Entspannung

Material

Pro TeilnehmerIn wird ein schöner Stein ausgewählt. Dieser wurde entweder von den TeilnehmerInnen selbst gefunden, mitgebracht, oder von dem/der SpielleiterIn ausgewählt.

Dauer

5-10 Minuten

Spielregeln

- Alle SchülerInnen haben kurz ein paar Minuten Zeit ihre Steine zu betrachten.
- Auf Anleitung des Spielleiters/des Spielleiterin legen allen den Stein vor sich hin und betasten ihn mit geschlossenen Augen.
- Der/Die SpielleiterIn gibt langsam einige Anregungen:
Was für Formen, Windungen, Höhlungen und Erhebungen hat der Stein?
Ist er glatt, rau oder rissig?
Welche Farbe hatte er noch mal? (Nicht nachschauen!)
Ist er gemasert, gefleckt oder anders gemustert?
Riecht er eigentlich nach etwas?
Wie ist er wohl aus Lava zu eben diesem Stein geworden?
Was hat er inzwischen schon alles mitgemacht?
Wo war er vorher?
Wer hat ihn schon mal berührt?

aus: ROBRA, A., (1999): Das SuchtSpielBuch. Spiele und Übungen zur Suchtprävention in Kindergarten, Schule, Jugendarbeit und Betrieben. Kallmeyersche Verlagsbuchhandlung, Seelze, S. 39.

TEAMMESSAGE

Ziel

Entspannung durch kurze Nackenmassage

Dauer

3-5 Min. pro Durchgang

Ablauf

- Alle SchülerInnen stehen auf und stellen sich im Kreis in ein oder mehreren Reihen (Schlangenlinien) hintereinander auf.
- Dann erfolgt die Anweisung, dass sie ihre Arme in die Höhe zu strecken und langsam auf die Schultern des Vordermanns/der Vorderfrau sinken zu lassen.
- Die Bitte um absolute Ruhe steigert die Spannung.
- Auf ein Wort hin beginnen alle, in kreisförmig-knetenden Bewegungen, mit den Händen die Schultern des Vordermanns/der Vorderfrau zu massieren.
- Nach ca. 2 min drehen sich alle um und massieren die Schultern des jeweiligen neuen Vordermanns/der jeweiligen neuen Vorderfrau.

Hinweis

Es kann bei den SchülerInnen zu einer unterschiedlichen Akzeptanz kommen. Bei pubertierenden Jungen könnte es aufgrund des Körperkontakts zu Schwierigkeiten kommen.

aus: BECKER, K. S. (2000): Aktionsbox I Stress und Entspannung. In: Medienpaket GUTDRAUF - Eine Jugendaktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA, Hrsg.). Köln, S. 15.

MUSIK MALEN

Ziel

- Förderung von grob- und feinmotorischen Bewegungen
- Förderung des Rhythmus- und Taktgefühls
- Ausdauer und Konzentration
- Entspannung

Material

Blatt Papier (mind. A4), Farbstifte oder Wachsmalkreiden

Anleitung

Holen Sie eine Kassette mit einer Musik, welche die SchülerInnen gerne mögen. Sie sollen sich bequem an einen Tisch setzen und ein Blatt Papier zur Hand nehmen. Die Farbstifte oder Wachsmalkreiden liegen neben dem Blatt bereit:

- Jetzt konzentriert euch auf die Musik. Denkt dabei an eure Atmung und nehmt euch erst einmal vor, tief und langsam zu atmen.
- Zeichnet keine Gegenstände, sondern stellt euch vor, ihr sollt Spuren hinterlassen.
- Ist die Musik nach einigen Minuten beendet, könnt ihr auf einem anderen Blatt Papier neu beginnen.
- Wichtig ist beim Musikmalen das richtige Atmen. Versucht herauszufinden, wie ihr atmet. Dann atmet langsam und bewusst tief ein und aus, bis in die Zwerchfell- und Bauchgegend.
- Wenn ihr nach Musik atmen wollt, wählt eine langsame, beruhigende und stimmungsvolle Musik, die euch auch ein ruhiges und geschwungenes Spuren erlaubt.

- Atmet auch beim Spüren tief ein und aus. Atmet so, dass keine Spannung im Kopf oder im Körper entsteht.

Hinweis

Musikmalen setzt keine Musikalität voraus. Es sollte immer dann nach Musik gemalt werden, wenn man „kaputt“ ist, wenn Aufmerksamkeit und Konzentration nachlassen, wenn sich Überspannung und Überforderung ankündigen.

Ist die Klasse mit dem Musikmalen vertraut, kann das Musikmalen auch gut während des Unterrichts zwischen zwei anstrengenden Arbeitsphasen, ausgeübt werden.

aus: HURSCHLER, K.; ODERMATT, A. (1997): Schritte ins Leben. Impulse für den Lebenskundeunterricht. 7.-10. Schuljahr. Klett und Balmer & Co. Verlag, Zug, S. 61.

ARBEITSBLATT „DAS STRESST MICH!“**Ziel**

Der Unterschied zwischen positivem und negativem Stress wird erkannt, das Modewort „Stress“ kann durch andere Begriffe ersetzt werden.

DAS STRESST MICH!

Wir fühlen uns offenbar dauernd gestresst. Stress als etwas Negatives, das uns stört?

Doch ist dieser Stress nur negativ, etwas, was mich krank macht? Ist grundsätzlich jede Anstrengung auch krankmachender Stress?

Da gibt es durchaus positive Stresserscheinungen: Erwartungsfreude mit Herzklopfen vor einem schönen Erlebnis, Verliebtsein, das Erfolgserlebnis nach einer schweißtreibenden Bergtour den Gipfel zu erreichen, eine Prüfung bestanden, eine unangenehme Arbeit hinter mich gebracht zu haben, und, und, und...

Versuche, die folgenden Sätze sinngemäß umzuschreiben und das «Stressen» durch andere Verben zu ersetzen:

Beispiel:

„Zwei Stunden Aufstieg zum Gipfel, arg stressig!“

Neu: „Der Aufstieg zum Gipfel war sehr anstrengend und schweißtreibend.“

- Meine Mutter hat mich nach dem Mittagessen schön *gestresst*, denn ich sollte das Geschirr abtrocknen.
- Schön *stressig* diese Hausaufgaben!
- Mich *stresst* das schlechte Wetter!
- Im Turnen: Peter hat gefault, das *stresst* mich!
- Schon wieder eine Rechenprobe, der/die LehrerIn *stresst* uns!
- Die Nachbarn *stressen* mich, immer reklamieren sie, wenn ich meine CDs höre!
- Ich bin in drei Vereinen, das *stresst* ganz schön!

Kommen dir noch andere Stress-Sätze in den Sinn, die du gerne gebrauchst? Schreibe sie auf und versuche auch diese so zu umschreiben, dass das Wort „Stress“ entfällt.

Oder hast du gar eine Idee, wie man das, was dich ärgert, dir nicht gefällt – eben stresst – ändern kann?

aus: PFISTER, M. (1996): Stress. In: Balance - Gesundheitsförderung in der Schule Heft 20 (Lehrmittelverlag des Kantons Aargau, Hrsg.), Buchs, S. 24.

3. MODELLHAFTE PROJEKTE

Diese modellhaften Projekte sind bereits erprobte und durchgeführte schulische Projekte und stammen von Schulen, die in den letzten Jahren am GutDrauf-Gesundheitspreis des ÖJRK in Partnerschaft mit UNIQA VitalClub teilgenommen haben. Diese und andere Projekte sind alle online in der give-Datenbank unter <http://www.give.or.at> abrufbar.

KENNENLERN-WORKSHOP

Projekt aus der give-Datenbank - <http://www.give.or.at>: *Höhere Bundeslehranstalt für Land- und Ernährungswirtschaft, Elmbergweg 65, 4040 Linz, Projektleitung: Mag. Adelheid Weidlinger*

Ziele des Projektes

Durch den Kennenlern-Workshop sollen folgende Ziele erreicht werden:

- Berührungsängste abbauen
- Erste Freundschaften knüpfen und vertiefen
- Klassenregeln erarbeiten
- Vertrauen schaffen (zu Mitschülerinnen und Lehrerinnen)
- Kommunikationsfähigkeit aufbauen

Projektbeschreibung

Die Ausgangssituation

Es ist nicht immer einfach, wenn ein neuer Lebensabschnitt beginnt. Die Schülerinnen werden mit vielen neuen Gesichtern, einer neuen Umgebung und vielen offenen Fragen konfrontiert. An der HBLA Elmberg sollte den Schülerinnen der ersten Jahrgänge der Start ins neue Schuljahr leicht gemacht werden.

Strategien und Methoden zur Zielerreichung

Es wurde ein Projekttag mit Workshops abgehalten. An diesem Tag fand für beide Klassen kein Regelunterricht statt. Der Termin wurde bei der Eröffnungskonferenz festgelegt. Er sollte in der zweiten Schulwoche stattfinden, einen Tag vor dem Wandertag. So konnte das „Kennen lernen“ aus dem Workshop am Wandertag gleich vertieft werden.

Die Klassen wurden zeitgerecht über Termin und inhaltlichen Ablauf informiert, ebenso die Direktion.

Das Projektteam setzte sich aus den beiden Klassenvorständen der ersten Jahrgänge zusammen. Die inhaltliche Planung und die Vorbereitung der Unterlagen erfolgte gemeinsam. Die Klassenvorstände übernahmen während des Workshops die Aufgabe einer Moderatorin.

Zeitplan

8.00 – 9.00:	Info GutDrauf-Gesundheitspreis Mein Name – Mein Programm
9.00 – 9.40:	Autogramm jagd
9.40 – 10.00:	Pause
10.00 – 13.15:	Gruppenarbeit (6x6): - Arbeitsblatt Klassenklima - Klassenregeln bestimmen - Führung Waldlehrpfad Elmberg (bei Schönwetter) - Handgemenge - Sprechende Hände - Wettermassage

	- Spots in Movement
13.15 – 14.15:	Mittagspause
14.15 – 15.15:	Eine Hand voll Wünsche Phantasiereise Feedback

Durchführung

Nachdem der Termin für den Projekttag feststand, wurde von den Projektleiterinnen überlegt, welche Programmpunkte für den Workshop in Frage kommen.

Es war notwendig geeignete Spiele, Arbeitsblätter und Ideen zu sammeln.

Nach mehreren Besprechungen stand das Programm fest.

Termin: 24.9.2003 von 8.00–15.15 h

Mittagspause: 1 h je nach Bedarf

Ort: in den jeweiligen Klassenzimmern

Zur Begrüßung erhielten alle SchülerInnen ein Stück Obst (Birnen, Äpfel und Bananen). Die Obstsorten waren die Grundlage für die späteren Gruppenarbeiten. Die Gruppenzuordnung erfolgte nach der Obstsorte.

- Mein Name – Mein Programm:
Jede SchülerIn schrieb ihren Vornamen auf einen A4-Zettel (senkrecht). Jeder Buchstabe des Namens sollte zu einem Wort umgewandelt werden, das die Schülerin bzw. die Eigenschaften der Schülerin beschrieb. Dann klebte jede Schülerin ihren Namen mit den Eigenschaften versehen auf ein großes Plakat.
- Autogrammjagd mit Fragebogen zum Kennenlernen
- Gruppenarbeit – Klassenregeln erarbeiten
Pro Gruppe wurden 4 Regeln erarbeitet und auf einer Folie präsentiert. Es wurden 10 Regeln für die Klasse bestimmt und mit der Klasse diskutiert. Die Regeln wurden auf einem großen Plakat aufgeschrieben und von allen Schülerinnen unterschrieben. Das Plakat wurde gut sichtbar in der Klasse aufgehängt.
- „Handgemenge“ (Gordischer Knoten)
Die drei Gruppen wurden nach den Obstsorten eingeteilt. Alle Schülerinnen stehen im Kreis und fassen sich an den Händen. Der so entstandene „Menschenknoten“ sollte aufgelöst werden, ohne dass sich die Hände voneinander lösen.
- „Sprechende Hände“ (Telegrafieren)
Drei Gruppen saßen in Reihen hintereinander. Die Lehrerin übergab Begriffe auf Zettel und die erste Schülerin telegrafierte und schrieb dabei das Wort in Druckbuchstaben auf den Rücken der nächsten Schülerin. Die letzte Schülerin in der Reihe sagte den Begriff und die erste Schülerin bestätigte die Richtigkeit.
In der zweiten Runde übergab die Lehrerin Symbole auf einem Zettel (z.B. Sonne, Wolke, Blume ...).
- „Spots in Movement“
Während die Musik lief, bewegten sich die Schülerinnen zum Rhythmus und in den Pausen bekamen sie Anweisungen.
 - Möglichst viele Hände schütteln
 - Einander freudig begrüßen
 - Umarmen
 - Einander auf die Schulter klopfen
 - Beschnuppern

- 3 Kniebeugen machen
- Auf den Boden setzten

- „Eine Hand voll Wünsche“
Jede Schülerin zeichnete die Hand von einer Mitschülerin auf buntem Papier nach und schnitt sie aus. In jeden Finger wurde ein Wunsch für die Mitschülerin aufgeschrieben. Die bunte Papierhand mit den 5 Wünschen für das Schuljahr wurde auf Packpapier geklebt. Das große Plakat mit 36 bunten Händen wurde in der Klasse aufgehängt.

- „Sandstrand“ (Phantasiereise)²

Der Workshop wurde mit einer Feedback-Runde abgeschlossen.

Ergebnis

Am Ende des Workshops wurde ein Feedbackbogen ausgeteilt, um zu ermitteln, welchen Nutzen der Tag für die Schülerinnen hatte. Das Feedback war durchwegs positiv.

Folgende Punkte wurden bewertet:

1. Mir hat dieser Tag Spaß gemacht: 90% positiv bewertet
2. Ich habe meine Kolleginnen besser kennen gelernt: 70% positiv bewertet
3. Ich fühle mich jetzt in der Klasse wohler: 42% positiv bewertet
4. Ich bin der Meinung, dieser Tag hat das Klassenklima positiv beeinflusst: 88% positiv bewertet
5. Meine Erwartungen an diesen Tag sind erfüllt worden: 86% positiv bewertet.

Die Klassen nahmen diese Art der Gemeinschaftsbildung sehr positiv auf. Für die Klassenvorstände war es ein echter Gewinn, einen „intensiven“ Tag mit den Schülerinnen zu verbringen.

Die Kommunikationsfähigkeit und das gegenseitige Vertrauen sind sicher gewachsen. Berührungspunkte konnten abgebaut werden. Allen Beteiligten hat es großen Spaß gemacht.

Ausblick

Der Kennenlern-Workshop wird eine fixe Einrichtung für alle ersten Jahrgänge an der HBLA Elmerg. Die jeweiligen Klassenvorstände werden diesen Projekttag organisieren und durchführen.

MACHT SCHULE KRANK?

Projekt aus der give-Datenbank - <http://www.give.or.at>: *Höhere Bundeslehranstalt für wirtschaftliche Berufe, Akademiestraße 12, 4150 Rohrbach, Oberösterreich, Projektleitung: Mag. Anna Andorfer*

Ziele des Projektes

Unser Ziel war es, aus der Erhebung des Gesundheitszustandes der SchülerInnen und LehrerInnen und Verbesserungsvorschläge und Vorbeugemaßnahmen gegen Gesundheitsschäden zu erarbeiten. Die Ergebnisse wurden den SchülerInnen, LehrerInnen und Eltern präsentiert.

² vgl. Übung „Entspannungsübung-Sandstrand“ S. 14

Erwartungen an das Projekt

Wir erwarten uns von unserem Projekt, dass krankmachende Situationen und krankmachende Verhaltensweisen an der Schule bewusst gemacht und diese so weit wie möglich beseitigt werden, sodass sich SchülerInnen und LehrerInnen an unserer Schule wohlfühlen, sowohl psychisch als auch physisch.

Projektbeschreibung

Die Ausgangssituation

Als wir uns in unserem Ausbildungsschwerpunkt Umweltökonomie die Frage stellten, welche Umweltschadstoffe Krankheiten beim Menschen verursachen können, wurde uns klar, dass unser Gesundheitszustand stark von unserer unmittelbaren Schulumwelt beeinflusst wird.

Beispiele dazu: Wenn wir schon am Morgen vor einer Schularbeit Kopfschmerzen und Übelkeit verspüren oder wir in den Containerklassen ständig kalte Füße haben und sogar Harnwegsinfekte bekommen.

Wenn wir den ganzen Tag mit schlechter Haltung sitzen und uns von süßen und fettigen Imbissen in den Pausen ernähren oder wenn sich AußenseiterInnen in der Klasse nicht wohlfühlen und Angst vor LehrerInnen und MitschülerInnen haben.

So wollten wir wissen, ob das auch in anderen Klassen so ist und was wir dazu beitragen könnten, um unsere Schulumwelt zu verbessern.

Dabei mussten wir feststellen, dass in unserer eigenen Klasse einige SchülerInnen sich durch die „Umwelt Schule“ krank bzw. nicht ganz wohl fühlten. Sie hatten Probleme mit Schulstress und der Angst vor LehrerInnen. Wir hörten auch von anderen SchülerInnen und LehrerInnen, dass sie Probleme mit der Wirbelsäule hätten und die Augen nach längerer Arbeit am Computer schmerzten.

So fragten wir uns provokant - Macht Schule krank? – und erklärten diese Frage zu unserem Projektthema.

Antworten darauf wollten wir in Arbeitsgruppen mit der Unterstützung von LehrerInnen und Experten/Expertinnen bekommen.

Durchführung

Um unsere Ziele zu erreichen, teilten wir unsere grob formulierte Frage in 6 Themenbereiche auf: Stress, Schulangst, Bildschirmarbeit, Sucht, Haltung und Klassenklima. Je drei SchülerInnen bildeten ein Team und arbeiteten zu ihrem Thema Fragen für den Fragebogen aus, holten sich Informationen von Experten/Expertinnen, Institutionen, Büchern und dem Internet. Sie entwarfen Tipps für Verbesserungen und bereiteten die Präsentation vor.

Zwei Schülerinnen übernahmen die Projektleitung. Sie waren für die teamübergreifende Koordination und Kommunikation sowie für die Finanzplanung verantwortlich. Projektbetreuerinnen waren die Lehrerinnen aus Umweltökonomie. Gemeinsam arbeiteten wir einen für uns erfüllbaren Zeitplan aus und hielten diesen im Großen und Ganzen auch ein.

In jeder Gruppe gab es eine Teamsprecherin, die die Ansprechpartnerin für die Projektleitung war und die die Teammitglieder zur pünktlichen Abgabe der Projektergebnisse anspornte.

Jede Woche besprachen wir in der Umweltökonomie-Stunde die schon erreichten Ergebnisse.

Dabei wurde ein Protokoll geführt, das die Projektleiterinnen verwalten.

Hemmende und fördernde Faktoren im Projektablauf

Als hemmend stellte sich die lange Dauer des Projektes heraus. Die anfängliche Begeisterung und Motivation ging verloren und Tiefphasen mussten überwunden werden. Auch lang dauernde Diskussionen ohne brauchbare Ergebnisse dämpften die Begeisterung. Der beschränkte Zugang zu PC's und Druckern erschwerte die Arbeit überdies.

Fördernde Faktoren im Projektverlauf waren: die gute Teamarbeit und die konfliktfreie Zusammenarbeit, die Freude über gemeinsame Ergebnisse und das selbstständige Arbeiten.

Ergebnisse

Unsere Ziele wurden insofern erreicht, dass

- in den Containerklassen Thermostate und Luftbefeuchter eingebaut wurden.
- in den Klassen Sitzbälle zur Verfügung stehen, um die Sitzposition häufig verändern zu können und so Haltungsschwächen entgegenzuwirken.
- die SchülerInnen wieder aufgefordert wurden, am Beginn der 3. und 6. Unterrichtseinheit 5 Minuten Haltungs- und Entspannungsübungen nach der Kassette „I feel good“ zu machen.
- bei Konflikten in Klassen drei ausgebildete Mediatorinnen mit der Klasse Konfliktlösungsstrategien erarbeiteten.
- Adressen von Beratungs- und Servicestellen bei Suchtproblemen und psychischen Problemen in den Klassen bekannt gegeben wurden.
- den SchülerInnen und LehrerInnen Übungen zur Entlastung der Augen nach anstrengender Bildschirmarbeit gezeigt wurden.

Die Erreichung dieser Ziele überprüften wir durch Gespräche mit SchülerInnen verschiedener Klassen, besonders auch der Containerklasse. Sie bestätigten uns, dass es durch diese Maßnahmen spürbare Verbesserungen gibt.

Reflexion

Die gute Zusammenarbeit von SchülerInnen und LehrerInnen hat uns sehr überrascht und gefreut. Nach Beendigung des Projektes war jede Schülerin stolz auf sich und das Projekt. Wir machten die Erfahrung, dass es wichtig ist, Kompromisse einzugehen und Fristen und Zeitpläne einzuhalten.

Was wir mitnehmen ist, dass die Aufteilung in Arbeitsgruppen und Teamwork sehr gute Methoden sind, um komplexe Projekte durchzuführen.

FÜHL DICH GUT!

Projekt aus der give-Datenbank - <http://www.give.or.at> : *Handelsakademie III und Handelsschule IV der Wiener Kaufmannschaft, Schönborngasse 35, 1080 Wien, Wien, seit Schuljahr 2000/2001, Projektleitung: Mag. Marianne Hahsler*

Ziele des Projektes

- Lokalisieren von Stressblockaden und Auflösung von Beschwerden, deren Grund in Energieblockaden liegt und Verbesserung der schulischen Leistungen bei weniger Stress. Dabei die Lehrerin/den Lehrer als Coach, als Helfer erleben.
- Bewusstseinsweiterung, Selbsterkenntnis und Erziehung zur Entfaltung des eigenen Potentials.
- Eine individuell ausgerichtete gesunde Lebensführung erarbeiten.

Erwartungen an das Projekt

- Bewegung als „Tor zum Lernen“ verstehen.
- Balance zwischen Körper und Gehirn als Grundlage für das Erkennen der Größe des eigenen Lernpotenzials verstehen.
- Entwicklung einer positiven Lernhaltung.
- Verbesserung der Kommunikation zwischen den Schulpartnern, Verbesserung des Arbeitsklimas durch vertrauensbildende Maßnahmen.

- Freude an aktiver persönlicher Gesundheitsvorsorge gewinnen.

Projektbeschreibung

Die Ausgangssituation

Die IST-Situation an unserer Schule ist geprägt durch zunehmenden Leistungsdruck und sinkende Lernbereitschaft vor allem in Maturaklassen und durch starke Zunahme der Fehlstundenanzahl.

Bewegungsmangel und Haltungsschäden sind bei vielen SchülerInnen feststellbar. Eine spürbar steigende Überforderung und Unzufriedenheit bei SchülerInnen und LehrerInnen ist vorhanden.

Die Rahmenbedingungen für eine Verbesserung der Situation sind an unserer Schule gut. Es gibt eine optimale Unterstützung seitens der Schulleitung.

Zwischen den LehrerInnen besteht ein freundschaftliches Verhältnis. Die Bereitschaft des LehrerInnenteams ist groß, sich auch unter erheblichem Zeitaufwand auf neue Lern- und Lehrprozesse einzulassen.

Es gibt eine klare Rollen- und Aufgabenverteilung. Die Steuerungsgruppe besteht aus drei Personen.

Durchführung

Arbeitsessen im Kreis der Kollegen/Kolleginnen dienen der Grobplanung. Das erklärte Ziel des Projektes ist es, Braingym-Übungen im Klassenverband im Regelunterricht einzuführen.

Phase 1: Aus- bzw. Fortbildung der LehrerInnen, zwei Workshops mit Braingym-Übungen zur Verbesserung der Konzentration, Kommunikations- und Motivationstraining sowie Stressmanagementtechniken, emotionaler Stressabbau, Verbesserung der Kommunikation zwischen Direktion, LehrerInnen, nicht unterrichtendem Personal, Eltern und SchülerInnen.

Phase 2: Herstellung von Unterlagen zur Konzentrationssteigerung und Verbesserung der Lernatmosphäre, Kleinprojekte als Vorbereitung für die Einführung von Braingym-Übungen im Regelunterricht

Phase 3: Einbindung von kinesiologischen Übungen in den Regelunterricht ausgewählter Klassen, Einzelbetreuung von SchülerInnen mit Lernproblemen

Phase 4: Von 10 LehrerInnen wird Braingym im Regelunterricht eingesetzt. Alle Klassen werden monatlich mit motivierenden Ratschlägen und guten Tipps versorgt. Die Notebookklassen werden mit ergonomischen Sitzmöbeln ausgestattet. Spezialübungen werden angeboten. Für einzelne SchülerInnen mit Rückenproblemen und Verspannungen gibt es medizinische Betreuung. In der AUL IIIb werden Strategien zur Stressbewältigung gelernt und ein 10-Punkte-Programm zur erfolgreichen Matura erarbeitet.

Beispiele für zwei Workshops

Workshop 1: Kinesiologie und Gesundheit

Organisation: Mag. Marianne Hahsler

Referentin: Irene Schandl-Baldasti

Termine: Mo, 26.3.2001 und Mo, 2.4.2001, 16–19 h (Festsaal)

Zielgruppe: LehrerInnen die Braingym-Übungen im Unterricht einsetzen möchten, interessierte Personen der Schulgemeinschaft

Ziele: Verbesserung der internen und externen Kommunikation, Ausbildung von Multiplikatoren/Multiplikatorinnen

TeilnehmerInnen: 11 LehrerInnen, 1 Mitglied der Schulverwaltung, 2 Sekretärinnen, 1 Mutter und der Schulsprecher

Ablauf: Die Lehrbeauftragte war in hervorragender Weise im Stande die Erwartungen der TeilnehmerInnen zu erfüllen. Sie lieferte gute Arbeitsunterlagen, gab Literaturhinweise, beantwortete alle Fragen, gab zusätzlich Gesundheits- und Ernährungstipps. Die Braingym-Übungen wurden exakt erklärt, die genaue Übungsdurchführung überprüft, wenn nötig korrigiert und durch mehrfaches Wiederholen gefestigt.

Die Atmosphäre war heiter, entspannt und durch die heterogene Zusammensetzung der Gruppe entstanden besonders während der Pausen angeregte Gespräche.

Workshop 2

Organisation: Mag. Marianne Hahsler, Mag. Helga Richnovsky

Termin: 21.6.2001, 9-12 h (EDV1 und Lehrsaal 21)

Ziele und Inhalte: Fotodokumentation von Braingym-Übungen, Prüfung der Durchführbarkeit im Unterricht der Handelsakademie, Handelsschule und des Aufbaulehrgangs, Auswahl geeigneter Aktivierungs-, Konzentrations- und Entspannungstechniken

Ablauf: Aufgrund der exzellenten Darstellung und Erklärung der Übungen durch Frau Mag. Richnovsky konnten ausgewählte Braingym-Beispiele durch die SchülerInnen gut auf ihre „Tauglichkeit“ überprüft und von Mag. Hahsler fotografiert werden.

Hemmende und fördernde Faktoren

Von etwa 55 LehrerInnen sind nur etwa 7 aktiv engagiert, die anderen Kollegen/Kolleginnen stehen dem Projekt immerhin wohlwollend bis neutral gegenüber.

Die Edukinesetik ist eher für Kleingruppen geeignet.

Bei unseren 14- bis 17-Jährigen überwiegt in der Regel die Freude an der Bewegung. Leider stößt man bei den älteren immer wieder auf Ablehnung.

Ergebnis

Das Vertrauensverhältnis von SchülerInnen zum Lehrer/zur Lehrerin hat sich durch das Projekt verbessert. Die Teilleistungsschwächen haben sich verbessert und es gab auch deutliche Erfolge bei der Einzelbetreuung.

Die Verbesserung des Gesundheitsbewusstseins und die aktive Bereitschaft einzelner mehr für ihre Gesundheit zu tun, sind wie die Auflösung von Lernblockaden Erfolge des Projektes.

Am Projekt soll auch im nächsten Jahr weitergearbeitet werden.

4. VERWENDETE LITERATUR

BECKER, K. S. (2000): Aktionsbox I Stress und Entspannung. In: Medienpaket GUTDRAUF. Eine Jugendaktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgH, Hrsg.), Köln.

BMGF, BMBWK, LBIMGS (Hrsg., 2004): HBSC Factsheet Nr. 4 – Die psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern (Langfassung). Bezugsquelle: BMGF, Bestellservice Tel.: 01/71100-4700, www.bmgf.gv.at, Preis: kostenlos.

BODENWINKLER, G.; DICKINGER-NEUWIRTH, M.; GRASSECKER, W.; HARRINGER, R., (2000): Gesundheit und Soziales Band 2. Trauner Schulbuch Verlag, Linz, ISBN 3-85487-068X, Preis: € 15,34.

FH AARGAU (Hrsg. 2004): Stop & Go. Stressen – Leisten – Erholen in Unterricht und Lehrberuf. Pädagogische Hochschule, Institut Schule & Weiterbildung, Beratungsstelle Gesundheitsbildung, Küttigerstr. 42, 5000 Aarau, zum Download <http://aula.gesundheitsbildung-ag.ch>.

FRANZE, M.; PAULUS, P. (2004): Wohlbefinden: Terminologie, subjektive Vorstellungen, Einflüsse und Handlungsempfehlungen. In T. Harscher: Schule positiv erleben. Ergebnisse und Erkenntnisse zum Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern, Haupt Verlag, ISBN 3-258-06761-9, Bern, Preis: € 24,90.

HURSCHLER, K.; ODERMATT, A (1997): Schritte ins Leben. Impulse für den Lebenskundeunterricht. 7.-10. Schuljahr. Klett und Balmer & Co. Verlag, Zug, ISBN 3-264-83028-4, Preis: € 69,77.

JOST, E. (1996): Stress erleben- Stress vermeiden. In: Balance - Gesundheitsförderung in der Schule. Materialien für die Primarstufe, Heft 2p (Lehrmittelverlag des Kantons Aargau, Hrsg.), Buchs, Lehrmittelverlag des Kantons Aargau, Im Hag 9, Postfach, 5033 Buchs. Best.Nr. 1466.

KRAUSE, R. (2001): Basis unseres Wohlbefindens: Psychische Gesundheit. Bundesvereinigung für Gesundheit e.V. i. A. des Bundesministeriums für Gesundheit, Projektbüro Weltgesundheitstag (Hrsg.), Kelkheim. zum Download unter <http://www.weltgesundheitstag.de/2001/Flyer1.pdf>

KRETSCHMANN, R. (Hrsg., 2000): Stress – was ist das? In: Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer - Ein Trainingsbuch mit Kopiervorlagen. Beltz Verlag, Weinheim und Basel, ISBN 3-407-62429-8, Preis: € 25,44.

KRETSCHMANN, R. (Hrsg., 2000): Stressprävention im Unterricht. In: Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer - Ein Trainingsbuch mit Kopiervorlagen. Beltz Verlag, Weinheim und Basel, ISBN 3-407-62429-8, Preis: € 25,44.

KRETSCHMANN, R. (2000): Stressabbau durch Lebensfreude. In: Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer - Ein Trainingsbuch mit Kopiervorlagen. Beltz Verlag, Weinheim und Basel, ISBN 3-407-62429-8, Preis: € 25,44.

LATTMANN, U.P. (2004): Persönliches Stress- und Ressourcenmanagement – Einblicke. Kompetenzzentrum RessourcenPlus R+ der FH Aargau. <http://www.bildungundgesundheit.ch>, gesichtet am 14.12.2004.

PFISTER, M. (1996): Stress. In: Balance - Gesundheitsförderung in der Schule Heft 2o (Lehrmittelverlag des Kantons Aargau, Hrsg.), Buchs, Lehrmittelverlag des Kantons Aargau, Im Hag 9, Postfach, 5033 Buchs. Best.Nr. 1467.

ROBRA, A., (1999): Das SuchtSpielBuch. Spiele und Übungen zur Suchtprävention in Kindergarten, Schule, Jugendarbeit und Betrieben. Kallmeyersche Verlagsbuchhandlung, Seelze, ISBN 3-7800-5814-6, Preis: € 20,86.

SEDLAK, F. (1992): Stress nein danke! Psychosomatik und Psychohygiene. Lehrerinformation/Gesundheitsförderung, Stand 12/1992. Bundesministerium für Unterricht und Kunst, Abt. III/13, Hrsg., Eugen Kettler Ges.m.b.H., Wien, Bestellung bei Amedia Servicebüro, Sturzgasse 1a, 1141 Wien, Tel.: 01/982 13 22, FAX: 01/982 13 22, E-Mail: office@amedia.co.at, Preis: Versandkosten.

SEDLAK; F. (o.J.): Sich helfen lassen: Wann? Von wem? Wie?. Schulpsychologie-Bildungsberatung im Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur, Hrsg., Wien, Bestellung bei Amedia Servicebüro, Sturzgasse 1a, 1141 Wien, Tel.: 01/982 13 22, FAX: 01/982 13 22, E-Mail: office@amedia.co.at, Preis: Versandkosten.

SEDLAK, F. (2000): Seele-Körper-Geist. Ganzheit und Gleichgewicht als Grundlage psychosomatischer Verständnisse. Schulpsychologie-Bildungsberatung im Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur, Hrsg., Wien, Bestellung bei Amedia Servicebüro, Sturzgasse 1a, 1141 Wien, Tel.: 01/982 13 22, FAX: 01/982 13 22, E-Mail: office@amedia.co.at, Preis: Versandkosten.

WAGNER-LINK, A. (2001): Der Stress – TK-Broschüre zur gesundheitsbewussten Lebensweise. Techniker Krankenkasse, 22291 Hamburg, Download unter www.tk-online.de.

WALDEN, K.; KUTZA, R.; KRÖGER, C.; KIRMES, J. (1998): Allgemeine Lebenskompetenzen und Fertigkeiten: ALF; Programm für Schüler und Schülerinnen der 5. Klasse mit Informationen zu Nikotin und Alkohol; Lehrermanual mit Kopiervorlagen zur Unterrichtsgestaltung (Institut für Therapieforschung München, Hrsg.). Baltmannsweiler: Schneider-Verlag, Hohengehren, ISBN 3-89676-080-7, Preis: € 26,02.

WHO (1997): Introduction to life skills for psychological competence. In: Life skills education for children and adolescents in schools – Introduction and guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes. WHO/MNH/PFS/93.7A.Rev.2, Genf.

WHO (1998): Teil 2: Erweiterte Liste von Begriffen. In: Glossar Gesundheitsförderung, Verlag für Gesundheitsförderung G. Conrad, Gamburg, ISBN 3-929798-22-0, Preis: € 11,24.

5. LITERATURTIPPS

FRITZ, J. (1998): **Meditations- und Wahrnehmungsspiel in der Natur**. Matthias-Grünewald-Verlag, Mainz, ISBN 3-7867-2146-7, Preis: €24.

Über den Inhalt: Von Meditationen und Phantasiereisen über das offene Angebot des „Body-Paintings“ bis hin zu Spielketten aus Wahrnehmungsspielen finden sich in diesem Buch Ideen für Kinder- und Jugendgruppen, Schule, Freizeit, Workshops und Fortbildungen.

HAMPEL, P.; PETERMANN, F. (2003): **Anti-Stress-Training für Kinder**. Beltz Verlag, Weinheim und Basel, ISBN 3-621-27480-4, Preis: €41,10.

Über den Inhalt: Dieses Manual ist für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen im Alter von 8-13 Jahren geeignet. Es enthält sowohl Übungen, um Stress vorzubeugen, als auch therapeutische Maßnahmen bei bereits vorhandenen Stresssymptomen.

KATHOLISCHE JUGEND UND JUNGSCHAR VON VORARLBERG (HRSG.): **Leben ist der beste Stoff**. Texte und Bilder von Jugendlichen. Books on Demand GmbH, Deutschland, Bezugsquelle: SUPRO Werkstatt für Suchtprophylaxe, Moosmahnstraße 4, 6850 Dornbirn. Preis: €6,54.

Über den Inhalt: Jugendliche haben sich mit Fragen wie „Was ist es, was dein Leben lebenswert macht?“ beschäftigt. Durch verschiedene Texte und Bilder versuchen Sie eine Antwort auf die Fragen zu finden.

LSR f. VORARLBERG (Hrsg., 2002): **Leitfaden zur Krisenintervention an Schulen**. Bezugsquelle: Landesschulrat für Vorarlberg, Abt. Schulpsychologie Bildungsberatung, Bahnhofstr. 12, 6901 Bregenz, Tel.: 05574/4960-0, E-Mail: office.lsr@lsr-vbg.gv.at, Internet: <http://www.lsr-vbg.gv.at>. Preis: kostenlos

Über den Inhalt: Dieser Leitfaden bietet Handlungsanweisungen für Krisenintervention an Schulen. Praxisnahe werden u.a. Vorschläge für das schulische Krisenmanagement, die Erstellung und Umsetzung eines Krisenplans, und das Verhalten in Akutsituationen dargestellt. Zur Unterstützung für das schulische Krisenteam werden eine Checkliste und ein Protokollbogen zur Verfügung gestellt.

MILLER, R. (2000): **Sich in der Schule wohlfühlen**. Beltz Verlag, Weinheim und Basel, ISBN 3-407-22071-5, Preis: €12,40.

Über den Inhalt: Der Autor, selber Lehrer, beschreibt in diesem Buch, wie man Belastungen wahrnehmen und abbauen kann, um sich im Kollegium und im Klassenzimmer wohlfühlen. Er gibt Handlungsanleitungen und Tipps.

PACKEBUSCH-SCHEER, A.; MEYER, H.P. (1997): **Bleib ruhig! Entspannungs- und Konzentrationsübungen für Jugendliche**. Verlag an der Ruhr, Mülheim. ISBN 3-86072-328-6, Preis: €21,15.

Über den Inhalt: Dieses Paket umfasst ein Buch und eine CD mit gesprochenen Übungstexten und Entspannungsmusik. Es soll helfen Explosionen zu vermeiden und schafft die Voraussetzung um an Ursachen zu arbeiten. Sechs unterschiedlich lange Entspannungs- und Konzentrationsübungen können vor Unterrichtsbeginn, Klassenarbeiten, Tests, nach Anstrengungen, usw. eingesetzt werden.

SCHRÖDER, J.P.; BLANK, R. (2004): **Stressmanagement. Stress-Situationen erkennen – erfolgreiche Maßnahmen einleiten**. Cornelsen Verlag Scriptor GmbH & Co KG, Berlin, ISBN 3-589-21930-0, Preis: €7,10.

Über den Inhalt: Dieser Ratgeber soll LeserInnen dabei unterstützen, Stress-Symptome frühzeitig zu erkennen und zu verstehen, einen situationsgerechten Lösungsansatz zu entwickeln und konkrete Schritte zur Stressbewältigung einzuleiten.

SEDLAK, F. (1999): **„Zehn Gebote“ im Umgang mit aufmerksamkeitsgestörten und hyperaktiven Kindern.** Schulpsychologie-Bildungsberatung im Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur, Hrsg., Wien. Bestellung bei Amedia Servicebüro, Sturzgasse 1a, 1141 Wien, Tel.: 01/982 13 22, FAX: 01/982 13 22, E-Mail: office@amedia.co.at, Preis: Versandkosten.

Über den Inhalt: Nachdem anfangs die wichtigsten Begriffe geklärt werden, werden die einzelnen Schritte zum Umgang mit hyperaktiven Kindern im Detail erklärt und praktische Anleitungen gegeben.

SEDLAK, F. (2001): **Ich will (nicht) mehr! Wege aus seelischen Krisen.** Schulpsychologie-Bildungsberatung im Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur, Hrsg., Wien. Bestellung bei Amedia Servicebüro, Sturzgasse 1a, 1141 Wien, Tel.: 01/982 13 22, FAX: 01/982 13 22, E-Mail: office@amedia.co.at, Preis: Versandkosten.

Über den Inhalt: Lebensüberdruß ist ein Hilfeschrei nach mehr Anerkennung, mehr Kontakt, mehr Sinn. Die vorliegende Broschüre richtet ihr Augenmerk vor allem auf die Grundbedürfnisse, die für seelisches Wohlbefinden wesentlich sind, und auf erste Anzeichen dafür, dass diese Bedürfnisse nicht ausreichend erfüllt sind.

SEDLAK, F.(o.J.): **Zeit ist kostbar – Freizeit auch.** Schulpsychologie-Bildungsberatung im Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur, Hrsg., Wien. Bestellung bei Amedia Servicebüro, Sturzgasse 1a, 1141 Wien, Tel.: 01/982 13 22, FAX: 01/982 13 22, E-Mail: office@amedia.co.at, Preis: Versandkosten.

Über den Inhalt: Die in der Broschüre enthaltenen Gedanken regen zu einer Reflexion über die eigene Zeitgestaltung an. Diese ist nicht anders als unsere Art zu leben. Und darüber lohnt es sich nachzudenken!

6. BERATUNGSEINRICHTUNGEN

Hinweis: Die Liste der Anlaufstellen erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit!

6.1 Telefonische und elektronische Beratungseinrichtungen

- **Rat auf Draht** (anonym und kostenlos)
Beratungszeiten: 0-24 h
Tel.: 147
- **Telefonseelsorge** (anonym und kostenlos)
Beratungszeiten: 0-24 h
Tel.: 142
E-Mailberatung unter www.telefonseelsorge.at
- **BÖP – Helpline** – Infotelefon der Psychologen/Psychologinnen
Tel.: 01/4079192

6.2 Beratungsstellen

ÖBVP (Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie)

Löwengasse 3/5/6, 1030 Wien

Tel.: 01/512 70 90

E-Mail: oebvp@psychotherpaie.at

Internet: <http://www.psychotherapie.at>

Datenbank mit Kontaktadressen von Psychotherapeuten/-therapeutinnen in allen Bundesländern

BURGENLAND

Burgenländischer Verband Psychosozialer Dienst (PSD) – Verwaltung

Josef-Hyrtl-Platz 4, 7000 Eisenstadt

Tel.: 057979/20000

E-Mail: psd@krages.at

Internet: <http://www.psd-bgld.at>

Ansprechpartnerin: Melitta Sehmam (Sekretariat)

Angebote zum Thema

- psychosoziale Beratung
- landesweit 7 Beratungsstellen

Landeschulrat für Burgenland – Schulpsychologie/Bildungsberatung

Kernausteig 3, 7000 Eisenstadt

Tel.: 02682/710 131

E-Mail: werner.braun@lsr-bgld.gv.at

Internet: <http://www.lsr-bgld.gv.at/psych/psych.htm>

Ansprechpartner: HR Dr. Werner Braun

Angebote zum Thema

Beratung, Vermittlung und Betreuung bei

- Lernproblemen
- Erziehungsfragen und Verhaltensschwierigkeiten
- Entscheidungen über Schullaufbahn und Bildungsweg

KÄRNTEN

pro mente Jugend

Villacher Str. 161, 9020 Klagenfurt

Tel.: 0463/55112

E-Mail: office@promente-kaernten.at

Internet: www.promente-jugend.at

Ansprechpartner: Univ. Doz. Dr. Georg Spiel

Angebote zum Thema

- Prävention
- Krisenintervention
- Soziotherapie
- Rehabilitation

Institut für Familienberatung und Psychotherapie des Kärntner Caritasverbandes

Kolpinggasse 6/II, 9010 Klagenfurt

Tel.: 0463/56777-0

E-Mail: ifp-klagenfurt@caritas-kaernten.at

Internet: <http://www.caritas-kaernten.at/ifp>

Ansprechpartnerin: Gabriele Moser

Angebote zum Thema

- Beratung
- Mediation
- Psychotherapie

Landesschulrat für Kärnten – Schulpsychologie/Bildungsberatung

Kaufmannngasse 8, 9020 Klagenfurt

Tel.: 0463/56659-0

E-Mail: christine.kampfer-loeberbauer@lssr-ktn.gv.at

Internet: <http://www.schulpsychologie-kaernten.ksn.at>

Ansprechpartnerin: HR Dr. Christine Kampf-Löberbauer

Angebote zum Thema

- Klinisch-psychologische Diagnose
- Psychologisch-pädagogische Beratung
- Bildungsberatung
- Beratung von Schule

PPD für Kinder, Jugendliche und Familien (Psychologisch-psychotherapeutischer Dienst)

Fromillerstr. 20, 9020 Klagenfurt

Tel.: 0463/512035-16

E-Mail: kurnig@avs-sozial.at

Internet: www.avs-sozial.at

Ansprechpartner: Mag. Dr. Kurt Kurnig

Angebote zum Thema

- Psychologische Diagnostik
- Psychologische Beratung
- Psychologische Behandlung
- Referententätigkeit

NIEDERÖSTERREICH**Landesschulrat für Niederösterreich – Schulpsychologie/Bildungsberatung**

Rennbahnstr. 29, 3109 St. Pölten

Tel.: 02742/280-4701

E-Mail: brigitteschraek@lsr-noe.gv.at

Internet: <http://schulpsychologie.lsr-noe.gv.at>

Ansprechpartnerin: HR DDr. Andrea Richter

Angebote zum Thema

Beratung und Hilfe bei

- Lernproblemen
- Schul- und Bildungsberatung
- Persönlichen Konflikten mit SchülerInnen, Eltern, LehrerInnen
- Prüfungs- und Schulangst
- Verhaltensprobleme
- Verbesserung des Schulklimas

Psychosozialer Dienst der Caritas

Dr. Karl-Renner-Promenade 12, 3100 St. Pölten

Tel.: 02742/71000

E-Mail: psd.stpoelten@stpoelten.caritas.at

Internet: www.stpoelten.caritas.at

Angebote zum Thema

Information, Beratung und Betreuung

OBERÖSTERREICH**pro mente Oberösterreich. Gesellschaft für psychische und soziale Gesundheit**

Figulystr. 32, 4020 Linz

Tel.: 0732/6996

E-Mail: office@promenteooe.at

Internet: <http://pmooe.at>

Angebote zum Thema

- Kriseninterventionszentrum
- Psychosozialer Notdienst
- Psychosoziale Beratungsstellen

Landesschulrat für OÖ – Schulpsychologie/Bildungsberatung

Sonnensteinstraße 20, 4040 Linz

Tel.: 0732/7071-2321

E-Mail: schulpsychologie@lssr-ooe.gv.at

Internet: <http://www.lssr-ooe.gv.at/schulpsychologie>

Ansprechpartnerin: Ulrike Wagner

Angebote zum Thema

- LehrerInnensupervision, Gesprächsmoderation
- Mediationsgespräche, Klassenkonferenzen, Beratungen, Krisenintervention
- Lösungs- und ressourcenorientierte Beratung
- LehrerInnenfortbildung
- Schullaufbahnberatung und Berufsorientierung

SALZBURG**pro mente Salzburg – Kinderseelenhilfe****Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst Salzburg**

Johann Herbststr.23, 5061 Elsbethen

Tel.: 0662/6254-30

E-Mail: kinderseelenhilfe@promentesalzburg.at

Internet: <http://www.kinderseelenhilfe.at>

Ansprechpartnerin: Mag. Margret Korn

Angebote zum Thema

- Diagnostik, Beratung, Therapie
- Kinderpsychiatrie, Psychotherapie, Ergotherapie
- Projekte an Kindergärten oder Schulen

Landesschulrat für Salzburg – Abt. 7 Schulpsychologie/Bildungsberatung

Rudolfs-Kai-48/II, 5010 Salzburg

Tel.: 0662/842788

E-Mail: helene.humer@lssr.salzburg.at

Internet: <http://www.land.salzburg.at/landesschulrat>

Ansprechpartnerin: Mag. Helene Humer

Angebote zum Thema

Beratung und Erarbeitung von Problemlösungen bei

- Lern- und Leistungsschwierigkeiten
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Persönlichen Problemen und Krisen
- Motivations- und Verhaltensproblemen
- Beziehungsproblemen

STEIERMARK**Landesschulrat für Steiermark – Schulpsychologie**

Körbnergasse 23, 8011 Graz

Tel.: 0316/345-199

E-Mail: josef.zollneritsch@lssr-stmk.gv.at

Internet: <http://www.lssr-stmk.gv.at/spbb>

Ansprechpartner: Dr. Josef Zollneritsch

Angebote zum Thema

- Diagnose, Beratung, Krisenintervention, kurzzeittherapeutische Maßnahmen
- Moderation von Konfliktgesprächen
- Eltern- und LehrerInnenfortbildung

TIROL**Erziehungsberatung des Landes Tirol**

Anichstr. 40, 6020 Innsbruck

Tel.: 0512/575777

E-Mail: erziehungsberatung@telering.at

Internet: www.tirol.gv.at/erziehungsberatung

Ansprechpartner: Dr. Walter Ringer

Angebote zum Thema

- Information
- Beratung
- Therapie und therapeutische Gruppen
- Referate
- Workshops
- Mediation und Prozessbegleitung

Landesschulrat für Tirol, Schulpsychologie – Bildungsberatung

Müllerstraße 7, 6020 Innsbruck

Tel.: 0512/576 561

E-Mail: h.henzinger@asn-ibk.ac.at

Internet: <http://www.schulpsychologie.tsn.at>

Ansprechpartner: Dr. Hans Henzinger

Angebote zum Thema

- Diagnose
- Beratung
- Krisenintervention
- Betreuung

VORARLBERG**AKS Vorarlberg - Kinderdienste**

Vereinssekretariat

Rheinstr. 61, 6900 Bregenz

Tel.: 05574/64570-1042

E-Mail: karin.schwaerzler@aks.or.atInternet: www.aks.or.at

Ansprechpartnerin: Karin Schwärzler

Angebote zum Thema

- Psychologische Beratung und Therapie für Kinder und deren Eltern
- landesweit 7 Beratungsstellen

IFS-Beratungsstelle Hohenems

Franz-Michael-Felder-Str. 6, 6845 Hohenems

Tel.: 05576/733 02

E-Mail: fast.austria@ifs.atInternet: <http://www.ifs.at/fast>

Ansprechpartner: Mag. Michael Hollenstein

Angebote zum Thema

Präventionsprogramm FAST – Families And Schools Together

Landesschulrat für Vorarlberg – Schulpsychologie/Bildungsberatung

Bahnhofstr. 10/2, 6901 Bregenz

Tel.: 05574/4960-210

E-Mail: maria.helbock@lsv-vbg.gv.atInternet: <http://www.vobs.at/institutionen/schulpsychologieVlbg.htm>

Ansprechpartnerin: HR Dr. Maria Helbock

Angebote zum Thema

Beratung und Erarbeitung von Problemlösungen bei

- Lern- und Leistungsschwierigkeiten
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Persönlichen Problemen und Krisen
- Motivations- und Verhaltensproblemen
- Beziehungsproblemen

WIEN**MAG 11 Servicestelle – Kinder, Jugend, Familie**

Rüdengasse 11, A-1030 Wien

Tel: 01/4000-8011

E-Mail: service@m11.magwien.gv.atInternet: <http://www.wien.gv.at/ma11>*Angebote zum Thema*

- Beratung und Information
- Vermittlung weiterführender Beratungs- und Betreuungsangebote

Lehrerberatungszentrum

Obere Augartenstraße 26-28, 1020 Wien

Tel.: 01/330 14 27

E-Mail: lbz-wien@schule.at

Ansprechpartnerin: Hildegund Bauer-Polt

Angebote zum Thema

- Beratung
- Supervision
- Kurz- und mittelfristige Begleitung in Krisensituationen

Schulpsychologie – Beratungsstelle für allgemeine Pflichtschulen (APS)

Wipplingerstrasse 28 1010 Wien

Tel.: 01/525 25-77516

E-Mail: johannes.wagner@ssr-wien.gv.at

Internet: <http://www.wien.gv.at/ssr>

Ansprechpartnerin: Johannes Wagner

Angebote zum Thema

- Psychologische Diagnose
- Psychologische Behandlung und Beratung
- Krisenintervention
- Arbeit mit Gruppen
- Coaching und Supervision

Schulpsychologie – Beratungsstelle für allgemeinbildende höhere Schulen (AHS)

Wipplingerstrasse 28 1010 Wien

Tel.: 01/525 25-77535

E-Mail: monika.baumgartner@ssr-wien.gv.at

Internet: <http://www.wien.gv.at/ssr>

Ansprechpartnerin: Monika Baumgartner

Angebote zum Thema

- Psychologische Diagnose
- Psychologische Behandlung und Beratung
- Krisenintervention
- Arbeit mit Gruppen
- Coaching und Supervision

Schulpsychologie – Beratungsstelle für berufsbildende Pflichtschulen (BS)

Mollardgasse 87, 1060 Wien

Tel.: 01/599 16-77545

E-Mail: doris.wojtowicz@ssr-wien.gv.at

Internet: <http://www.wien.gv.at/ssr>

Ansprechpartnerin: Doris Wojtowicz

Angebote zum Thema

- Psychologische Diagnose
- Psychologische Behandlung und Beratung
- Krisenintervention
- Arbeit mit Gruppen
- Coaching und Supervision

Schulpsychologie – Beratungsstelle für berufsbildende höhere Schulen (BMHS)

Wipplingerstrasse 28 1010 Wien

Tel.: 01/525 25-77555

E-Mail: monika.prokop@ssr-wien.gv.at

Internet: <http://www.wien.gv.at/ssr>

Ansprechpartnerin: Dr. Herbert Faymann

Angebote zum Thema

- Psychologische Diagnose
- Psychologische Behandlung und Beratung
- Krisenintervention
- Arbeit mit Gruppen
- Coaching und Supervision

7. INTERESSANTE WEBSITES

- <http://www.bmgf.gv.at> – Website des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen gibt einen Überblick über PsychotherapeutInnen und PsychologInnen in Österreich.
- <http://www.schulpsychologie.at> – Website der Schulpsychologie-Bildungsberatung gibt neben einem Überblick über die Beratungsstellen in den einzelnen Bundesländern eine Einführung in aktuelle psychologische Themen.
- <http://www.psychotherapie.at> – Psychotherapieserver
- <http://www.psychotherapie.at/oebvp> - Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie
- <http://www.feelok.ch> – Internetbasiertes Computerprogramm zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens Jugendlicher

HINWEIS

Weitere Projekte, Literatur und Materialien finden Sie in unserer Datenbank unter <http://www.give.or.at>.