

GEMEINSAM

«GEMEINSAM: Weniger Stress im Leben» umfasst 12 soziale Aktivitäten, die Lehrpersonen und Schulsozialarbeitende mit Jugendlichen durchführen können.

Niederschwelligkeit

GEMEINSAM ist ein niederschwelliges Programm, das wenig Zeit für die Vorbereitung erfordert. Alle benötigten Ressourcen können direkt von feel-ok.ch heruntergeladen werden oder sind ohnehin in der Klasse vorhanden.

GEMEINSAM kann zudem flexibel eingesetzt werden, wenn Zeit vorhanden ist. Und von allen Aktivitäten können diejenigen durchgeführt werden, die zur eigenen Klasse passen.

Wirkung

Damit GEMEINSAM Wirkung zeigen kann, dienen die Aktivitäten dazu, nicht nur Wissen über stresspräventive Strategien zu vermitteln, sondern auch persönliche und soziale Kompetenzen in einem positiven sozialen Klima zu stärken.

Zudem verspricht die Durchführung mehrerer Aktivitäten im Laufe des Schuljahres eine grössere Wirkung als ein einmaliger Einsatz.

Die Aktivitäten

GEMEINSAM finden Sie unter feel-ok.ch/gemeinsam-stress.

Nach einer kurzen Einführung auf der Startseite werden alle 12 Aktivitäten von GEMEINSAM aufgelistet, von der Aktivität «Die Tür» bis zur Aktivität «Fremde Dimension», die Jugendliche für die Bedeutung der Dankbarkeit sensibilisiert.

Für jede Aktivität wird angegeben, ab welchem Alter sie geeignet ist, wie viel Zeit für die Vorbereitung benötigt wird und wie lange die Aktivität mit den Jugendlichen dauert.

Das Wort «einfach» weist darauf hin, dass die Aktivität auch für Jugendliche geeignet ist, die Schwierigkeiten beim Lesen von Texten oder beim abstrakten Denken haben.

Kurz gesagt: Einfache Aktivitäten sind für fast alle Jugendlichen geeignet.

Jede Aktivität wird nach dem gleichen Schema beschrieben: Zunächst wird erläutert, auf welcher Überlegung oder Erkenntnis die Aktivität beruht.

Danach wird für jede Aktivität erklärt, welche Infrastruktur benötigt wird, wie die Aktivität abläuft sowie welche Reaktionen von den Jugendlichen erwartet werden können.

Schliesslich wird die Quelle der Aktivität angegeben. Denn das ist das Ziel von GEMEINSAM: Die bereits vorhandenen Ressourcen von feel-ok.ch zur Stressprävention in einen Zeitplan zu gliedern und damit den Fachpersonen ihren Einsatz mit den Jugendlichen zu erleichtern.

Auf jeder Seite von GEMEINSAM sind die dazugehörigen Aktivitäten aufgelistet.

An dieser Stelle finden Sie auch den Link zur PDF-Datei von GEMEINSAM. Ich empfehle Ihnen, diese PDF-Datei herunterzuladen und auszudrucken.

Denn in dieser PDF-Datei sind alle Aktivitäten von GEMEINSAM jeweils mit einer kurzen Beschreibung aufgelistet. In der linken Spalte dieses Blattes können Sie eintragen, wann Sie die jeweilige Aktivität durchführen werden oder durchgeführt haben.

Evaluation

Wir haben Schulsozialarbeitende und Lehrpersonen gefragt, welche Angebote von feel-ok.ch auf Interesse stossen. GEMEINSAM gehört zu jenen mit einer hohen positiven Resonanz.

Wir werden nun beobachten, wie oft GEMEINSAM in den Schulen eingesetzt wird. Wenn die Statistik eine hohe Nutzung ausweist, werden wir das Konzept von GEMEINSAM auch in anderen Themenbereichen einsetzen.

Herzlichen Dank

Ich danke an dieser Stelle Gesundheitsförderung Schweiz und 20 Kantonen, die die Realisierung von GEMEINSAM ermöglicht haben. Ihnen danke ich, dass Sie das Video bis hierher angeschaut haben und wünsche Ihnen einen guten Start ins nächste Schuljahr.