



Das Anti-Stress-Training für Schülerinnen und Schüler

Anlagen:

Konzeptbeschreibung „Cool im Kopf“

Einverständniserklärung für Eltern

Informationen zu den Trainerinnen

Cool im Kopf! - Ein Multimodales Programm zur Stressbewältigung für Schüler*innen ab Klasse 7

Dieses Konzept richtet sich an Schüler*innen, die sich gestresst fühlen und durch die Herausforderungen ihres Alltags belastet sind. Belastungen sind z.B. Schulstress oder die Bewältigung der Pubertät. Durch die Corona-Pandemie kamen weitere Stressfaktoren hinzu: Distanzlernen, Wechselunterricht, reduzierte Kontakte zu Freunden, keine Freizeitmöglichkeiten aber auch Zukunftsängste und Sorgen um die eigene Gesundheit und die von Familie und Freunden. Das vorliegende Konzept bietet den belasteten Schüler*innen die Möglichkeit Stressbewältigungsstrategien zu erlernen, um besser mit ihren Belastungen, Sorgen und Ängsten umgehen zu können. Dies kann einer möglichen negativen Entwicklung psychischer Belastung vorbeugen.

Ziel: Schüler*innen in einem Workshop Gelegenheit zum Austausch geben und Stressbewältigungsstrategien vermitteln und erproben, die schnell und ohne Vorkenntnisse im Alltag angewendet werden können.

Zielgruppe: Schüler*innen ab Klasse 7, die sich freiwillig zur Teilnahme melden und Interesse am Kennenlernen von Stressbewältigungsstrategien haben. Die Einteilung der Gruppen erfolgt möglichst altershomogen. Die Einwilligung der Erziehungsberechtigten und der Schule vorausgesetzt.

Anzahl Teilnehmer*innen: Mindestens 5, maximal 12 Schüler*innen

Dauer: Maximal drei Stunden am Nachmittag mit Pause

Kursleitung: Dipl. Psych. Katrin Obst & Dipl. Psych. Susen Kösslich-Strumann

Durchführung: Der Workshop soll wenn möglich in Präsenz stattfinden, da der direkte Austausch in der Gruppe bereits Teil der Intervention ist. Eine Präsenzveranstaltung würde nur unter Einhaltung der ggf. vorgeschriebenen Hygienebedingungen stattfinden. Generell wäre der Kurs auch als Onlineangebot denkbar, würde dann aber möglicherweise an Wirksamkeit einbüßen.

Kosten: Der Kurs ist kostenlos. Die Durchführung dient der Erprobung und Pilotierung des Konzepts gemeinsam mit der Zielgruppe. Sofern die Möglichkeit besteht: schriftliche Evaluation des Kurses zur Überprüfung der Wirksamkeit

Übersicht der Interventionsbausteine:

1. Was bewegt Euch? Soziale Entlastung

Austausch in der Gruppe, um zu erfahren, welche Themen für die Schüler*innen von Bedeutung sind und welche Belastungen im Alltag besonders akut sind. Auf diese Weise erleben die Schüler*innen zum einen Entlastung („Ich bin nicht allein“) und zum anderen erfahren wir als Gruppenleiter*innen auf welche Themen wir im Kursverlauf gezielt eingehen müssen. Auf diese Weise stellen wir sicher, dass unsere Ansprache und Themenauswahl zielgruppengerecht ist und die Teilnehmer*innen gezielt Lösungen für ihre spezifischen Sorgen bekommen. Sammeln der Themen schriftlich, z.B. am Flipchart oder an der Tafel.

Übungseinheit: Offener Austausch und Benennung von Sorgen

2. Gut zu wissen! Psychoedukation

Diese strukturierte Wissenseinheit soll den Schüler*innen wissenschaftlich fundierte und zielgruppengerecht aufgearbeitete Kenntnisse zum Thema Stress vermitteln.

Themenschwerpunkte bilden dabei: Stressphysiologie/Bedeutung von Atem, Stress als Ressource, Individueller Stress, Radikale Akzeptanz. Das Wissen um die Ursachen und Zusammenhänge von psychischen und physiologischen Stressbelastungen kann bereits entlastend wirken, Ängste abbauen und Handlungskompetenzen stärken.

3. Was kannst du schon? Ressourcenorientierung

Hier geht es darum gemeinsam mit Teilnehmer*innen zu erfahren, was die Schüler*innen bereits kennen und im Alltag zur Stressbewältigung anwenden. Diese Einheit dient der Stärkung der Selbstwirksamkeit.

Übungseinheit: Dein Perfekter Tag

4. Das könnte auch helfen! Interventionsangebote

Ziel dieser Einheit ist die Vermittlung unterschiedlicher Interventionsangebote, basierend auf wissenschaftlich fundierten Konzepten, aus standardisierten Verfahren der Verhaltenstherapie (VT), Metakognitiven Therapie (MCT) und der Ressourcenorientierten Systemischen Therapie (RST). Dabei geht es auch darum, dass die Schüler*innen erkennen, wann welche Strategie angemessen angewendet werden kann. Teil dieser Einheit ist auch die Anwendung der gelernten Strategien im Kontext der in Interventionsbaustein 1 gesammelten Belastungen.

Intervention A: Ausweg aus der Gedankenspirale (MCT)

Übungseinheit: Tennisballmetapher, Handy-App (Sorgenbox), Busmetapher

Intervention B: Distanzierung/Deeskalation in akuten Stressmomenten (VT)

Übungseinheit: STOP-Technik

Intervention C: Hilfe holen/Notfallkoffer (RST)

Übungseinheit: Praktische Hilfen im Alltag benennen und gemeinsam erarbeiten

5. Was nehmt Ihr mit? Verankerung/Feedback/Abschluss

In der letzten Einheit bekommen die Schüler*innen einen Anker, z.B. in Form eines Erinnerungskärtchens, sowie ein Handout mit einer Übersicht über die gelernten Strategien. Beides kann im Anschluss des Kurses an die gelernten Inhalte erinnern und das Anwenden im Alltag so erleichtern. Zudem werden abschließend alle Interventionen wiederholt und die Teilnehmer*innen können sich darüber austauschen, was sie gelernt haben und ob sie sich vorstellen können, das Gelernte künftig anzuwenden. Außerdem ist das Feedback der Schüler*innen von elementarer Bedeutung (Was hat Euch gefallen? Was habt Ihr Neues gelernt? Was hat gefehlt?) zur künftigen Gestaltung des Kurses. *Übungseinheit: stärkende Abschlussübung, z.B. eine passende Fantasiereise*

Liebe Eltern,

Sie kennen das vielleicht. Schule und Pubertät können schon unter normalen Umständen eine wahre Herausforderung sein. Zu Zeiten von Corona kann der Schulalltag aber zu einer echten Belastung werden. Distanzlernen oder Wechselunterricht verlangen Ihnen und Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter sehr viel ab. Gleichzeitig fehlen der wichtige Kontakt mit Freunden sowie fast alle Freizeitmöglichkeiten für junge Menschen. Kein Wunder, dass auch unsere Schülerinnen und Schüler gestresst sind – und zwar nicht zu wenig!



Mit unserem Angebot „Cool im Kopf“ wollen wir Schülerinnen und Schüler darin unterstützen, besser mit Stress umzugehen. Das hilft jetzt in Zeiten von Corona, aber das hilft auch später in anderen stressigen Lebensabschnitten und es kann der Entwicklungen psychischer Belastung vorbeugen. Dazu bieten wir einen Nachmittags-Workshop an der Schule an.

Worum soll es gehen?

Ziel unseres Workshops ist es, kleine Techniken zu vermitteln, die man schnell und ohne Vorkenntnisse im Alltag anwenden kann, wenn einem der Stress über den Kopf wächst.

Dazu wollen wir nach einer ersten Kennenlernphase wichtige Kenntnisse zum Thema Stress und Stresserleben vermitteln. Danach wird es praktisch. Wir erarbeiten gemeinsam mit den Schülern und Schülerinnen, was ihnen in ihrem Alltag schon hilft und wen sie im Notfall ansprechen können. In Übungen erproben wir zudem neue Techniken zum Umgang mit Stress.

Wer sind wir?

Kursleitung: Diplom-Psychologinnen Susen Kölich-Strumann und Katrin Obst
Wir verfügen über eine langjährige Erfahrung im Bereich des Stressmanagements sowohl bei Kindern und Jugendlichen als auch bei jungen Erwachsenen.

Wann und wo soll der Workshop stattfinden?

Ort: Johanneum Lübeck
Der genaue Termin wird noch bekannt gegeben

Was kostet der Kurs?

Der Kurs ist für Sie kostenlos. Zur zukünftigen Gestaltung unseres Kurses würden wir uns aber über das Feedback der Teilnehmer*innen in Form eines kurzen Fragebogens freuen (Was hat Euch gefallen? Was habt Ihr Neues gelernt? Was hat gefehlt? Konntet Ihr das Gelernte im Alltag anwenden?) Das Ausfüllen des Begleitfragebogens ist freiwillig und setzt Ihre Einwilligung voraus.

Haben Sie noch Fragen? Dann melden Sie sich gerne bei uns:

Dipl.-Psych. Susen Kösllich-Strumann & Dipl.-Psych. Katrin Obst

CoolimKopf @web.de oder 0176/20536668

Einwilligungserklärung

Hiermit willige ich ein, dass mein Sohn/ meine Tochter

am Workshop „Cool im Kopf“

am _____ teilnimmt.

Ort, Datum

Unterschrift des/der Erziehungsberechtigten

Hiermit willige ich ein, dass meine Tochter/ mein Sohn

den Begleitfragebogen zum Kurs ausfüllt.

Ort, Datum

Unterschrift des/der Erziehungsberechtigten

Die Trainerinnen:

Für Rückfragen stehen wir jederzeit gern zur Verfügung:

CoolimKopf@web.de oder 0176/20536668



**Susen Kösslich-Strumann, geb.
02.10.1981,**

Diplom-Psychologin, Systemische Kinder- und Jugendtherapeutin mit jahrelanger Erfahrung in der therapeutischen Begleitung von Kindern, Jugendlichen und deren Familien in belastenden Lebensphasen im stationären und ambulanten Setting, u.a. in der Kinder- und Jugendpsychiatrie der Vorwerker Diakonie, fundierte Erfahrungen in der Konzeption, Durchführung und Evaluation von Gruppenangeboten für Kinder und Erwachsene. Seit 2019 wissenschaftliche Mitarbeiterin des UKSH, mit Forschungs- und Lehrschwerpunkten in Prävention und Studierendengesundheit sowie Promotion zum Thema „Stressbewältigung in helfenden Berufen“ sowie Mutter von drei Kindern.



Katrin Ulrike Obst, geb. 21.09.1981

Diplom-Psychologin,
Stresspräventionstrainerin mit jahrelanger Erfahrung im Bereich Stressmanagement mit jungen Erwachsenen, in Ausbildung zur systemischen Kinder- und Jugendtherapeutin,
Wissenschaftlerin, seit 2014 wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität zu Lübeck, aktueller Forschungsschwerpunkt „soziale Integration von Menschen und ihre Gesundheit“,
Promotion zum Thema „Umgang mit sozialen Normen“,
Mutter von drei Kindern