

## Stressbewältigung für Lernende

### Hintergrund – Stressbewältigung

Verschiedene typische Risikofaktoren des Jugendalters können Einfluss auf die subjektive oder objektive Gesundheit in dieser Lebensphase und darüber hinaus haben. Jugendliche und junge Erwachsene werden zeitgleich in mehreren Entwicklungsebenen gefordert: Psychologisch stellen die Pubertät und das junge erwachsenen Alter Herausforderungen im Sinne der Identitäts- und Rollenbildung, psychosozial sind die Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit neuartigen Beziehungsformen und dynamischen Beziehungssystemen gefordert und beruflich wird gegenüber den Lehrern in der Schule sowie dem Arbeitgeber Leistung erwartet. Hinzu kommt, dass viele Jugendliche mit entwicklungsunabhängigen, kritischen Ereignissen konfrontiert werden (z.B. Umzug, Scheidung der Eltern, etc.). Die in der Schweiz durchgeführte Studie TREE (Transitionen von der Erstausbildung ins Erwerbsleben) zeigt, dass rund ein Viertel aller Jugendlichen während ihrer Jugendzeit mehr als zehn solcher kritischen Ereignisse erleben. Diese hohe Zahl an kritischen Ereignissen und die entwicklungsbedingten Herausforderungen gehen mit einem erhöhten Gesundheitsrisiko einher. Dabei wird Stress als eine der Hauptursachen angesehen. (Dis-) Stress tritt dann auf, wenn es zu einem Missverhältnis zwischen Anforderungen, die an eine Person gestellt werden, und den Möglichkeiten und Fähigkeiten dieser Person, die Anforderungen zu kontrollieren beziehungsweise zu bewältigen (Coping), kommt. Wichtig ist allerdings zu wissen, dass der Terminus «Stress» nicht automatisch krank macht – im Gegenteil.

### Hintergrund – Die Bedeutung von Ausgleich und Entspannung

Stress ist nicht schädlich! Ganz im Gegenteil – unser „Stress-Muskel“ benötigt Training. Aktivierung und Anspannung halten uns körperlich und geistig fit. Wir lernen und entwickeln uns dann, wenn wir uns herausfordern. Allerdings sollten die individuellen Energiereserven nie völlig aufgebraucht sein, sondern immer rechtzeitig nachgefüllt werden.

Entsprechend sollten dem Körper gezielt Ruhepausen gegönnt werden, in denen er sich erholen kann. Viel praktiziert und nachweislich hilfreich sind Entspannungstechniken. Diese können sowohl am Körper als auch Mental ansetzen. Letztendlich ist nicht entscheidend, welche Entspannungsübungen gemacht werden, sondern dass die Techniken regelmässig geübt und angewendet werden.

Nebst dem Praktizieren von Entspannungstechniken können wir auch tagsüber während der Arbeit für den notwendigen Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen sprunghaften Gedanken und konzentrierter Ruhe und zwischen Schnelligkeit und Langsamkeit sorgen. Sogenannte Schnellentstresser sind Übungen, die nur sehr wenig Zeit beanspruchen und sich leicht im Büro oder zu Hause ausführen lassen. Im Alltag gibt es immer wieder Situationen, in denen wir innert kürzester Zeit Kraft schöpfen müssen, um konzentriert weiter zu arbeiten.

### Inhalte und Ziele

Aufbauender Workshop mit dem Ziel, einen bewussten und gesunden Umgang mit „Stress“ zu erwerben.

- Symptome von Stress erkennen können
- Sich mit eigenen Energiereserven, Energiespendern und Energieräubern auseinandersetzen

- Die Bedeutung von Bewegung, Entspannung und Ausgleich für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Kennenlernen von praxisnahen Übungen, um dem angespannten System schnell und direkt einen Entspannungsimpuls zu verschaffen
- Praktizieren und Erfahren von mindestens einer Entspannungstechnik; kennenlernen von verschiedenen Entspannungstechniken

### **Evaluation**

Alle Teilnehmenden füllen den Stress-Check (<http://www.stressnostress.ch/>) für sich vor dem ersten Workshop aus und wiederholen dies vor dem zweiten Workshop. Eine Zusammenfassung der Ergebnisse steht am Ende dem Arbeitgeber zur Verfügung. Aus den Ergebnissen können keine Rückschlüsse auf einzelne Personen gemacht werden.

### **Möglich miteinzubeziehen – Gesundheit einstellen mit dem Gsünder Basel Igelball**

Mit dem Gsünder Basel Igelball und der dazugehörigen Parkuhr lässt sich Gesundheit resp. sogenannte Mikro-Pausen über den Tag leicht einstellen. Zudem machen die Übungen Spass und sorgen für eine gute Atmosphäre. Der Gsünder Basel Igelball und Parkuhr kosten in der Produktion pro Stück CHF 10.- (excl. MWST), welche dem Auftraggeber weiter verrechnet werden. Auf Wunsch kann vorab kostenlos ein Probe-Exemplar bestellt werden.

<b>Zielgruppe:</b>	Jugendliche und junge Erwachsene in Ausbildung
<b>Anzahl Teilnehmende:</b>	nach Absprache
<b>Zeitraumen:</b>	1. Workshop à 8 Std. und 2. Workshop à 4 Std.
<b>Infrastruktur:</b>	Seminarraum mit genügend Platz, um Matten auszulegen (z.B. Möglichkeit, Tische zügig zur Seite zu schieben). Benötigt werden Flipcharts und Beamer. Wird, wenn nicht anderes vereinbart, vom Auftraggeber organisiert.
<b>Material:</b>	Benötigtes Material wird von Gsünder Basel zur Verfügung gestellt (z.B. Matten). Handouts und Arbeitsblätter sind inklusive.
<b>Kursleitung:</b>	MAS in Sportwissenschaften

### **Kontakt**

#### **Geschäftsleiterin**

Stefanie Näf-Seiler  
Güterstrasse 141, 4053 Basel  
061 551 01 22  
E-Mail: [s.naef-seiler@gsuenderbasel.ch](mailto:s.naef-seiler@gsuenderbasel.ch)  
[www.gsuenderbasel.ch](http://www.gsuenderbasel.ch)

#### **Fachbereichsleiterin Betriebliche Gesundheitsförderung**

Lya Feitknecht  
Güterstrasse 141, 4053 Basel  
061 551 01 31  
E-Mail: [l.feitknecht@gsuenderbasel.ch](mailto:l.feitknecht@gsuenderbasel.ch)  
[www.gsuenderbasel.ch](http://www.gsuenderbasel.ch)