

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT



MODUL STRESS

Ziele

- Die SchülerInnen erkennen Anzeichen von Stress.
- Die SchülerInnen wissen über negative Folgen von chronischem Stress Bescheid.
- Die SchülerInnen erkennen ihre persönlichen Stressoren.
- Die SchülerInnen kennen Möglichkeiten, gut mit Stress umzugehen.
- Die SchülerInnen können begründen, weshalb Erholung nach Stresssituationen wichtig ist.
- Die SchülerInnen kennen Wege, sich zu entspannen und Energie zu tanken.
- Die SchülerInnen können „Nein“ sagen. Sie reflektieren Gründe, warum es manchmal schwerfällt.
- Die SchülerInnen können Ziele setzen und priorisieren.

Wissen für PädagogInnen

Stress stellt für den Körper eine Art Alarmmodus dar, um heikle oder gefährliche Situationen zu bewältigen. Der Organismus reagiert physiologisch auf erhöhte Anforderungen. Unsere Vorfahren begegneten lebensbedrohlichen Ereignissen und gefährlichen Situationen, indem sie kämpften oder flüchteten. Diese körperliche Stressreaktion ist nichts Negatives. Sie hilft, unter schwierigen Umständen unsere Kräfte zu fokussieren, damit wir mit Herausforderungen besser fertig werden. Körperliche Stresssymptome erkennen wir daran, dass sich Puls und Herzschlag erhöhen, sich unsere Muskulatur anspannt und sich unsere Aufmerksamkeit fokussiert.

Auf die Stresssituation folgt eine Phase der Erholung, die Entspannungsphase. Der Körper reguliert sich und kommt in eine entspannte Ausgangslage zurück. Steht eine Person unter Dauerstress, ist ihr Körper permanent in Alarmbereitschaft und kann sich nicht erholen. Dies stört das körperliche und psychische Gleichgewicht und kann zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen und Symptomen wie Herzrasen, Magen- und Darmbeschwerden, Kopfschmerzen etc. führen. Langfristig können schwerwiegende körperliche Schäden entstehen. Dauerstress beeinträchtigt die psychische Gesundheit. Betroffene fühlen sich gereizt, verärgert, nervös oder beklemmt, gestresst, ausgelaugt und überfordert. Sie haben das Gefühl, dem Stress nicht entrinnen und die Situation nicht beeinflussen zu können. Andauernder Stress kann zu Depressionen, Schlafstörungen oder Burnout führen. 12% der österreichischen Kinder und Jugendlichen berichten, täglich oder mehrmals in der Woche gereizt oder schlecht gelaunt zu sein. 10% beschreiben erhöhte Nervosität, 17% geben an, unter Einschlafschwierigkeiten zu leiden. Ein Zusammenhang dieser Symptome zu Stress ist unumstritten (Dür & Griebler, 2007).

Stressoren sind äußere und innere Anforderungen, welche die beschriebene Stressreaktion auslösen. Das kann eine bevorstehende Prüfung sein, Druck oder Streit mit FreundInnen oder Familie oder die eigene Erwartungshaltung, immer perfekt sein zu wollen. Jeder Mensch begegnet in seinem Leben Herausforderungen, die Stress verursachen können. Wie Menschen auf ein und dieselbe Stresssituation reagieren, ist unterschiedlich. Ob und wie viel Stress entsteht, hängt davon ab, wie die Person die Situation interpretiert. Nimmt sie sie als bewältigbar, herausfordernd oder bedrohlich wahr? Schätzt die Person die Situation als zu groß und nicht bewältigbar ein, fühlt sie sich gestresst, hilflos und überfordert. Jeder kann lernen, konstruktiv mit Stresssituationen umzugehen und adäquate Bewältigungsstrategien, oder Copingstrategien, zu entwickeln. Dies mindert das eigene Stresslevel und hilft, die Anforderungen, etwa durch verbessertes Zeitmanagement, besser zu meistern.

Quellen

Dür, W. & Griebler, R. (2007). Die Gesundheit der österreichischen SchülerInnen im Lebenszusammenhang. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2006. Hrsg.: Bundesministerium für Gesundheit, Familie und Jugend.

GIVE – Servicestelle für Gesundheitsbildung. (o. J.). Stress. Download vom 10.12.2019, von www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/stress/stress.cfm

Laaber, G. (2018). Weniger Stress in der Schule für alle Schulstufen. Hrsg.: GIVE – Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen. Download vom 10.12.2019, von www.give.or.at/material/weniger-stress-in-der-schule

Fallbeispiele

Fallbeispiel für SchülerInnen der Unterstufe

Ein Freund von dir hat sich in letzter Zeit verändert. Im Unterricht ist er gereizt und unkonzentriert, verlegt seine Schulsachen und klagt über Kopfschmerzen. Nachts kann er nicht schlafen, denn ihm fallen ständig Dinge ein, die er erledigen muss. Seine Noten haben sich verschlechtert und sein Vater macht ihm Druck. In der Schule reagiert er bei der Ankündigung einer kleinen Prüfung überfordert und verzweifelt. Nach Schulschluss hat er es eilig, zum Musikunterricht zu kommen und von dort zum Fußballtraining. Er hat kaum freie Zeit. Darunter leidet eure Freundschaft. Er bittet dich um Hilfe.

Fallbeispiel für SchülerInnen der Oberstufe

Eine Freundin hat zu jeder Uhrzeit ein offenes Ohr für die Probleme anderer. Sie übernimmt schnell Aufgaben anderer und viele nutzen das aus. Ihr ist wichtig, dass alle sie mögen. Wenn jemand sie um etwas bittet, kann sie nicht nein sagen und vernachlässigt ihre eigenen Bedürfnisse. Sie gibt mehreren MitschülerInnen Nachhilfe, obwohl sich das zwischen den Tanzstunden und dem Volleyballtraining kaum ausgeht. Alles muss perfekt laufen. Beim kleinsten Misserfolg bricht eine Welt zusammen, sie beschimpft sich und fühlt sich wertlos. In letzter Zeit ist sie zunehmend gereizt und niedergeschlagen. Du möchtest ihr helfen, was kannst du tun?

Reflexionsfragen für SchülerInnen

- Was und wer könnten helfen?
- Wo könnte sich deine Freundin bzw. dein Freund aus dem Fallbeispiel Hilfe holen?
- Warum ist eine Stressreaktion des Körpers nicht generell negativ?
- Warum ist dauernder Stress schlecht für deine Gesundheit?
- Warum reagieren Personen auf dieselbe Stresssituation unterschiedlich?
- Welche Situationen sind für dich stressig und warum?
- Wie beeinflusst es dein Stresslevel, wie du eine Situation einschätzt?
- An welchen körperlichen und psychischen Anzeichen merkst du, dass du gestresst bist?
- Was kannst du tun, um dich zu entspannen, wenn deine Batterien leer sind?
- Du hast viel um die Ohren. Was kannst du tun, um Zeit für dich zu gewinnen?
- Was hilft dir, dich nach Stress zu erholen und deine Batterien wieder aufzuladen?

Material zu Partner-/Gruppen-/Einzelarbeit

www.feel-ok.at/de_AT/schule/themen/alle_arbeitsblaetter.cfm

Abschlussdiskussion mit der gesamten Klasse

Vertiefungsübung

Vertiefungsübung für SchülerInnen der Unter- und Oberstufe

Rollenspiel „Nein sagen“

Die SchülerInnen bilden Zweierteams. Person A möchte etwas von Person B und versucht sie zu überreden. Person B sagt Nein. Anschließend wechseln die SchülerInnen die Rollen. Sie diskutieren im Plenum, wie es beiden ergangen ist. Was hilft, beim Nein zu bleiben? Was nicht? Wie fühlt es sich an, ein „Nein“ zu hören, wenn man um etwas bittet?

Übung zu Stressoren

Die SchülerInnen überlegen, welche Situationen des (Schul-)alltags sie belasten oder stressen. Die PädagogInnen sammeln die Beispiele und ergänzen sie gegebenenfalls. Anschließend definieren die PädagogInnen mit den SchülerInnen drei Zonen in der Klasse. Die grüne Zone steht für „das stresst mich überhaupt nicht“, die orange Zone für „das könnte mich ganz schön ins Strudeln bringen“ und die rote Zone für „das würde mich total stressen.“ Die PädagogInnen lesen die gesammelten Beispiele einzeln vor, z.B. „Stell dir vor, deine beste Freundin übersiedelt ins Ausland“ oder „Stell dir vor, du hast in Mathe eine 5 und musst das Heft unterschreiben lassen“. Die SchülerInnen stellen sich nach persönlichem Empfinden in die entsprechende Zone. In der Reflexion können die PädagogInnen wertschätzend auf die Unterschiede eingehen und gegebenenfalls mit den SchülerInnen Copingstrategien erarbeiten.

Weitere Informationen und Materialien zum Thema

Fragen und Antworten zu Stress

www.natuerliche-hilfe-bei-stress.de/?L=0

<https://stressbehandlung.info/schuelerberatung-gegen-schulstress>

Video: Warum macht Stress krank?

<https://www.youtube.com/watch?v=6HWJnkpe4pc>

Video: Hilfen zur Stressbewältigung

www.youtube.com/watch?v=HPvXEXfm3XY

Beratungsstellendatenbanken

www.superhands.at/wissen/beratungsstellen

www.feel-ok.at/de_AT/infosuche.cfm?iq_zielgruppe=2&iq_thema=0

www.gesundheit.gu.at/service/beratungsstellen/jugendberatung