

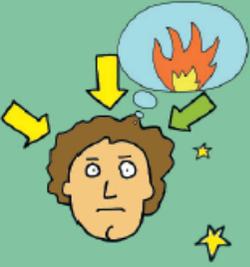
«goodplan» im Umgang mit Stress



Angebote Berner Gesundheit

- Beratung und Therapie
4 Regionalzentren
15 Beratungsstandorte
- Prävention /
Gesundheitsförderung
- Sexualpädagogik
- Mediothek





goodplan

IM UMGANG MIT STRESS

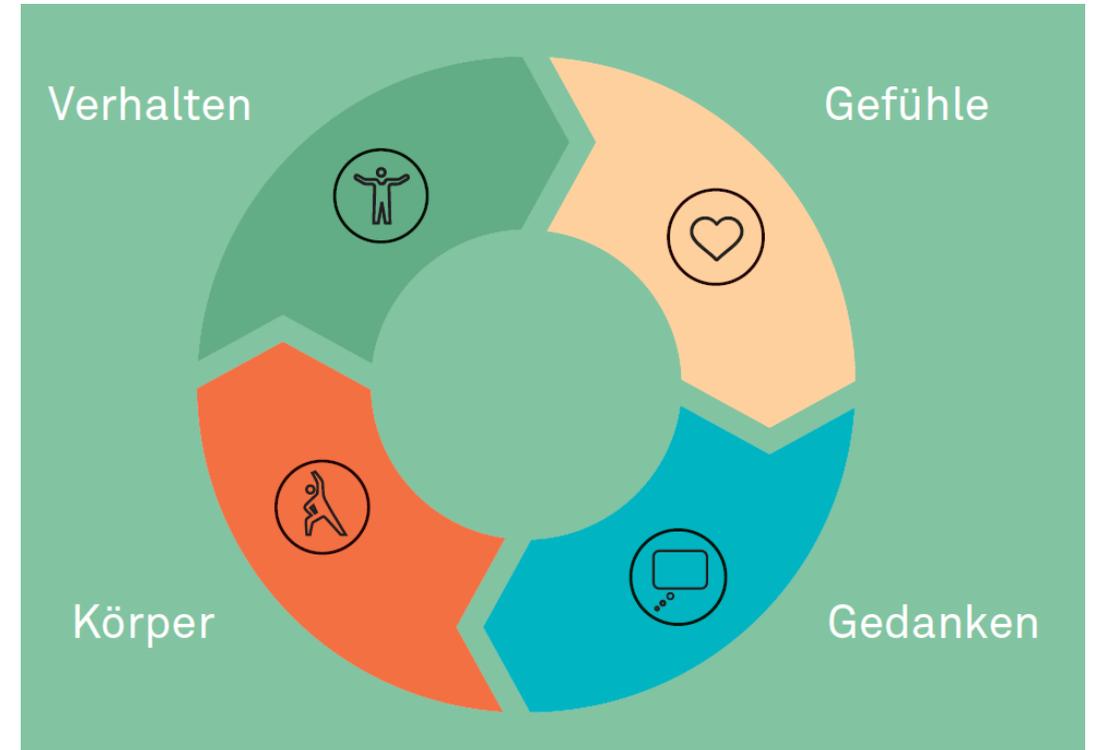


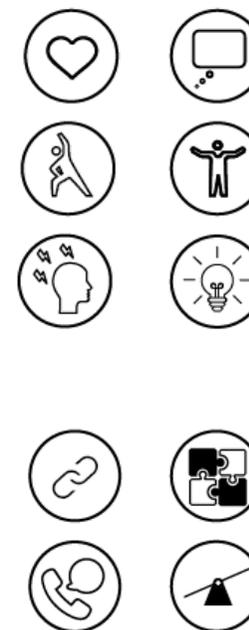
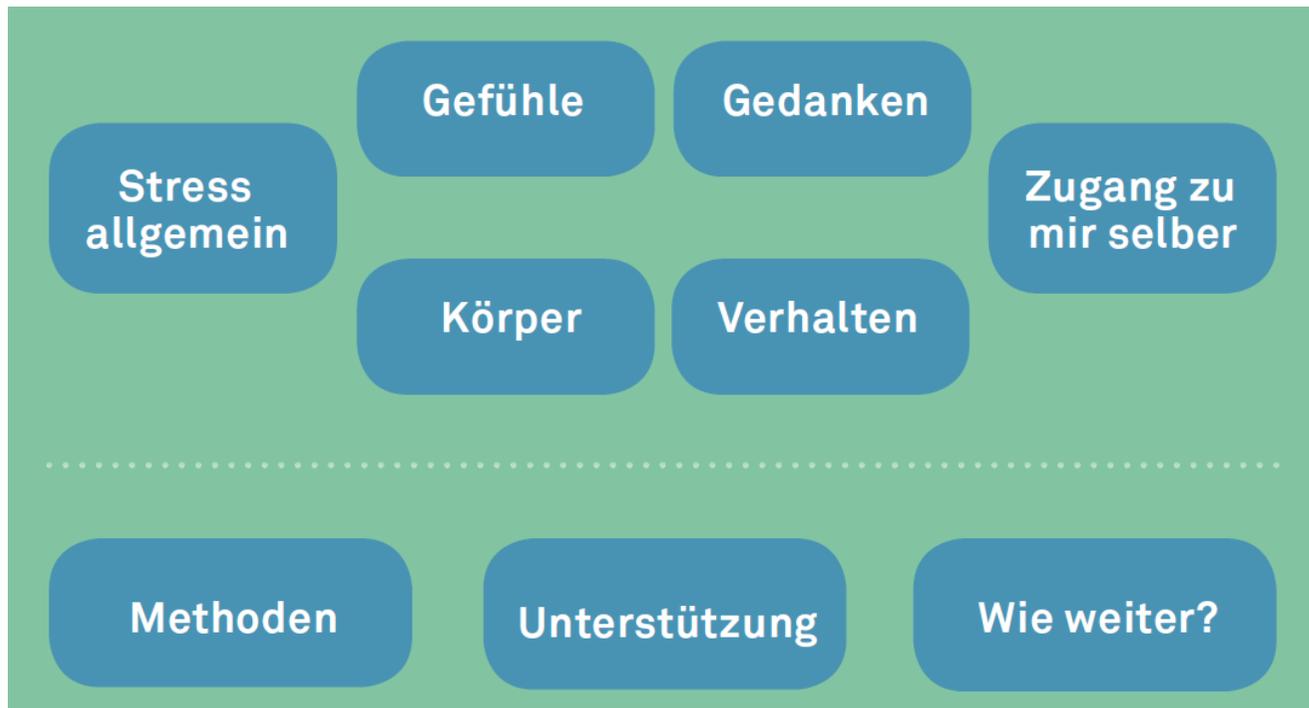
Das Angebot «goodplan» der Stiftung Berner Gesundheit hat zum Ziel, die psychosoziale Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen durch die Förderung von Lebenskompetenzen zu stärken.

- Materialien für Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 12 – 20
- Erkennen von Stress anhand des Vier-Felder-Schemas
- Auseinandersetzung mit Belastungssituationen
- Entwickeln von Bewältigungsstrategien

Neues Design ab Januar 2025

Bei Interesse oder Fragen schicken Sie eine Mail an : praevention@beges.ch





Ein Dossier mit:

- Grundlagen zum Thema Stress
- Anwendung «goodplan»
- 26 Unterrichtsvorschläge
- Arbeitsblätter für Lernende

Bild/ Situationskarten

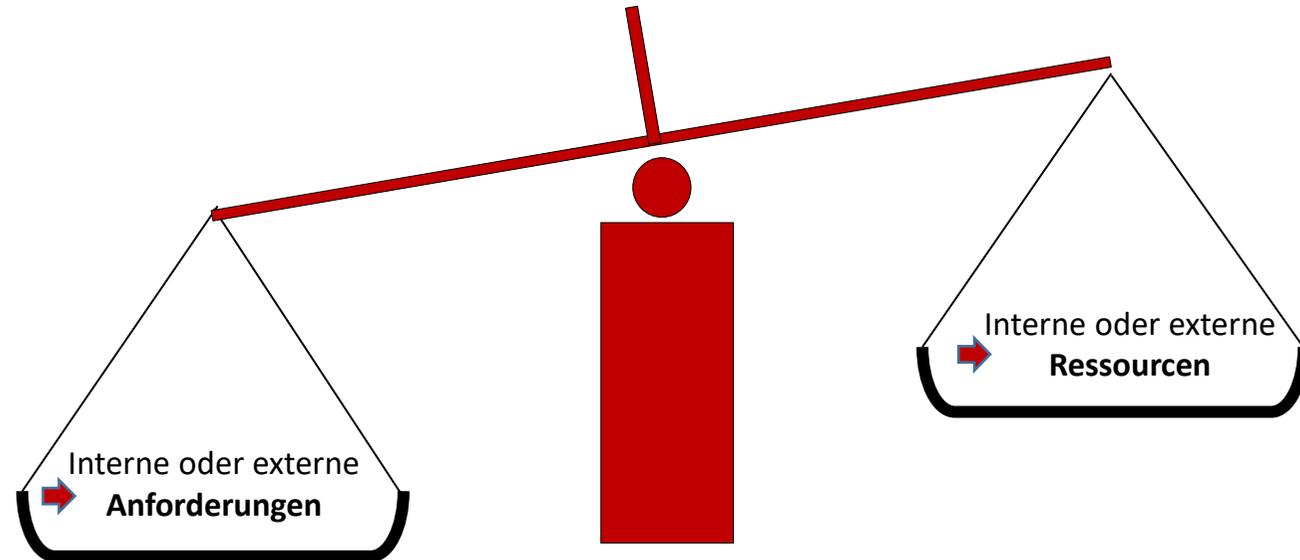
4 Ebenen Karten: **Gefühle, Verhalten, Körper, Gedanken**

Übungen – Einführung «Stress allgemein»

- Stress-Skala
- Stresswaage

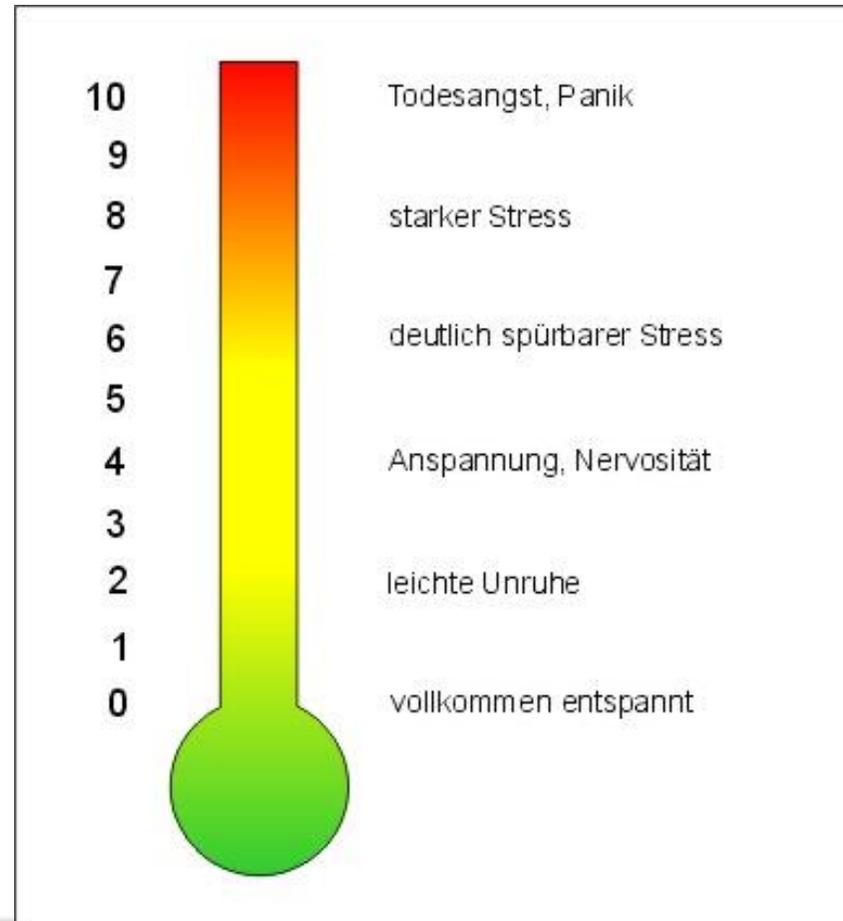


Die Stress-Waage



Die **Anforderungen** wiegen mehr als die **Ressourcen** → Stress

Die Stress-Skala



Übungen – Vertiefung «Gedanken & Verhalten»

- 4 – Felderschema
- Stille Unterhaltungen
- Copingstrategien



- Sich am liebsten ganz klein machen.
- Laut werden.
- Weglaufen.

Verhalten



Gefühle



- Angst
- Wut
- Trauer
- Ärger

- Das Herz klopft schneller.
- Das Blut pulsiert durch den Körper.

Körper



Gedanken



- „Oh nein, was soll ich bloss machen?“
- „Ich sage bestimmt was Falsches!“



Mögliche Aufgaben

Aufgabe: Eine Woche ein Stresstagebuch führen.

Aufgabe: Gestaltung eines individuellen Blattes mit persönlich relevanten und hilfreichen Strategien.



Das Stresstagebuch

Datum Zeit	Stressauslöser	Stressreaktion (Gedanken, Gefühle, Verhalten, Stärke)	Massnahmen (Strategien)	Stärke (1 – 10)
22.10.18 10:00	Jugendliche stören in der Pause	Schlechte Laune, Schimpfen	Joggen am Mittag	5
23.10.18 20:00	Rückenschmerzen	Aufbrausend, dünnhäutig, schlechte Laune	Zeichnen	6
24.10.18 12:15	Streit mit Kollegin	Wut, davonlaufen	laut Musik hören	7
25.10.18 09:20	Handy fallen gelassen	Genervt	Ablenken	2

Eine Woche lang ein Stresstagebuch führen



Kontakt

Berner Gesundheit
Gesundheitsförderung und Prävention
Bahnhofstrasse 50
2502 Biel

Telefon Zentrale 032 329 33 70
Esther Tellenbach
esther.tellenbach@beges.ch

www.bernergesundheit.ch



Immer aktuell informiert!



Newsletter



Instagram



Linkedin



**Herzlichen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!**

