

Abfrageliste Präventionsangebote für Kinder und Jugendliche im LK Ansbach und in der Stadt Ansbach



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege 

Titel Angebot

Chillaxt durch den Tag – Ein Stresspräventionsprogramm für Kinder der 4.-6. Klasse

Schwerpunkt: Stressbewältigung und Entspannung

Anbieter / Umsetzende Einrichtung im Landkreis oder Stadt

Die Schwenninger Krankenkasse zusammen mit Experten des Instituts für präventive Diagnostik, Aktivitäts- und Gesundheitsförderung (IDAG)

Örtliche Koordinatorin:

Edith Weißkopf

Die Schwenninger Krankenkasse

Welserstr. 17

91522 Ansbach

Tel.: 0981 9531-31216

E.Weisskopf@Die-Schwenninger.de

Projektdauer bzw. -laufzeit

Seit 2017 fortlaufend

Zielsetzung

Auf den ersten Blick dürfte es Kindern in der heutigen Zeit an nichts fehlen. Die veränderte Lebenssituation in unserer Gesellschaft suggeriert einen attraktiven Lebensstil wie nie zuvor: Smartphone, Social Media, Fernseher, Playstation, eine gute Schulausbildung und ein vielfältiges Freizeitangebot von Klavierunterricht bis Fußballtraining. Doch gerade diese Fülle an Reizen und Angeboten führt bei vielen Kindern zur psychischen Überlastung.

Diese Belastungssituationen werden oft verstärkt durch den anstehenden Wechsel von der Grundschule in die weiterführende Schule. Viele gewohnte Dinge ändern sich: Mitschüler, Freunde, Schulweg, Tagesablauf, Lehrer und die Anforderungen des Lehrstoffs. Auch die Konflikte mit den Eltern und deren Anforderungen spielen in diesem Zusammenhang eine entscheidende Rolle. Der Begriff „Stress“ ist kein Fremdwort mehr und der Schulwechsel kann zu einer gefährlichen Belastung für das Kind werden.

Ziele des Projektes sind:

- Die Kinder lernen, wie Stress entsteht
- Die Kinder erkennen und kennen eigene Stresssituationen und -reaktionen
- Die Kinder können nach Abschluss des Kurses eine Vielzahl von effektiven Stressbewältigungsstrategien anwenden
- Die Kinder nehmen mit Spaß an dem Kurs teil
- Die Eltern und Lehrer sind in der Lage, Stresssituationen ihrer Kinder/Schüler besser zu erkennen
- Die Eltern und Lehrer kennen Möglichkeiten, wie sie ihre Kinder/Schüler in Stresssituationen unterstützen können

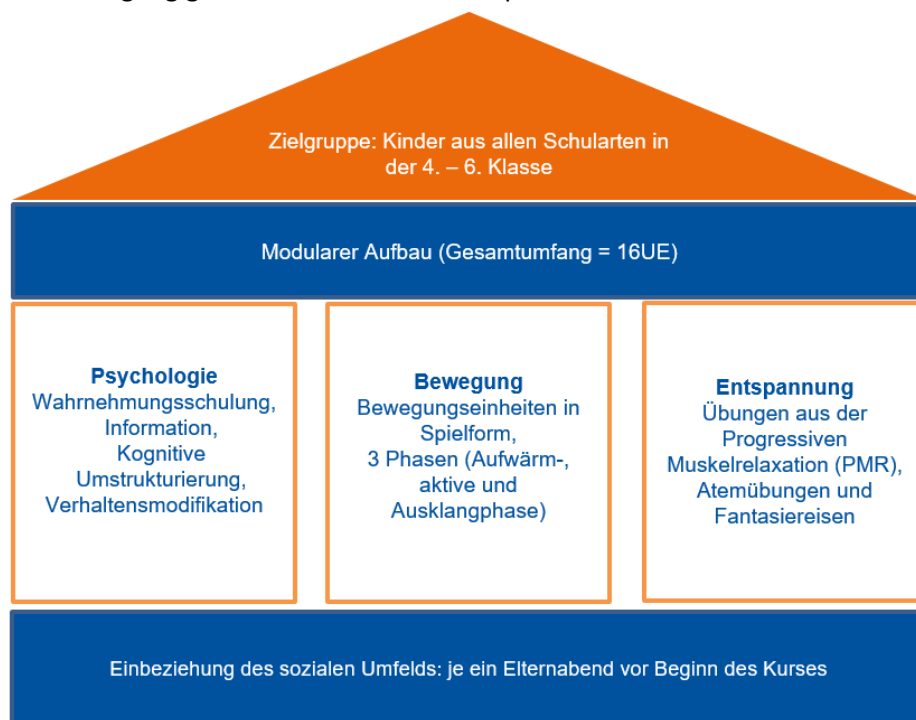
Zielgruppe

Schülerinnen und Schüler der 4.-6. Klasse, Eltern, Lehrer/innen, Sozialpädagogen/innen/Schulsozialarbeiter/innen aller Schulformen, insbesondere Ganztageschulen

Inhalte und Methodik

3 Bausteine

1. Multiplikatorenschulung an 2 Tagen inkl. aller Materialien für Lehrer/innen/Sozialpädagogen/innen/Schulsozialarbeiter/innen zu den Themen Psychologie, Bewegung, Entspannung (siehe Abbildung)
2. Programmvorstellung unter Einbeziehung des sozialen Umfeldes
3. Projektdurchführung durch ausgebildete Multiplikatoren in 16 Unterrichtseinheiten anhand der zur Verfügung gestellten Stundenverlaufsplänen in den Schulklassen



Rahmenbedingungen

Für die teilnehmenden Schulen

- Teilnahme von mind. zwei Lehrer/innen/Sozialpädagogen/innen/Schulsozialarbeiter/innen pro Schule an der 2-tägigen Multiplikatorenschulung
- Durchführung eines Elternabends zur Vorstellung der Thematik und des Projektes
- Umsetzung der 16 Unterrichtseinheiten anhand des Kursmanuals innerhalb eines Jahres nach Abschluss der Multiplikatorenschulung in mind. einer Schulklasse

Schulungsangebot für Multiplikator/innen

Siehe Inhalte und Methodik

Evaluation, Erfahrungsberichte

Das Projekt wurde 2017 zusammen mit dem Karlsruher Institut für Technologie unter Leitung von Prof. Dr. Klaus Bös evaluiert. Erste Ergebnisse aus der 2-tägigen Multiplikatoren-Schulung waren positiv:

- Theoretischer Hintergrund zu Stress und Stressentstehung
- Strukturierter Aufbau der Kursstunden
- Anschauliche Arbeitsblätter für die Schüler/innen

- Sehr praxisbezogen (viele praktische Übungen)
- Möglichkeit zum Üben und selbst anleiten
- Abwechslung zwischen Theorie und Praxis
- Unterstützung zum Elternabend

Kosten, Unterstützungs- und Finanzierungshinweise

Für die teilnehmenden Schulen ist das Projekt kostenfrei. Die Kosten für Materialien und die Schulung übernimmt die Schwenninger Krankenkasse im Rahmen des §20 Präventionsgesetz – nicht-betrieblicher Setting-Ansatz.

Die Schulen tragen ggf. anstehende Anreise- und Übernachtungskosten für die Multiplikatorenschulung.

Literatur / Quellen / Praxismaterialien

Allen Multiplikatoren werden folgende Materialien zur Verfügung gestellt:

- Lehrermappe
 - Stundenverlaufspläne für 16 Unterrichtseinheiten
 - Plakate und Hand-Karten zu den jeweiligen Übungen
 - Kursmanuale zur Einführung der Entspannungs- und Bewegungsübungen
 - Zertifikat
- Kindermappe und USB-Stick
 - Arbeitsblätter
 - Handouts