



28. November 2019

MEDIENMITTEILUNG

Goodplan: Neues schulisches Angebot für den Umgang mit Stress lanciert

Wie lernen Jugendliche in der Schule mit Stress und belastenden Situationen umgehen? Das neu entwickelte, praxisnahe und kostenlose Angebot «Goodplan» der Stiftung Berner Gesundheit stellt Lehrpersonen, Schulsozialarbeitenden sowie Schulleitungen im Kanton Bern das nötige Know-how in Form von Beratung und didaktischem Material für den Unterricht zur Verfügung.

Das neu entwickelte, didaktische Material von «Goodplan» der Stiftung Berner Gesundheit hat zum Ziel, die psychosoziale Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen durch die Förderung von Lebenskompetenzen zu stärken. «Goodplan» hilft Jugendlichen und jungen Erwachsenen Stressoren zu erkennen und ihren persönlichen Stress mithilfe des Vier-Felder-Modells (Verhalten, Gefühle, Gedanken, Körper) besser zu orten und anzugehen. Sie setzen sich spielerisch mit Belastungssituationen auseinander und lernen, wie sie diese bewältigen können. Sie erfahren zudem, wo sie bei Schwierigkeiten im psychosozialen Bereich Unterstützung finden.

Praxisorientierte und vielfältige Inhalte für abwechslungsreichen Unterricht

Das praxisorientierte, pädagogische Material enthält eine detaillierte Anleitung für Lehrpersonen, diverse Situations- und Themenkarten zur Gesprächsführung im Unterricht sowie ein Handout in leichter Sprache für die Schülerinnen und Schüler.

Die positiven Rückmeldungen aus der Testphase mit ausgewählten Lehrpersonen und ihren Schulklassen zeigen, dass das Angebot in der Praxis gut ankommt. Andreas Friedli, Klassenlehrer Berufsvorbereitendes Schuljahr Praxis und Allgemeinbildung BPA am Berufsbildungszentrum Industrie, Dienstleistung und Modegestaltung IDM Spiez, sagt zum Angebot: «Die Inhalte sind spannend, vielseitig und interessant. Das Material ist lehrreich und bietet den Jugendlichen einen konkreten Nutzen zum Umgang mit Stress in ihrem Alltag.»

Kostenloses Angebot für Fachleute aus dem Erziehungsbereich

Interessierte Lehrpersonen der Stufen Sek I und II wie Berufsschulen, Schulsozialarbeitende sowie Schulleitungen aus dem Kanton Bern erhalten nach einer kostenlosen Beratung durch die Berner Gesundheit Zugang zum Unterrichtsmaterial. Weiter bietet die Berner Gesundheit kostenpflichtige Schulungen für das ganze Lehrkollegium rund um Stress, psychische Gesundheit und die Materialien von «Goodplan» an.

Weitere Informationen und Beispiele aus dem Angebot auf:

www.bernergesundheit.ch/goodplan

Anzahl Zeichen inkl. Leerschläge: 2'457

Kontaktperson

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Stiftung Berner Gesundheit:
Anja Nowacki | Bereichsleiterin Sozialraum und Bildung
031 370 70 81 | anja.nowacki@beges.ch | www.bernergesundheit.ch

Gemeinsam für mehr Gesundheit

Unsere Angebote sind so individuell wie die Menschen, die sie in Anspruch nehmen. Unsere Kernaufgaben sind Gesundheitsförderung, Prävention, Sexualpädagogik sowie Suchtberatung und -therapie. Wir erbringen unsere massgeschneiderten Dienstleistungen überall in Ihrer Nähe – vertraulich und kompetent.

www.bernergesundheit.ch