



Stress nicht als Katastrophe erleben

Snake

ein Stressbewältigungstraining für Jugendliche

SNAKE ist ein Anti-Stress-Trainingsprogramm der Techniker Krankenkasse (TK), das für Jugendliche der 8. und 9. Jahrgangsstufe entwickelt wurde und als Baustein in "gesundheitsfördernden" Schulen eingesetzt wird.

Programmziele

Das Programm richtet sich an Schülerinnen und Schüler, die dabei unterstützt werden sollen, angemessen mit potenziellen Belastungssituationen umzugehen. Im Einzelnen ergeben sich daraus folgende Teilziele:

1. Der Kenntnisstand zum Thema Stress soll erweitert werden: Dazu sollen die Schüler im Training ein Stressmodell kennen lernen und Wissen zur Entstehung von Stress, zu typischen Stressreaktionen und zur Stressbewältigung erlangen.
2. Das Spektrum verfügbarer Bewältigungsstrategien soll erweitert werden. Dazu sollen die Schüler im Training eine Reihe neuer Bewältigungsstrategien kennen lernen und erproben und angemessene von unangemessenen Stressbewältigungsstrategien unterscheiden lernen.
3. Die Kompetenz im Umgang mit Belastungen soll langfristig verbessert werden.

Die gelernten Inhalte sollen praktisch angewandt, eingeübt und gefestigt werden.

Rahmenbedingungen des Trainingsprogramms

Der Programmumfang umfasst acht Doppelstunden, die in wöchentlichem Abstand während der Schulzeit in der Klasse stattfinden. Die Durchführung wird in den beteiligten Klassen jeweils von zwei ausgebildeten Dipl.-Psychologen übernommen.

Trainingskonzept

Das Trainingsprogramm "SNAKE" ist modular aufgebaut. Es gibt ein Grundlagenmodul, in dem Wissen zum Thema Stress und Stressbewältigung sowie ein Problemlöseansatz anhand der Problemlöseschlange "SNAKE" vermittelt werden. Neben dem Grundlagenmodul gibt es drei Ergänzungsmodule. Sie haben die Themen

- (a) Gedanken und Stress (kognitive Strategien)
- (b) Soziale Unterstützung und soziale Kompetenz
- (c) Entspannung und Zeitmanagement.

Sowohl das Grundlagenmodul als auch die Ergänzungsmodule haben jeweils einen Umfang von vier Doppelstunden.

Bei Interesse nehmen Sie Kontakt zu einem der Regionalen Koordinatoren des Landesprogramms für die gute gesunde Schule auf.