

Anleitung | Methode 1.2.3! | [feelv6.ch/methoden/123](https://www.feelv6.ch/methoden/123)

Titel der Einheit	Stress	
Beschreibung der Einheit	Die Teilnehmenden lernen, was Jugendliche stresst, welche Anzeichen auf eine Belastung hindeuten, wie es jungen Menschen gelingt, Probleme zu bewältigen, mit Druck umzugehen und sich zu entspannen, aber auch von wem Jugendliche für Probleme Hilfe bekommen und was sie glücklich macht.	
1 Dokument Links 1 und Beschriftung	https://www.feel-ok.ch/stress-einstieg	Stress: Wie? Warum? Was? Und dann?
2 Dokument Links 1 und Beschriftung	https://www.feelv6.ch/methoden/123/PDF/einheitStress_g2-Links.pdf	Webadressen, die in der Einheit erwähnt werden

Position	1	
Frage	Was stresst Jugendliche?	
Antworten sofort sichtbar?	Nein	
Option	3 Antworten	
Skala (Links Mitte Rechts Korrekte Antwort Position)		
Antwort 1 Richtig / Falsch	Mehr als 40% der befragten 12- bis 19-Jährigen (N>1'600) war gestresst... ... wegen schwierigen Prüfungen und Zeitmangel.	Richtig
Antwort 2 Richtig / Falsch	... wegen Krach mit Freunden und Geldproblemen	Falsch
Antwort 3 Richtig / Falsch	... wegen Lärm und Problemen mit den Eltern	Falsch
Antwort 4 Richtig / Falsch	-	
Anleitung bevor die Diskussion beginnt (ohne Antwortvorschau)	Die Teilnehmenden diskutieren während 2 Minuten, was Jugendliche stresst. Bevor du auf die Schaltfläche «Antworten» klickst, frage nach, welche Erkenntnisse sich aus der Diskussion ergeben haben.	
Anleitung, wenn die Antworten gezeigt werden	Wir haben über 1'600 Jugendliche gefragt, warum sie in den letzten 30 Tagen gestresst waren. Du kannst zwischen drei Optionen wählen: Wenn du denkst, dass mehr als 40% der befragten Jugendlichen angegeben haben, wegen schwierigen Prüfungen und Zeitmangel gestresst zu sein, positionierst du dich auf der linken Seite des roten Seils. Wer vermutet «Krach mit Freunden und Geldprobleme » beschäftigen mehr als 40% der jungen Menschen, bewegt sich zwischen dem roten und dem grünen Seil. Auf der rechten Seite des grünen Seils positioniert sich, wer überzeugt ist, dass «Lärm und Probleme mit den Eltern» die Probleme sind, die mehr als 40% der befragten Jugendlichen beschäftigen. Wenn alle eine klare Position bezogen haben, klicke auf die Schaltfläche «Lösung».	
Detailinfos zum Thema (ohne Absätze)	Die richtige Antwort lautet: «Wegen schwierigen Prüfungen und Zeitmangel». Wer die richtige Antwort gewählt hat, bekommt 4 Punkte. Nun schauen wir die Abbildung auf feel-ok.ch/stress-einstieg-02 , welche die Ergebnisse der über 1'600 Jugendlichen zu dieser Frage wiedergibt.	

Position	2	
Frage	Welche Anzeichen deuten darauf hin, dass jemand unter Stress leidet?	
Antworten sofort sichtbar?	Nein	
Option	3 Antworten	
Antwort 1 Richtig / Falsch	Mehr als 50% der befragten 12- bis 19-Jährigen (N=1'300) hatten folgende Anzeichen: ... Gewichtszunahme ... Erhöhter Konsum von Alkohol oder Zigaretten ... Alpträume	Falsch
Antwort 2 Richtig / Falsch	... Appetitlosigkeit ... Frustkäufe ... Schweissausbrüche	Falsch
Antwort 3 Richtig / Falsch	... Müdigkeit ... Schlafprobleme ... Schlechte Laune	Richtig
Antwort 4 Richtig / Falsch	-	
Anleitung bevor die Diskussion beginnt (ohne Antwortvorschau)	<p>Die Teilnehmenden diskutieren während 2 Minuten, welche Anzeichen darauf hindeuten, dass jemand unter Stress leidet. Dabei können sie sich frei im Raum bewegen.</p> <p>Bevor du auf die Schaltfläche «Antworten» klickst, empfehlen wir folgende Vorgehensweise, um das Thema noch spannender zu machen:</p> <p>1 Die Teilnehmenden schreiben ihre Antwort an die Wandtafel. Auffällige Antworten kannst du laut vorlesen und nachfragen, wer diese geschrieben hat.</p> <p>2 Anschliessend zeigst du das Video auf feel-ok.ch/ext/yt-35 (Link, siehe unten): So finden die Teilnehmenden heraus, wie Jugendliche diese Frage beantwortet haben. Nun ist es so weit. Auf «Antworten» klicken...</p>	
Anleitung, wenn die Antworten gezeigt werden	<p>Wir haben 1'300 Jugendliche gefragt, wie sie sich fühlen, wenn sie gestresst sind. Wenn du denkst, dass 50% davon gesagt haben: «Ich nehme zu ... ich konsumiere mehr Alkohol oder rauche mehr Zigaretten ... ich habe Alpträume, wenn ich gestresst bin», gehst du auf die linke Seite des roten Seiles.</p> <p>Wer vermutet, dass Appetitlosigkeit, Frustkäufe und Schweissausbrüche typische Stressanzeichen bei 50% der befragten Jugendlichen sind, bewegt sich zwischen dem roten und dem grünen Seil.</p>	

	Auf die rechte Seite des grünen Seiles bewegt sich, wer glaubt, dass Müdigkeit, Schlafprobleme und schlechte Laune typische Stresssymptome bei mindestens 50% der befragten 12- bis 19-Jährigen sind.	
Detailinfos zum Thema (ohne Absätze)	Die richtige Antwort lautet: «Müdigkeit, Schlafprobleme, schlechte Laune» und bringt 4 Punkte. Die Ergebnisse findet man auf stress-einstieg-03 .	
Links 1 und Beschriftung	feel-ok.ch/ext/yt-35	Video Antworten Jugendlicher auf die Frage: «Wie fühlt sich Stress an?»

Position	3	
Frage	Schlafprobleme sind oft die Folge von Stress und sie sind ziemlich verbreitet: 1/3 der Schweizer*innen leiden darunter. Wie kann die Schlafqualität ohne Nebenwirkungen verbessert werden?	
Antworten sofort sichtbar?	Ja	
Option	4 Antworten	
Antwort 1 Richtig / Falsch	Positive Gedanken haben, wie «Was für ein schönes Gefühl im warmen Bett zu liegen! Ich bin entspannt und irgendwann wird auch der Schlaf kommen.»	Richtig
Antwort 2 Richtig / Falsch	Warmes Bad nehmen Sich am Abend bewegen oder Sport treiben	Richtig
Antwort 3 Richtig / Falsch	Entspannungsübung Ruhige Musik hören	Richtig
Antwort 4 Richtig / Falsch	Schlaftabletten einnehmen Kalt duschen	Falsch
-	-	
Anleitung, wenn die Antworten gezeigt werden	Wer glaubt, dass die erste Antwort korrekt ist, positioniert sich vorne links. Wer glaubt, dass die zweite Antwort korrekt ist, positioniert sich vorne rechts. Wer glaubt, dass die dritte Antwort korrekt ist, positioniert sich hinten links. Wer glaubt, dass die dritte Antwort korrekt ist, positioniert sich hinten rechts.	
Detailinfos zum Thema (ohne Absätze)	Alle Antworten sind korrekt, abgesehen von «Schlaftabletten einnehmen und kalt duschen». Schlaftabletten können abhängig machen. Wenn sie abgesetzt werden, können noch stärkere Schlafprobleme auftreten. Kalte Duschen wirken belebend und helfen, wach zu werden. Wenn für jemanden das Thema Schlafstörungen relevant ist, verweise ich für mehr Infos auf feel-ok.ch/0020 Wir haben gesehen, dass Entspannungsübungen helfen können, sich zu beruhigen und einzuschlafen. Wir machen jetzt eine dieser Übungen: feelv6.ch/ai/b4 Mit der mmm-Methode könnte man nun herausfinden, was den Jugendlichen, die man vor sich hat, hilft, besser zu schlafen.	
Links 1 und Beschriftung	feel-ok.ch/0020	Schlafqualität verbessern

Links 2 und Beschriftung

feelv6.ch/ai/b4

Entspannungsübung

Position	4	
Frage	Was hilft Jugendlichen gegen Stress?	
Antworten sofort sichtbar?	Nein	
Option	3 Antworten	
Antwort 1 Richtig / Falsch	Mindestens 25% der befragten 12- bis 19-Jährigen (N=2'300) hat angegeben: ... Beten ... Essen	Falsch
Antwort 2 Richtig / Falsch	... Musik hören, Games spielen, TV schauen ... Das Problem mit Humor nehmen	Richtig
Antwort 3 Richtig / Falsch	... Schreien, heulen, Türen knallen ... fest daran glauben, dass sich das Problem von allein lösen wird	Falsch
Antwort 4 Richtig / Falsch	-	
Anleitung bevor die Diskussion beginnt (ohne Antwortvorschau)	Die Teilnehmenden überlegen sich mögliche Antworten allein. Dafür haben sie 1-2 Minuten Zeit. Bevor du auf die Schaltfläche «Antworten» klickst, werfe ein leichtes Objekt zu einer jungen Person. Wenn sie eine brauchbare Antwort gibt, wie sich Jugendliche entspannen, bekommt sie einen Punkt. Danach wirft die junge Person das Objekt zu einer anderen jungen Person. Kommt wieder eine neue und brauchbare Antwort, gibst du ihr auch einen Punkt... usw. Dann zeigst du die offiziellen Antworten:	
Anleitung, wenn die Antworten gezeigt werden	Wir haben 2'300 Jugendliche gefragt, was ihnen gegen Stress hilft. Wenn du denkst, dass 25% davon die erste Antwort gewählt haben, positionierst du dich auf der linken Seite des roten Seiles. (...)	
Detailinfos zum Thema (ohne Absätze)	Die richtige Antwort ist die zweite. Die Ergebnisse findet man auf feel-ok.ch/stress-einstieg-04 . Fakt ist: Es spielt auch nicht so eine Rolle, was andere Jugendliche gegen Stress tun. Relevant ist vor allem, was jedem selber hilft. Wenn man Inspiration für Ideen braucht, ist feel-ok.ch/stress-jugendtipps eine nützliche Adresse	
Links 1 und Beschriftung	feel-ok.ch/stress-jugendtipps	Was Jugendliche tun, um sich besser zu fühlen.

Position	5	
Frage	Wenn ich ein Problem habe und meine Freunde wissen nicht, wie sie mir helfen können, wer bietet mir kostenlos professionelle Unterstützung an?	
Antworten sofort sichtbar?	Nein	
Option	3 Antworten	
Skala (Links Mitte Rechts Korrekte Antwort Position)		
Antwort 1 Richtig / Falsch	145	Falsch
Antwort 2 Richtig / Falsch	146	Falsch
Antwort 3 Richtig / Falsch	147	Richtig
Antwort 4 Richtig / Falsch		
Anleitung bevor die Diskussion beginnt (ohne Antwortvorschau)	<p>Die Teilnehmenden besprechen während 2 Minuten, wer professionelle Hilfe bei schwierigen Problemen bietet. Während der Diskussion können sie sich frei im Raum bewegen.</p> <p>Frage anschliessend nach, wie sie die Frage beantworten und klicke erst dann auf die Schaltfläche «Antworten».</p>	
Anleitung, wenn die Antworten gezeigt werden	Zur Auswahl stehen drei Antworten. Welche davon ist zutreffend?	
Detailinfos zum Thema (ohne Absätze)	<p>Die richtige Antwort lautet: «147». Wer die richtige Antwort gewählt hat, bekommt 4 Punkte!</p> <p>147 beantwortet Fragen Jugendlicher vertraulich, kostenlos und rund um die Uhr per E-Mail, telefonisch, per SMS oder Chat. Dies sowohl bei grossen, aber auch bei nicht so schlimmen Problemen.</p> <p>Andere Stellen, die Fragen Jugendlicher beantworten, haben wir auf feel-ok.ch aufgelistet (siehe Adresse unten). Dazu gehören die Beraterinnen und Berater von SafeZone u.a. zum Thema Drogen, Sucht Schweiz u.a. zu Alkohol und Tabak, lilli u.a. zu Sexualität, Beziehung und Gewalt und «Du Bist Du» zur sexuellen Orientierung und Identität.</p> <p>In vielen Schulen sind auch Schulsozialarbeitende im Einsatz. Und in vielen Gemeinden sind Jugendarbeitende sowie Beratungsstellen tätig. Das sind sicher auch gute Adressen, wenn man mit einem Problem alleine ist und Unterstützung braucht.</p>	
Links 1 und Beschriftung	https://www.feel-ok.ch/beratung	Liste von Beratungsstellen auf feel-ok.ch/beratung

Position	6	
Frage	Wer oder was brauchst du unbedingt, um glücklich zu sein?	
Antworten sofort sichtbar?	Nein	
Option	3 Antworten	
Antwort 1 Richtig / Falsch	Um glücklich zu sein brauchen mindestens 75% der von uns befragten Jugendlichen (N=220): ... Gesundheit ... Freizeit ... Freunde und Freundinnen ... Familie	Richtig
Antwort 2 Richtig / Falsch	... Musik ... Sport ... Respekt für die Privatsphäre ... YouTube oder Netflix	Falsch
Antwort 3 Richtig / Falsch	... Instagram ... Gute Lehrer*innen ... Von anderen Menschen gemocht werden ... Tiere	Falsch
Anleitung bevor die Diskussion beginnt (ohne Antwortvorschau)	Die Teilnehmenden bekommen ein paar Minuten Zeit, um sich auszutauschen. Das Ziel ist, dass sie kleine Gruppen mit der gleichen Antwort bilden. Z.B. alle Jugendlichen, die unbedingt die Familie brauchen, um glücklich zu sein, bilden die Gruppe «Familie». Sie nehmen dazu ein Blatt und werden eine Familie zeichnen. Die Lehrperson hat dann die Aufgabe herauszufinden, was das Bild darstellt. Klicke dann auf «Antworten».	
Anleitung, wenn die Antworten gezeigt werden	Wir haben eine Umfrage mit 220 Jugendlichen durchgeführt, um herauszufinden, was sie unbedingt brauchen, um glücklich zu sein. Zur Auswahl stehen folgende drei Antworten. Die Teilnehmenden entscheiden sich für eine davon.	
Detailinfos zum Thema (ohne Absätze)	Die richtige Antwort ist die erste. Mehr Details auf feel-ok.ch/stress-einstieg-05 . Warum ist die Frage relevant? Denn wer weiss, was ihn selbst glücklich macht, ist wahrscheinlich auch eher bereit, Zeit dafür zu investieren. Es gibt genügend Druck von allen Seiten, um dies zu tun, was andere für wichtig halten. Ich muss aber auch wissen, was mir wichtig ist, um Entscheidungen zu treffen, die mir guttun.	
Abschluss		