

**Die Trainingsinhalte** Die Jugendlichen lernen anhand des anschaulichen Stressmodells „SNAKE“ fünf Problemlösungsschritte für Stresssituationen kennen.

Das Grundmodul wird durch eine von drei optionalen Einheiten ergänzt. Die Auswahl richtet sich nach Bedarf und Interessen der Teilnehmer. Zur Auswahl stehen die Themen:

- Gedanken und Stress,
- soziale Unterstützung und
- Entspannung und Zeitmanagement.

**Ablauf** Im Training wird die Klasse in zwei Gruppen geteilt und jeweils von einem ausgebildeten Kursleiter (Diplom-Psychologe oder vergleichbare Qualifikation) betreut. Gemeinsam erarbeiten die Jugendlichen so verschiedene Strategien zur Stressbewältigung und erproben diese.

**Umfang** Das TK-Trainingsprogramm für Jugendliche umfasst acht Sitzungen von jeweils anderthalb Stunden Dauer. Dabei fallen vier Doppelstunden für das Grundmodul an, vier weitere für eines der Zusatzmodule.

**TK-Seminare machen gesunde Schule** Die Techniker hat es sich zur Aufgabe gemacht, Schulen zu unterstützen und zu fördern, die sich auf den Weg gemacht haben, zu einer „Gesunden Schule“ zu werden. Da Seminare wie das Stressbewältigungsprogramm „SNAKE“ für Jugendliche dazu beitragen, sind diese für Einrichtung und Teilnehmer kostenlos. Mehr Infos auf [tk.de](https://tk.de) Suchnummer 2023500.

## Sie haben Fragen?

Weitere Informationen zum Angebot erhalten Sie hier:

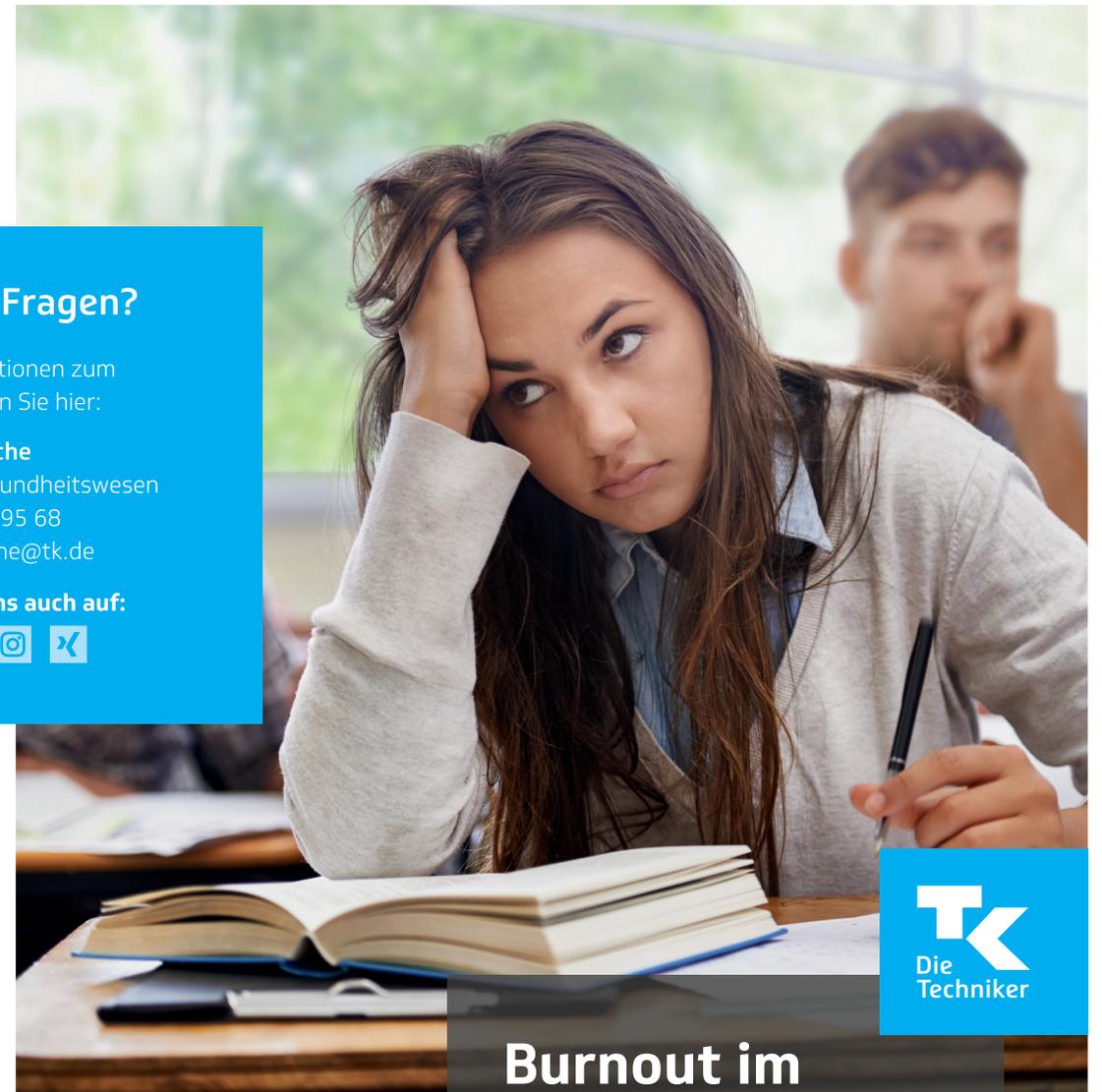
**Maximilian Ziesche**  
Referent für Gesundheitswesen  
Tel. 03 85 - 760 95 68  
Maximilian.Ziesche@tk.de

**Besuchen Sie uns auch auf:**



## Burnout im Klassenzimmer?

Mit „SNAKE“ lernt Ihr Kind, Stress nicht als Katastrophe zu erleben.



# Stress ist Gift – darum haben wir etwas dagegen

**Ständig Bauchweh oder das Gefühl, der Kopf platzt? Stress ist keine Frage des Alters. Auch viele Jugendliche leiden bereits unter regelmäßigen Stresssymptomen, wie eine Studie der Techniker an knapp 2.000 Schülern der fünften bis zwölften Klassen zeigt.**

So hat jeder Zweite mindestens einmal pro Woche Kopfschmerzen oder Schlafprobleme, jeder Dritte klagt über Bauchschmerzen oder Appetitlosigkeit. Begleitet wird dies oft von psychischen Problemen wie Gefühlen der Anspannung und Überforderung im Hinblick auf schulische Leistungen oder Probleme im sozialen Umfeld. Die Techniker bietet dafür ein innovatives Stresspräventionstraining an.

**Das TK-Angebot „SNAKE“** Unter dem Motto „Stress nicht als Katastrophe erleben“ werden die Jugendlichen von ausgebildeten Fachkräften auf den Umgang mit zukünftigen Stresssituationen vorbereitet. Dafür werden verschiedene Methoden zur Stressbewältigung auf altersgerechte Weise kombiniert. So lernen die Jugendlichen, typische Stress- oder auslösende Situationen frühzeitig zu erkennen und aktuelle Belastungssituationen besser zu meistern.

**Ein Training mit Methode** Die Techniker hat dieses Angebot zusammen mit der Universität Marburg – Arbeitsbereich Entwicklungspsychologie am Fachbereich Psychologie – entwickelt und wissenschaftlich auf seine Wirksamkeit überprüft.

**Für wen ist das Training geeignet?** Das Training richtet sich an Schüler der achten und neunten Klassen, die

- lernen möchten, was man gegen Stress tun kann,
- häufig gereizt, nervös, ängstlich oder niedergeschlagen sind oder
- auf Belastungen mit Schlafstörungen oder anderen körperlichen Symptomen reagieren.



## Gut zu wissen!

### So funktioniert's

Für die Umsetzung des TK-Angebots gelten folgende Bedingungen:

- „SNAKE“ ist in ein gesundheitsförderliches Gesamtkonzept eingebettet.
- Es müssen regional qualifizierte und geschulte Kursleiter für das jeweilige Angebot zur Verfügung stehen.
- Die Themen „Gesundheit“ und „Stress“ sind im Schulprofil bereits verankert.
- Idealerweise existieren bereits Arbeitsgruppen oder Steuerkreise zum Thema Gesundheit, die SNAKE in das Schulprogramm integrieren können.
- Die Schule nimmt an einem Landesprogramm – beispielsweise „Gute gesunde Schule“ oder an vergleichbaren Programmen – teil.