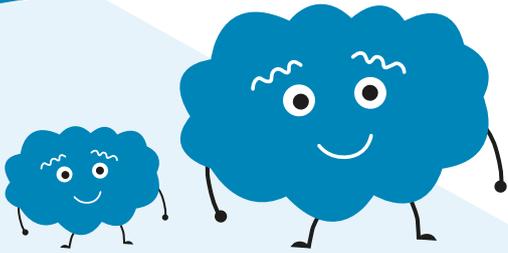


Let's talk about STRESS!



LessStress...

- ▶ ist ein universelles Präventionsprogramm und besteht aus einer 90-minütigen Unterrichtseinheit und einer Broschüre
- ▶ zielt auf einen verbesserten Umgang mit Stress allgemein und im schulischen Kontext ab
- ▶ nutzt Übungen in der Gruppe und alleine um Kompetenzen zu vermitteln
- ▶ ist wissenschaftlich basiert
- ▶ kann direkt in den Unterricht integriert werden
- ▶ Hilfe zur Selbsthilfe! Sich selbst besser verstehen und sich helfen können
- ▶ Weiterer Fokus auf Emotionsregulation, Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl

Bei Fragen zu **LessStress** nehmen Sie gern Kontakt zu uns auf!

Projektkoordination LessStress

E-Mail: Scheiner_C3@ukw.d

Telefon: 0176/21711561

Team

Projektleitung:

Prof. Dr. med. Michael Kölch

Dr. Arne Bürger

Projektkoordination:

Christin Scheiner, M.Sc. Psych.

Andrea Daunke, Dipl.-Psych.

Wozu ein Projekt zum Umgang mit Stress?

Hintergrund und Entwicklung von **LessStress**

Die Pandemie hat gerade den Kindern und Jugendlichen sehr zugesetzt: **Mentale Krankheiten, geringere Lebensqualität** und **Stress** sind die Folge.



Belastete Jugendliche

Stress wirkt sich im schulischen Bereich sowohl körperlich als auch mental negativ auf Schüler*innen aus:

- ▶ die Konzentrationsfähigkeit nimmt ab und
- ▶ das Gedächtnis wird lückenhaft.
- ▶ Leistungsdruck und Ärger mit Eltern im häuslichen Umfeld führen zu einem erhöhten Stresserleben.
- ▶ Misserfolge, Frustration und Hilflosigkeit machen Schule zu einem negativen Ort.



Lebensqualität reduziert



Mentale Probleme

Haben Sie Interesse?

- ▶ Die Wirksamkeit von **LessStress** wird im Rahmen einer Studie wissenschaftlich überprüft. Daran kann Ihre Schule teilnehmen.
- ▶ Einige Lehrkräfte erhalten vorab eine Schulung und führen dann die Unterrichtseinheit mit den betreffenden Klassen durch.
- ▶ Zusätzlich erhält jede*r Schüler*in eine Broschüre von uns.
- ▶ Betreut werden Sie sowohl vom DZPP als auch der KJP Rostock.

Universitätsmedizin Rostock

Klinik für Psychiatrie, Neurologie, Psychosomatik und Psychotherapie
im Kindes- und Jugendalter / Kinder- und Jugendpsychiatrische Institutsambulanz
Doberaner Straße 142, 18057 Rostock
Telefon: 0381 / 494 4435
E-Mail: andrea.daunke@med.uni-rostock.de

Deutsches Zentrum für Präventionsforschung DZPP

Psychische Gesundheit
Margarete-Höppel-Platz 1, 97080 Würzburg
Telefon: 0931 / 201-78000
E-Mail: DZPP@ukw.de

