

# Stressfrei

## Herzlich Willkommen an deiner neuen Schule

Die Anfangszeit wird geprägt sein, die Unterrichtsräume zu finden, sich die Namen deiner Mitschüler:innen und Lehrenden zu merken und einfach anzukommen. Als Schulsozialarbeitende wollen wir, dass alle sich in der Schule wohl fühlen und gut lernen können. Am Gymnasium spielt dabei oft das Thema Lernstress und Leistungsdruck eine wichtige Rolle.

Es ist gut möglich, dass der Wechsel von der Grundschule an ein Gymnasium oder auch zukünftige Prüfungssituationen dich im Laufe deiner Schulzeit unter Druck setzen und stressen – dich vielleicht sogar an deine Grenzen bringen. Stress kann mit vielen Symptomen kommen wie Kopfschmerzen, Schlafproblemen, Bauchschmerzen und dem Gefühl, überfordert zu sein. Gerade, wenn die Symptome eine längere Zeit anhalten, ist es wichtig, zu schauen, wie deine Gesundheit erhalten bleibt.

### Die Schulsozialarbeit kann mit möglichen Angeboten unterstützen:

**Vertrauliche Gespräche**  
in geschützter Umgebung

Herausfinden, **was** euch **stresst**  
und Strategien dagegen entwickeln

**Vermittlung von** Techniken und Methoden  
zur **Entspannung** und **Erholung**

Richtiges Lernen und  
**Lerntypenfeststellung**

**Workshops** und Einheiten  
mit Kleingruppen und Klassen

**Elterngespräche**

**Vermittlung zu Fachstellen,**  
die unterstützen können

### Wie kannst du Stress vorbeugen/ entgegenwirken:

Ausreichender **Schlaf** und **Ruhepausen**

**gesunde Ernährung**

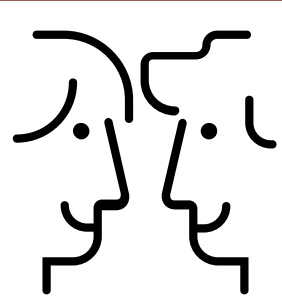
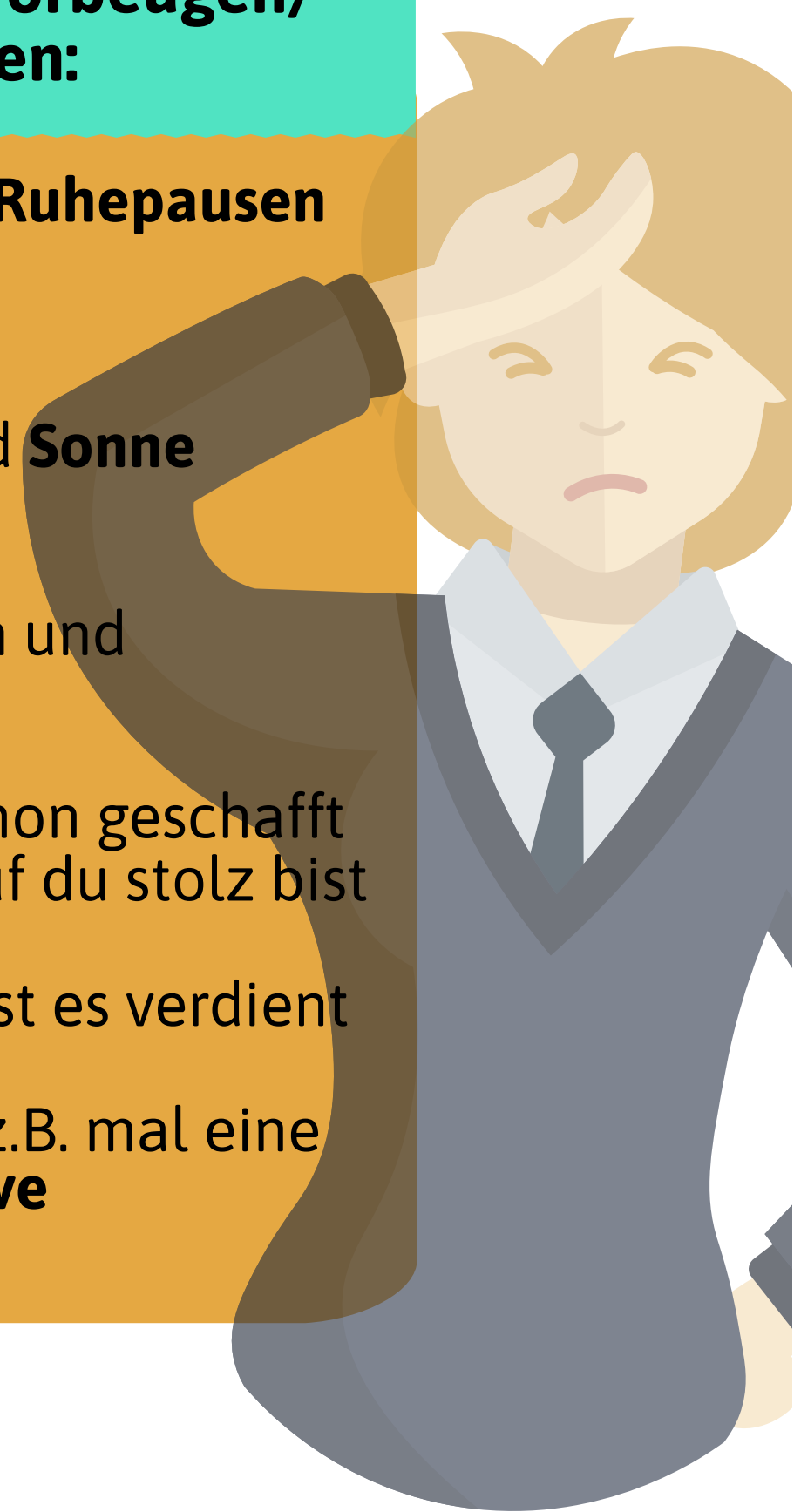
**Bewegung, frische Luft** und **Sonne**  
tanken

Achtsam mit dir selbst sein und  
**Dinge tun, die dir guttun**

Schaue auf das, was du schon geschafft  
hast, was du kannst, worauf du stolz bist

**Belohne dich** selbst, du hast es verdient

Probiere dich aus: mache z.B. mal eine  
**Traumreise** oder **progressive  
Muskelentspannung**



Ein **persönliches Gespräch mit Lehrkräften**, der **Schulsozialarbeit** oder anderen **Vertrauenspersonen** in der Schule, können zur Entlastung beitragen.

