

# Forum «gesund und zwäg i de schuel»



Foto: skynesher – iStock.com

## Stress reduzieren in der Schule

Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Mittwoch, 25. März 2026, 13.00 bis 17.00 Uhr

FHNW-Campus Brugg-Windisch

# Stress reduzieren in der Schule

## Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

---

Prüfungen, Terminstress und Leistungsdruck stehen bei Jugendlichen als Stressoren an oberster Stelle und beeinflussen deren psychische Gesundheit. Eine gesundheitsfördernde Schulkultur, vorausschauende Unterrichtsplanung, ressourcen- und förderorientierte Beurteilung sowie individuelle Übungen im Umgang mit herausfordernden Situationen können auf allen Ebenen mithelfen, Stress bei Schülerinnen und Schülern abzubauen.

An der Veranstaltung gehen wir den Ursachen und Schutzfaktoren nach und zeigen Möglichkeiten auf, was Lehrpersonen präventiv gegen Stress bei Schülerinnen und Schülern unternehmen können und wie Schulen Voraussetzungen für einen stressfreien Schulalltag schaffen.

### Programm

#### 13.00 Ankommen und Infostände

#### 13.30 Eröffnung und Begrüssung

Olivier Gerber, Leiter Abteilung Gesundheit, DGS Kanton Aargau

Susanne Störch Mehring, Leiterin Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention, Institut für Weiterbildung und Beratung, Pädagogische Hochschule FHNW

#### 13.40 Kinder und Jugendliche mit psychischen Störungen: Warum nehmen sie zu und was können wir tun?

Das Referat geht gesellschaftlichen und entwicklungsbezogenen Fragen nach und zeigt auf, welchen Stressoren Kinder und Jugendliche ausgesetzt sind. Es werden pragmatische Lösungsansätze und Ideen aufgezeigt, wie bestehende Beziehungen und Strukturen an Schulen zur Förderung der psychischen Gesundheit von Schülerinnen und Schülern genutzt und ausgebaut werden können.

KD Dr. med. Gunda Siemssen, Psychiatrische Universitätsklinik, Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, Tagesklinik für Kinder und Jugendliche in Winterthur

#### 14.20 Praxiseinblick von Jugendlichen

Peer-to-Peer Ansatz zur psychischen Gesundheit und Stressprävention: Jugendliche der Sekundarstufe II stellen ihre Arbeit im Rahmen des wellguides.ch-Projekts der ZAHW vor.

#### 14.40 Wohlbefinden von Kindern in Tagesstrukturen – Impulse für die Schule

Der Beitrag gibt einen kurzen Input zu Aussagen von Kindern zum Wohlbefinden in Tagesstrukturen. Im Zentrum stehen die Perspektiven der Kinder selbst. Ausgehend von diesen Erfahrungen wird reflektiert, welche Haltungen, Strukturen und konkreten Elemente sich auf den Unterricht und den Schulalltag übertragen lassen. Ziel ist es, praxisnahe Impulse für die Förderung des Wohlbefindens von Kindern in der Schule zu gewinnen.

Dr. Jasmin Näpfl, wissenschaftliche Mitarbeiterin, Institut Forschung und Entwicklung, Zentrum Lehrer\*innenbildung, Pädagogische Hochschule FHNW

#### 15.00 Kurze Pause und Raumwechsel

#### 15.15 Vertiefungsrunde in vier Gruppen, s. unten

#### 16.30 Speed-Austauschrunde

#### 16.45 Apéro mit Vernetzung und Infoständen

Moderation Caroline Witschard, Leitung Gesundheitsfördernde Schulen Aargau

## Vertiefungen – die vier Auswahlmöglichkeiten

### 1. Praxiseinblick und Erfahrungsaustausch Zyklus 1

#### Die Bedeutung der Kommunikation beim Beurteilen

Wenn wir als Lehrpersonen erkennen und sichtbar machen können, was das Kind kann, können wir es dabei begleiten, seinen eigenen Selbstwert zu stärken. Mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg können wir mit einfachen Methoden die Kinder im Aufbau ihres Gefühlswortschatzes unterstützen, Beurteilung mit empathischen Rückmeldungen geben, oder ergänzen und gleichzeitig unsere gesamte Kommunikation verbindender gestalten.

**Nicole Käser, Lehrperson Zyklus 1, Schulleiterin**

### 2. Praxiseinblick und Erfahrungsaustausch Zyklus 2

#### Unterschiedliche Leistungsnachweise nutzen

Beurteilungsanlässe erzeugen oft Stress bei den Schülerinnen und Schülern. Wie können wir mit Hilfe unterschiedlicher Leistungsnachweise und generell durch unseren Umgang mit dem Thema Beurteilen diesen Stress reduzieren? Christina zeigt Beispiele aus ihrer Praxis als Lehrerin im Zyklus II. In der Gruppe werden gemeinsam verschiedene Möglichkeiten diskutiert.

**Christina Fux, Primarlehrperson Zyklus 2, Lerncoach**

### 3. Praxiseinblick und Erfahrungsaustausch Zyklus 3

#### Mehr Lernmotivation und weniger Stress

Ein kompakter Input zu zeitgemässen Formen der Leistungsnachweise zeigt, wie unterschiedliche Leistungsnachweise die vielfältigen Kompetenzen der Lernenden sichtbar machen können. Im Mittelpunkt stehen dabei Beurteilungen, die über das traditionelle Prüfen von Wissen hinausgehen und vor allem praktische Umsetzungen, selbstständig erstellte Arbeiten sowie authentische Anwendungssituationen berücksichtigen. Durch den gezielten Einsatz vielfältiger Leistungsnachweise werden Lernende in unterschiedlichen Kompetenzbereichen individuell angesprochen. Dies fördert nicht nur ihre Lernmotivation, sondern kann auch Stress reduzieren.

**Nora Brändli, Lehrperson Zyklus 3**

### 4. Wege zu mehr Achtsamkeit im Unterricht

Was bedeutet Achtsamkeit im Kontext der Schule? Wie in anderen Lebensbereichen ist es auch in der Schule wichtig, Achtsamkeit und Mitgefühl im Zusammensein zu verkörpern. Es geht darum, sich selbst und die anderen bewusst wahrzunehmen, im Fühlen, Denken und Handeln. Durch Rituale und achtsame Übungen kann es gelingen, in einer Lerngruppe berührende und nährenden Beziehungen zu pflegen. Dies reduziert nachweislich das Stresslevel und ermöglicht erst das Lernen. Im Workshop werden Achtsamkeitsübungen gemeinsam erlebt und Wege aufgezeigt, wie man diese in der Schule umsetzen kann.

**Egon Küng, MBSR-Lehrer, Achtsamkeitscoach, Erwachsenenbildner, Sekundarlehrer**

## Tagungsort

FHNW-Campus Brugg-Windisch  
Bahnhofstr. 6  
5210 Windisch

Die Veranstaltung findet im Galerieraum B 6.0D13 im Gebäude 6 statt (Eingang direkt beim Bahnhof Brugg).



## Anmeldung

Melden Sie sich so bald als möglich über folgenden Link oder QR-Code an:

[Anmeldung zum Forum 2026](#)



Anmeldeschluss ist der 18. März 2026!

## Abmeldungen und Fragen zur Anmeldung

Catherine Mc Broom, Mail an [catherinemoiramcbroom@fhnw.ch](mailto:catherinemoiramcbroom@fhnw.ch)

## Kontakt Gesundheitsfördernde Schulen Aargau

Caroline Witschard, Mail an [caroline.witschard@fhnw.ch](mailto:caroline.witschard@fhnw.ch) oder Telefon 056 202 84 52