



Materialien

Arbeitsblatt 1: Fragebogen „Stress im Schulalltag“ (2 Seiten)

Overheadfolie 1: Notfallsreaktion des Körpers (1 Seite)

Overheadfolie 2: Das Stressmodell von Lazarus (1 Seite)

Arbeitsblatt 2: Merkblatt (1 Seite)

Arbeitsblatt 3: Stressoren im Auslandseinsatz (1 Seite)

Audiobeitrag: Interview

Lernziele

Die SchülerInnen lernen, wie der Körper auf belastende Situationen reagiert. Sie erfahren, mit welchen besonderen Belastungen die SoldatInnen bei einem Auslandseinsatz konfrontiert sind und worin die Aufgaben der zuständigen PsychologInnen des Österreichischen Bundesheeres bestehen.

Lehrplanbezug

Das Thema Stress eignet sich für ein fächerübergreifendes Projekt in Biologie und Psychologie. Die Biologie beschäftigt sich mit den biochemischen Prozessen in Stresssituationen und den Krankheiten, die durch Dauerstress entstehen können. Die Psychologie beleuchtet, warum Individuen höchst unterschiedlich auf Stress reagieren und welche Bewältigungsstrategien bevorzugt werden.

Methode

Ausgehend von der Situation der SchülerInnen werden die wichtigsten Begriffe der Stressforschung besprochen. Stress ist ein häufig ignoriertes Problem bei Kindern und Jugendlichen: Untersuchungen haben ergeben, dass über 80% der SchülerInnen von 12 bis 18 Jahren Stress erleben und bewältigen müssen. Daher ist es besonders wichtig, die SchülerInnen behutsam auf die Ursachen und Auswirkungen von Stress aufmerksam zu machen.

Arbeitsblatt 1: „Stress im Schulalltag“

Der Fragebogen dient als Impuls für das Thema.

Die „Multiple Choice“-Antworten sollten durch persönliche Überlegungen ergänzt werden. Achten Sie darauf, dass die Ergebnisse des Fragebogens nur freiwillig präsentiert werden und auf Wunsch anonym bleiben.



Fachliche Information

Stress ist eine **Notfallsreaktion**: Der Körper stellt alle Energien für **Kampf oder Flucht** bereit. Das bedeutet eine Reduktion der Verdauungs- und Fortpflanzungstätigkeit bei gleichzeitiger Mobilisierung der zum Überleben notwendigen Energien. Da Kampf oder Flucht aber meistens ausbleiben, wird der Körper nach einiger Zeit durch die biochemischen Vorgänge belastet.

Overheadfolie 1: „Notfallsreaktion des Körpers“

Je nach Dauer der Stresssituation werden unterschiedliche Hormone ausgeschüttet:

- In **Gefahrensituationen** wird das Stresshormon **Adrenalin** ausgeschüttet. Es bewirkt eine verbesserte Sauerstoffversorgung, Erhöhung der Herzschlagfrequenz, Glukosefreisetzung aus der Leber, kurzzeitige Aktivierung des Immunsystems, usw. (Ausschüttung z.B. in Prüfungssituationen)

- Bei **Dauerstress** wird das Stresshormon **Cortisol** ausgeschüttet. Die Unterschiede zu Adrenalin liegen in den Auswirkungen auf den Stoffwechsel und auf das Immunsystem (siehe Tabelle auf der Overheadfolie).

Zusatzinformation:

So genannte „A-Typen“ (A wie Adrenalin) neigen zu einer stärkeren Adrenalin-Ausschüttung. Dauerstress führt bei ihnen zu Herz-Kreislaufkrankungen.

So genannte „C-Typen“ (C wie Cortisol) neigen zu einer stärkeren Cortisol-Ausschüttung. Durch Dauerstress wird das Immunsystem geschwächt - hohe Krankheitsanfälligkeit ist die Folge.

Overheadfolie 2: „Transaktionales Stressmodell“

Das Stressmodell von Lazarus erklärt, warum Menschen ganz unterschiedlich auf Stress reagieren: Ob und wie auf potentielle Stressoren reagiert wird, hängt von der individuellen **Bewertung der Anforderung** bzw. der persönlichen **Bewältigungsfähigkeit** ab.

Arbeitsblatt 2: „Merkblatt“

Lazarus unterscheidet zwei Bewältigungsstrategien: das **problemorientierte oder instrumentelle Coping** und das **emotionsorientierte oder palliative Coping**.



Zusatzinformation:

Grundsätzlich kann keine der beiden Bewältigungsstrategien als generelles „Rezept“ gegen Stress empfohlen werden. Beobachtungen zeigen, dass jene Personen die körperliche Stressreaktionen am besten bewältigen, die zwischen mehreren Strategien wählen können und diese auch immer wieder wechseln. Bei den emotionsorientierten Coping-Strategien Alkohol, Beruhigungsmittel und Nikotin ist jedoch Vorsicht geboten, da es rasch zu einem Suchtverhalten kommen kann.

Interview mit Helmut SLOP

Mag. phil. Helmut Slop ist Leiter des Referates Psychologie des KdoIE in Götzendorf.

Seit Beginn der Mission im Kosovo ist er zumindest zwei Mal jährlich (jeweils zwischen 2 und 6 Wochen) persönlich zur Betreuung im Kosovo. Helmut Slop ist 39 Jahre alt, verheiratet und hat ein Kind.