



Bern, 16. Oktober 2025

MEDIENMITTEILUNG

Neuaufgabe «goodplan» – Methodenbox für den Umgang mit Stress bei Jugendlichen

Die Berner Gesundheit lanciert die überarbeitete «goodplan»-Box. Das praxisorientierte Lehrmittel unterstützt Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende und Berufsbildende dabei, das Thema Stress kompetent im Unterricht oder in der Ausbildung zu bearbeiten. Mit erprobten Modulen, vielfältigen Visualisierungshilfen und digitalem Zusatzmaterial fördert «goodplan» die Stresskompetenz von Jugendlichen und jungen Erwachsenen.

Stress thematisieren und vorbeugen

Stress zählt zu den häufigsten Belastungen im Jugendalter und kann Lern- sowie Entwicklungsprozesse erheblich beeinträchtigen. «goodplan» bietet neben didaktisch sinnvollen Modulen konkrete Werkzeuge, um stressige Situationen zu erkennen, aktiv zu bewältigen und zu vermeiden. Damit leistet die Methodenbox einen Beitrag zur schulischen und beruflichen Gesundheitsförderung sowie zur Prävention von Stressfolgen. Das Lehrmittel wurde von der Berner Gesundheit entwickelt und ist pädagogisch erprobt. Es richtet sich an Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende, Berufsbildende und andere Fachpersonen, die mit Jugendlichen oder jungen Erwachsenen arbeiten.

Modularer Aufbau für flexiblen Einsatz

Die «goodplan»-Box enthält sofort einsetzbare Umsetzungsideen für den Unterricht, Foto- und Illustrations-Karten zur Visualisierung von Situationen, Gefühlen und Strategien sowie einen Onlinezugang zu Arbeitsblättern und theoretischen Hintergründen. Anhand von Übungen lernen Jugendliche, Stress zu erkennen. Sie setzen sich mit Belastungssituationen auseinander und erfahren, was sie zu deren Bewältigung unternehmen können. Der modulare Aufbau ermöglicht eine flexible Anpassung an unterschiedliche Schul- oder Ausbildungssettings. «goodplan» eignet sich sowohl für den Fachunterricht als auch für überfachliche Kompetenzförderung (z. B. Lebenskompetenzen, Gesundheitsförderung).

Verfügbarkeit und Bestellung

Die «goodplan»-Box kann ab sofort online bestellt werden und kostet CHF 250.- (inkl. aller online verfügbaren Materialien).

Weitere Infos gibt's auf www.bernergesundheit.ch/goodplan

Anzahl Zeichen inkl. Leerschläge: 2'028

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=K0gNA1j9zN0>

Bildmaterial in hoher Auflösung (Verwendung mit Copyright Berner Gesundheit):
<https://www.swisstransfer.com/d/94f23a0c-3bed-4ff5-9fb2-194106f2a5a7>

Kontaktperson

Marie-Line Michel, Fachmitarbeiterin Kommunikation,
031 370 70 58, marie-line.michel@beges.ch

Gemeinsam für mehr Gesundheit

Unsere Angebote sind so individuell wie die Menschen, die sie in Anspruch nehmen.
Unsere Kernaufgaben sind Gesundheitsförderung, Prävention, Sexualpädagogik sowie
Suchtberatung und -therapie. Wir erbringen unsere massgeschneiderten Dienstleistungen
überall in Ihrer Nähe – vertraulich und kompetent.
Wir arbeiten im Auftrag des Kantons Bern.

www.bernergesundheits.ch