

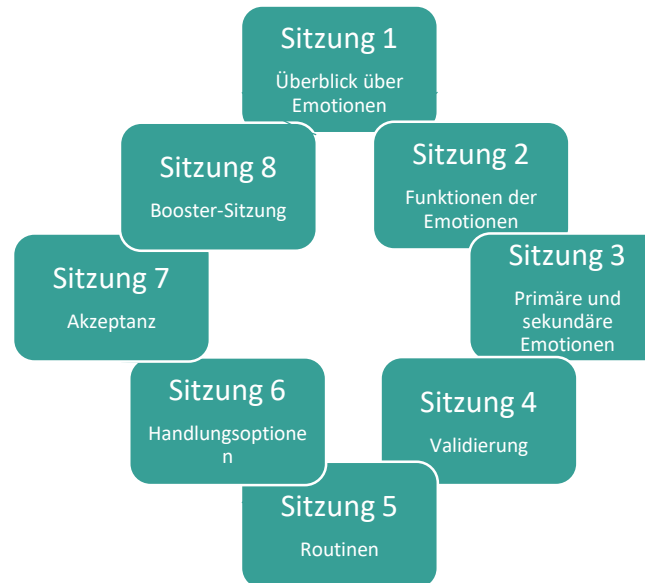


## STRESS

... in der Schule oder bei der Arbeit.  
... in der Familie.  
... mit Freunden.  
... im Alltag.

Kennst Du das auch und möchtest einen besseren Umgang mit Stress erlernen?

## Informationen zum Training



- Das Training umfasst **8 Sitzungen** im Umfang von **60 Minuten**
- Alles findet in einem **geschützten Rahmen** statt – was in den Sitzungen besprochen wird, wird nicht nach außen getragen!
- Die Gruppengröße umfasst **bis zu 8 Teilnehmer\*innen**
- Die Teilnahme ist **kostenlos**
- Das Training kann als **Online- oder Präsenzveranstaltung** stattfinden.

## Ziel des Trainings

Ziel des Gruppentrainings ist es, besser mit Stress umgehen zu können.

Das gelingt uns, indem wir eigene Gefühle besser wahrnehmen, verstehen und benennen können, aber auch die Gefühle unseres Gegenübers richtig deuten. Dadurch kommt es weniger zu Missverständnissen im Alltag und zu einem besseren gegenseitigen Verständnis.

Im Rahmen unseres Trainings sollen Fähigkeiten, sogenannte „Skills“, an die Hand gegeben werden, mit denen ein besserer Umgang mit Emotionen geschaffen werden soll. Im Alltag sollen so Konflikte und schlechte Gefühle verringert und die psychosoziale Gesundheit gestärkt werden.

Ziel unseres Forschungsprojekts um das Training herum ist es, zu untersuchen, inwiefern die Inhalte des Programms Jugendliche und ihre Bezugspersonen dabei unterstützen, hilfreiche Skills für den Alltag zu entwickeln, um besser mit Konflikten oder Stress umgehen zu können.

## Hintergrund

Stress holt uns im Alltag immer wieder ein und bringt unsere Gefühle aus dem Gleichgewicht.

Nicht nur die aktuelle Corona Pandemie geht mit großen Herausforderungen einher, wie Homeschooling/-office, Reduktion sozialer Kontakte und Wegfall ausgleichender Freizeitaktivitäten. Es gibt auch andere Faktoren im Alltag, wie z.B. Konflikte, schulische Anforderungen, Vereinbarkeit von Familie und Beruf oder die Pubertät, welche Stress auslösen können.

Durch das Erlernen eines angemessenen Umgangs mit eigenen Emotionen und alltäglichen Stressoren können Probleme mit Mitmenschen und auch eigene innere Konflikte verringert werden und die psychosoziale Gesundheit gestärkt werden.

Um dies zu erleichtern, bieten wir ein Emotionsregulationstraining für Jugendliche und deren Bezugspersonen an.

## Zielgruppe

Das Training richtet sich an Jugendliche ab 13 Jahren und deren Bezugspersonen (z.B. Eltern oder Betreuer\*innen).

## Anmeldung

Anmeldung zur Teilnahme oder Rückfragen per E-Mail an:

[skills.training@uniklinik-ulm.de](mailto:skills.training@uniklinik-ulm.de)



## Kontakt

Universitätsklinikum Ulm  
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie/  
Psychotherapie

Steinhövelstraße 5  
89075 Ulm

E-Mail:  
[skills.training@uniklinik-ulm.de](mailto:skills.training@uniklinik-ulm.de)

## Skills-Training

für Jugendliche und  
Bezugspersonen

- Umgang mit Stress und eigenen Emotionen erlernen
- Teilnahme ab 13 Jahren
- 8 Sitzungen
- Gruppengröße max. 8 Personen
- Kostenfreie Teilnahme
- Online oder Präsenz

## Projekt gefördert von

