

# Präventionsinitiative STARK – Resilienz und Stresskompetenz in Schule und Ausbildung



## **Die Maria-Ward-Realschule wird am 10. Dezember 2020 STARK-Modellschule**

Als erste Realschule in Bayern erhielt unsere Maria-Ward-Realschule das STARK-Gütesiegel für die erfolgreiche Umsetzung des Stresspräventionsprogramms STARK als festen und ergänzenden Bestandteil unseres regulären Schulunterrichts. Damit fördern wir dauerhaft und nachhaltig Resilienz und Stresskompetenz unserer Schülerinnen und Schüler. Wir leben ein Schulkonzept, das die psychische Gesundheit aller Mitglieder der Schulfamilie gezielt unterstützt. Als Modellschule werden wir von STARK weiterhin begleitet und erhalten neben einer Supervision zudem Fortbildungen für das Kollegium.

### **Zitat aus dem Abschlussbericht der Jury**

„Die Maria-Ward-Realschule verfügt mit dem Marchtaler Plan über ein pädagogisches Konzept, welches die Einzigartigkeit und das Wohlbefinden jedes Schülers/ jeder Schülerin in den Mittelpunkt der erzieherischen Arbeit stellt. Damit bietet sie einen guten Ansatz, in den das STARK-Konzept nahtlos integriert werden kann.

Es stehen mit bereits implementierten Formaten wie z.B. Morgenkreis, Tage der Orientierung, Entspannungsmöglichkeit in der Mittagspause verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung, die STARK-Module losgelöst vom Unterricht einzusetzen. Darüber hinaus wird STARK auch in unterschiedliche Unterrichtsfächer übernommen.

(...) Selbst beim virtuellen Schulbesuch hat die Jury den Teamgedanken, den guten Austausch miteinander sowie den wertschätzenden Umgang unter den Kolleg\*innen und Schüler\*innen deutlich wahrgenommen.“

## **Was ist „STARK“?**

„STARK“ ist eine Initiative, die im Jahr 2016 ins Leben gerufen wurde und die psychische Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Schule und Ausbildung fördert.

## **Welche Ziele verfolgt „STARK“?**

Die Initiative will Gesundheitsthemen in Schule und Ausbildung etablieren und die Jugendlichen für das Stressempfinden sensibilisieren. Das Ziel ist es, die Lebenskompetenz junger Menschen zu stärken, indem ein positiver Umgang mit psychischen Belastungssituationen gelehrt, Schlüsselqualifikationen erkannt und trainiert sowie Resilienz und Stresskompetenz aufgebaut werden. Im Fokus von „STARK“ stehen Selbstverantwortung, Stärkung der Persönlichkeit und Aktivierung persönlicher Ressourcen.

## **Wer organisiert „STARK“?**

Initiiert wurde diese Präventionsinitiative von SchuleWirtschaft der Akademie im Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft und dem Internationalen Institut für empirische Sozialökonomie in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse.

## **Wie wird das Projekt an unserer Schule umgesetzt?**

Alle Schülerinnen und Schüler der 9. und 10. Jahrgangsstufe lernen dieses Konzept innerhalb ihrer Schulzeit mindestens einmal kennen. In sechs Doppelstunden vermitteln die Lehrkräfte der Projektgruppe nützliche Tipps zur Stressbewältigung. Dabei sollen die Jugendlichen bereits während der Schulzeit mentale Widerstandskraft und Selbstbewusstsein entwickeln, um schwierige Lebenslagen und Situationen in ihrem Alltag gut zu meistern.

## **Weitere Informationen**

Mehr über die „STARK“-Initiative finden Sie unter [www.stark-bayern.de](http://www.stark-bayern.de).