

## **Gemeinsam junge Menschen stärken –**

### **Fachsymposium „Resilienz und Stresskompetenz in Schule und Ausbildung“**

**Durchhaltevermögen, Frustrationstoleranz und Widerstandsfähigkeit gegen Alltagsbelastungen bei Jugendlichen müssten dringend noch mehr gestärkt werden – darin stimmten die Teilnehmer des Symposiums „Resilienz und Stresskompetenz in Schule und Ausbildung“ durchgehend überein. An dem Fachsymposium, das am 13. Juli in der IHK Akademie Westerham im Rahmen der Präventionsinitiative STARK der SCHULEWIRTSCHAFT Akademie statt fand, nahmen rund 120 Schulleiter und Lehrkräfte aller Schularten, Ausbilder aus der Wirtschaft sowie Vertreter aus Ministerien, Elternverbänden und aus der Lehrkräfteausbildung teil.**

Prof. Dr. Arnold Lohaus von der Fakultät für Psychologie und Sportwissenschaft der Universität Bielefeld informierte in seinem anschaulichen Vortrag über Entstehung und Auswirkung von Stress im Jugendalter und stellte vielfältige Präventionsmöglichkeiten vor. Im Fokus des Symposiums stand die Initiative STARK der SCHULEWIRTSCHAFT Akademie: Hier werden bayernweit Multiplikatoren im Rahmen von Fortbildungen sowie Informations- und Netzwerkveranstaltungen zu Resilienz und Stresskompetenz sensibilisiert, informiert und geschult. So werden etwa Lehrkräfte befähigt, selbst Trainingsreihen mit Ihren Schülerinnen und Schülern durchzuführen. Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen lernen so einen positiven Umgang mit Belastungssituationen und erfahren die Stärkung der individuellen Resilienz, also ihrer persönlichen Widerstandskraft. In einer Schnupperstunde konnten die Teilnehmer des Symposiums selbst erste Übungen der STARK-Fortbildung erproben.

Neben der Vorstellung von Forschungserkenntnissen aus der Studie „Der Berufseinstieg als gesundheitlich kritische Lebensphase: Kein Distress in der Ausbildung!“ wurden Handlungsspielräume aber auch Verantwortung von Akteuren aus den Lebenswelten Schule und Wirtschaft beleuchtet. Workshops gaben Gelegenheit zur Vertiefung einzelner Themen, wie z. B. „Förderung psychosozialer Gesundheit von Schülern und Auszubildenden mit Fluchthintergrund“ oder „Stress durch Konflikte – Konfliktmanagement und mediatives Handeln“.

Im Verlauf der Veranstaltung wurde schnell deutlich, dass die Umsetzung von Maßnahmen zur Stärkung junger Menschen je nach Schule oder Ausbildungsbetrieb individuell zugeschnitten und an die lokalen Bedürfnisse angepasst sein muss um nachhaltige Ergebnisse zu erzielen. Während eine Schule etwa über die Einführung des Wahlfachs STARK nachdenkt, möchten andernorts Lehrkräfte regelmäßig STARK-Stunden mit Ihren Schülern und Schülerinnen durchführen. Sehr positiv wurden die durchaus erwünschten „Nebenwirkungen“ bei Fortbildungen zum Thema gesehen: Denn wer sich zum Wohl seiner Schüler oder Auszubildenden mit Stresskompetenz und Resilienz beschäftigt, tut automatisch etwas für die eigene Gesundheit und Lebensqualität.

Für Informationen zu STARK wenden Sie sich bitte an:

Christine Ringhoff  
Projektleitung, „STARK – Resilienz und Stresskompetenz in Schule und Ausbildung“  
SCHULEWIRTSCHAFT Akademie im Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft e. V.  
Infanteriestraße 8, 80797 München  
Telefon: 089 44 108- 153 Telefax: 089 44 108- 195  
Email: ringhoff.christine@bbw.de  
www.schulewirtschaft-akademie.de



*Elisabeth Kirsch (Geschäftsführerin SCHULEWIRTSCHAFT Bayern und Bereichsleiterin ‚Wirtschaft im Dialog‘ im bbw e. V.), Dr. Robert Geiger (Mitte, Bayerisches Staatsministerium für Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst) und Prof. Dr. Arnold Lohaus (rechts, Universität Bielefeld)*



*Michael Mötter, stv. Geschäftsführer, Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft e. V., begrüßte die Teilnehmer zum Symposium „Resilienz und Stresskompetenz in Schule und Ausbildung“*



*Als Gastgeber trug die IHK mit der Akademie Westerham in schöner Umgebung mitten im Grünen zu entspanntem und stressfreiem Tagen bei...*