

2. STARK-Symposium in der IHK-Akademie Feldkirchen-Westerham

Präsentation der Studienergebnisse zeigt, wie Stressprävention an bayerischen Berufsschulen gelingt

Am 8. April 2019 fand in der IHK-Akademie Feldkirchen-Westerham das ganztägige 2. Symposium der Präventionsinitiative „STARK – Resilienz und Stresskompetenz in Schule und Ausbildung“ statt. Die SCHULEWIRTSCHAFT Akademie im Bildungswerk der bayerischen Wirtschaft (bbw) e.V. präsentierte unter anderem die Ergebnisse ihrer seit 2016 an bayerischen Berufsschulen durchgeführten Studie. Die Auswertung zeigt, dass Stressprävention als wichtiges Instrument für eine gesündere psychische Verfassung bei jungen Erwachsenen gelingen kann.

Die IHK-Akademie bot, wie schon für die erste Veranstaltung im Jahr 2016, einen angenehm entspannten Rahmen für das Symposium mit rund 130 Teilnehmern aus Schule, Wirtschaft und Politik. Im großen Saal stellten verschiedene Referenten die Initiative STARK, neueste Erkenntnisse zu Stressempfinden und Stressmanagement, sowie die Studienergebnisse vor. In den anschließenden Workshops und an Themeninseln ging es um Stressauslöser, körperorientierte Methoden zur Stressbewältigung, die Lehrkräfteschulungen von STARK sowie gesundes Führen in Schulen und Betrieben. Die Techniker Krankenkasse (TK) war als Förderer der Initiative mit einem eigenen Info-Stand vor Ort.

Wichtige Impulse für die Stärkung von Auszubildenden

Seit 2016 war das STARK-Programm an sieben bayerischen Berufsschulen in den Lehrplan integriert, um deren Schüler/innen in Stresskompetenz zu schulen. Begleitet wurden sie dabei vom Internationalen Institut für empirische Sozialökonomie (INIFES), welches das Programm und seine Wirksamkeit wissenschaftlich auswertete. Die Ergebnisse zeigen, dass ein positiver Umgang mit Stresssituationen gelernt werden kann und die STARK-Initiative wichtige Impulse dafür setzt. „Besonders Auszubildende sehen sich am Übertritt von Schule in den Beruf enormen Belastungen ausgesetzt. Das Stressempfinden ist ähnlich hoch, wie bei älteren Berufstätigen, nur fehlt es häufig an Erfahrungen und Kompetenzen im positiven Umgang mit solchen Situationen. Es freut uns daher besonders, dass unsere Maßnahmen Erfolge zeigen und wir mit STARK junge Menschen in Ausbildung und Beruf stärken können“, sagt Projektleiterin Anette Henrich.

Wichtige Studien-Erkenntnisse

Die Studie zeigt, dass Teilnehmer/innen des STARK-Programms Stressquellen besser identifizieren und einschätzen können, sich in ihrer Selbstwirksamkeit gestärkt fühlen, Probleme aktiver angehen und ihrer (beruflichen) Zukunft positiver gegenüberstehen.

- **Stärkere Differenzierungsfähigkeit**
- **Aktives Problemlösen versus Verdrängung**
- **Höhere Selbstwirksamkeit und Bewältigungskompetenzen**
- **Geringere Ausbildungsabbruchsraten**

„In Anbetracht der Komplexität des Themas Stressbewältigung bei Menschen im Übergang von Schule in den Beruf und der Herausforderung, Einstellungs- und Verhaltensänderungen zu messen, ist der über quantitative Messzahlen erfassbare Erfolg des Programms erfreulich. Alle Ergebnisse deuten auf die theoretisch festgelegte Wirkungsweise und zeigen die

erwartete Richtung“, sagt STARK-Studienleiter Dipl. Soz. Constantin Wiegel, wissenschaftlicher Mitarbeiter INIFES.

Nähere Informationen und Details zur Studie, Interviews mit wichtigen Akteuren der STARK-Initiative sowie Bildmaterial stehen unter www.stark-bayern.de zur Verfügung.

ÜBER STARK

STARK (www.stark-bayern.de) ist die im Jahr 2016 ins Leben gerufene Präventionsinitiative zur Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Schule und Ausbildung in Bayern.

Die Initiative will Gesundheitsthemen in Schule und Ausbildung nachhaltig etablieren, indem sie zum Thema Stressempfinden sensibilisiert und informiert sowie Lehrkräfte und Ausbilder qualifiziert. Das Ziel ist es, die Lebenskompetenz junger Menschen dadurch zu stärken, dass ein positiver Umgang mit psychischen Belastungssituationen gelehrt, Schlüsselqualifikationen erkannt und trainiert sowie Resilienz und Stresskompetenz aufgebaut werden. Im Fokus stehen dabei Selbstverantwortung, die Stärkung der Persönlichkeit und die Aktivierung persönlicher Ressourcen.

STARK ist eine Initiative der SCHULEWIRTSCHAFT Akademie im Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft (bbw) e. V. und dem Internationalen Institut für empirische Sozialökonomie (INIFES), in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse (TK).

Ansprechpartnerin:

SCHULEWIRTSCHAFT Akademie

Anette Henrich

Projektleiterin STARK

T.: +49 (0)89 44108153

E.: anette.henrich@bbw.de