



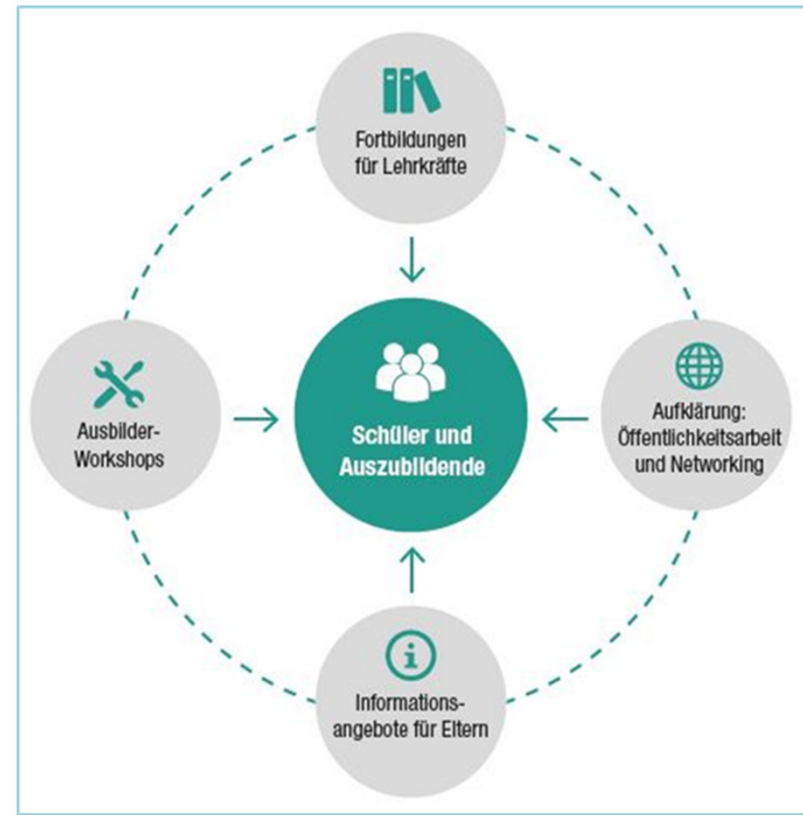
STARK - Resilienz und Stresskompetenz in Schule & Ausbildung

Anette Henrich, 10. März 2021



Was ist STARK – Resilienz und Stresskompetenz in Schule und Ausbildung?

- Präventionsprogramm zur Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Schule und Ausbildung.
- STARK setzt am **Übergang** von der Schule in den Beruf an.
- STARK bietet seit 2016 **Multiplikatoren-Workshops** für Lehrkräfte, Sozialarbeiter Schulpsychologen und Ausbildungsverantwortliche.
- STARK wurde an sieben bayerischen Berufsschulen wissenschaftlich evaluiert.



Ziele von STARK

Stärkung Lebenskompetenz

- Auseinandersetzung mit Thema „Stress“
 - Kennenlernen von Strategien zur Stressbewältigung
 - Erlernen positiver Umgang mit Belastungssituationen
- **Steigerung Stresskompetenz und Stärkung Resilienz**

Stärkung Gesundheitsförderung

- Qualifizierung von Lehrkräften, Ausbildern, etc.
- Unterstützung beim Aufbau von gesundheitsfördernden Strukturen
- Verankerung im Schul- oder Ausbildungsalltag

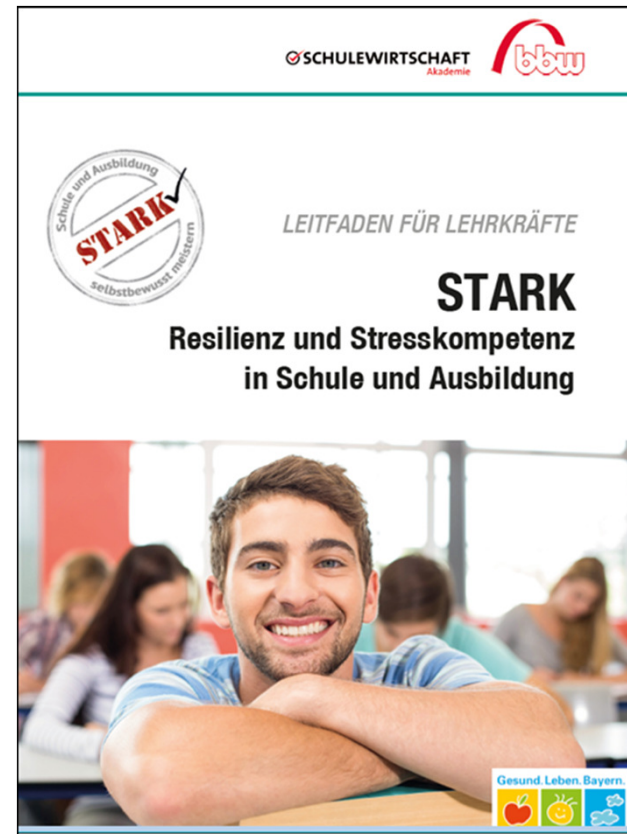
Fokus von STARK

- Selbstverantwortung
- Aktivierung persönlicher Ressourcen
- Stärkung der Persönlichkeit



STARK-Multiplikatoren-Fortbildung

- STARK-Leitfaden mit 6 Modulen
 - Schulinterne Fortbildung von 1 Tag
 - Vermittlung von Basiswissen zu Stress, Gesundheit, Prävention
 - Praktische Übungen und Methoden in Selbsterfahrung
 - Flexibles Konzept – individuell an Schule und Zielgruppe anpassbar
- Befähigung der Lehrkräfte, STARK im Unterricht einzusetzen



Inhalte der STARK-Fortbildung / STARK-Leitfaden



STARK – Ergebnisse der Evaluation

(Ziel: Erfassung der Wirksamkeit von STARK im Rahmen quantitativer Befragungen)

Bessere Einschätzung
von Stressquellen

Aktives Problemlösen
vs.
Verdrängung

Höhere
Selbstwirksamkeit

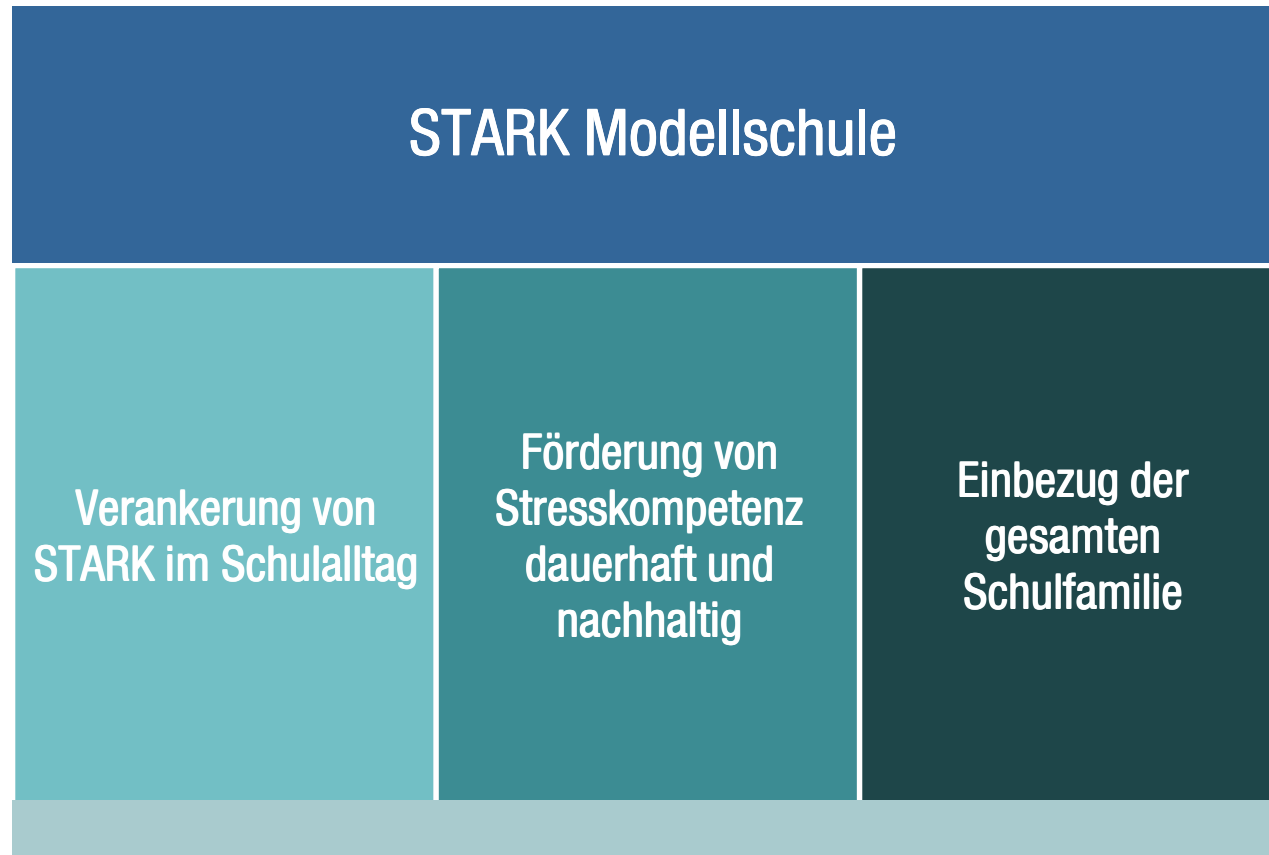
Höhere
Bewältigungskompetenz

(Quelle: INIFES, April 2019)

Zusätzlicher Nutzen von STARK



Konzept STARK-Modellschule



Auszeichnung STARK-Modellschulen 2019 & 2020



Erfolgsfaktoren für die Umsetzung von STARK

Engagement & Motivation

Commitment der
Schulleitung

2 Trainer*innen
pro Gruppe

Bottom-up-Prozess

Gruppenteilung ab
16 Schüler*innen

STARK-Projektteam

Schulpsycholog*innen
u./o. Jugendsozialarbeiter*innen



STARK-Kontaktdaten

- Anette Henrich
- Projektleitung „STARK“
- SCHULEWIRTSCHAFT Akademie im Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft e. V.
- Fon: 089 44108-153
- Mail: anette.henrich@bbw.de
- Web: www.stark-bayern.de

