

Projekt STARK an der bsill

Im Oktober 2022 haben sich die bsnu und die bsill auf den Weg gemacht, das STARK Projekt an den Schulen zu verankern. Das Ziel der STARK-Initiative ist die nachhaltige Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Schule und Ausbildung.

Gerade im Jugendalter sind die Kompetenzen im Umgang mit Belastungen häufig nicht ausreichend. Dabei stellen Stresskompetenz und persönliche Resilienz eine wichtige Grundlage für die psychische Gesundheit sowie den Erfolg in Schule und Ausbildung dar.

Um die Jugendlichen und jungen Erwachsenen auf deren Weg zu einem gesunden Umgang mit den Herausforderungen des Lebens zu begleiten, haben sich mehrere LehrerInnen zu STARK-MultiplikatorInnen ausbilden lassen und führen nun die sechs Module mit den SchülerInnen durch.

Durch STARK setzen sich die SchülerInnen mit den Themen Stress, psychische Gesundheit und Prävention auseinander. Im Fokus stehen Eigenverantwortung, die Aktivierung persönlicher Ressourcen sowie die Stärkung der Persönlichkeit.

Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://www.stark-bayern.de/schulen/>