

# „Stark“-Gütesiegel gegen Stress in der Ausbildung für BSZ Wiesau

Gute Nerven sind nicht erst im Berufsleben wichtig. Schon in der Ausbildung brauchen junge Leute wirksame Werkzeuge gegen den Stress. Das Berufliche Schulzentrum Wiesau geht hier voran und erhält eine besondere Auszeichnung.

**Wiesau.** (exb) „Wir sind die erste Schule in der Oberpfalz und die vierte in ganz Bayern, die das Gütesiegel ‚Stark‘ bekommt“, freut sich Oberstudiendirektor Thomas Metzler in einer Pressemitteilung über die Auszeichnung als „Modellschule 2021“. Das Signum „Stark“ steht für Resilienz und Stresskompetenz in Schule und Ausbildung. Und darauf legt das Berufliche Schulzentrum (BSZ) Wiesau besonderen Wert. Das Kultusministerium verlieh dem BSZ kurz vor Weihnachten das Gütesiegel in einer Videokonferenz.

Gerade bei jungen Menschen fehlt es oft am Wissen im Umgang mit Stress und Belastung, wie es in der Mitteilung heißt. Deshalb soll die Prävention im Ausbildungsalltag verankert werden. Im Juli 2020 wurden elf Lehrkräfte des BSZ Wiesau über die Akademie Schule-Wirtschaft im Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft geschult.

## Praktische Übungen

Der aus sieben Modulen bestehende Leitfaden enthält Übungen, Methoden und Tipps, die individuell zu gestalten sind. Mit ihrem Basiswissen sollen die Lehrkräfte praktische Übungen zu den Themen Gesundheit, Stress und Prävention direkt im Unterricht einsetzen.

„Die durchwegs positiven Rückmeldungen unserer Schülerinnen und Schüler zum Einsatz von ‚Stark‘-Modulen sprechen für die große Bedeutung des Konzepts“,



Oberstudiendirektor Thomas Metzler, die Lehrkräfte Kerstin Seuß und Anja Wriedt-Wiesend (von links) freuen sich mit allen Beteiligten über das Gütesiegel „Stark“. Es wurde in einer Videokonferenz verliehen. Bild: Berufliches Schulzentrum Wiesau/exb

## HINTERGRUND

### „Stark“ in Schule und Ausbildung

- › Die Initiative ([www.stark-bayern.de](http://www.stark-bayern.de)) wurde im Jahr 2016 ins Leben gerufen von der Akademie Schule-Wirtschaft im Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft und dem Internationalen Institut für empirische Sozialökonomie.
- › Ziel ist die Prävention der psychischen Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Schule und Ausbildung.
- › Trainiert werden Resilienz, Stresskompetenz und ein positiver Umgang mit psychischen Belastungssituationen.
- › Lehrkräfte und Ausbilder werden als Multiplikatoren sensibilisiert und qualifiziert.
- › Selbstverantwortung und Stärkung der Persönlichkeit stehen im Mittelpunkt.

wird Schulleiter Thomas Metzler zitiert. Im Mittelpunkt stehen Erfahrungen, was Stress für den Einzelnen bedeutet, wie er sich auf die Gesundheit auswirkt, wie man mit ihm umgehen und auf eigene Stärken setzen kann. „Ziel am BSZ Wiesau ist es, in den nächsten Jahren allen Schülerinnen und Schülern das Training im Unterricht zu er-

möglichen, damit die Absolventen besser mit Stress umgehen und gestärkt in das Berufsleben starten können“, unterstreichen die Verantwortlichen in ihrer Mitteilung.

### Lebenskompetenz stärken

Mit Wiesau wurde die Fachoberschule Haar zur Modellschule 2021 ernannt. Damit tragen fünf Bil-

dungseinrichtungen in Bayern dieses Siegel. „Stark“-Projektleiterin Anette Henrich dankte den Beteiligten für ihr Engagement selbst unter wegen Corona erschwerten Bedingungen. „Wir freuen uns sehr, dazu beizutragen, junge Menschen in ihrer Selbstwirksamkeit und Lebenskompetenz und damit für ihre Zukunft zu stärken.“