

NEWSTICKER > d das Hauptthema +++ Kanzler Scholz zu USA-Reise aufgebrochen – der Ukraine-Krieg wird das Hauptthema +++ Kanzler Scholz zu USA

Startseite > Neu-Ulm > Neu-Ulm: Bei mentaler Gesundheit verdient diese Schule eine glatte Eins

NEU-ULM

14.12.2022

Bei mentaler Gesundheit verdient diese Schule eine glatte Eins



Mentale Gesundheit kann geübt werden: Schülerinnen und Schüler der FOS/BOS Neu-Ulm im STARK-Unterricht.

Foto: Alexander Kaya

Kennen Sie schon unseren Heimatshop?

Regionales, Köstliches und Einzigartiges.
Das und vieles mehr finden Sie hier.

ZUM HEIMATSHOP

PLUS + Die FOS/BOS Neu-Ulm nimmt an einer Initiative für die psychische Gesundheit von Schülern teil und wurde dafür ausgezeichnet. Das Programm trägt schon Früchte.



VON JONAS KLIMM

ARTIKEL ANHÖREN

Kleine papierne Wölkchen kleben auf den Rücken der Schülerinnen und Schüler der FOS/BOS Neu-Ulm. Darauf geschrieben sind Wörter wie "tierlieb", "humorvoll" oder "sympathisch". Es sind Zuschreibungen, die das

Selbstwertgefühl der jungen Menschen steigern sollen. Derartige Unterrichtsmethoden sind an der Berufs-/Fachoberschule Neu-Ulm nichts Ungewöhnliches, sie gehören zum schulischen Alltag. Denn die [mentale Gesundheit](#) der Schülerinnen und Schüler wird hier großgeschrieben, und zwar mit fünf Buchstaben: STARK.

Seit diesem Jahr nimmt die Neu-Ulmer Schule an der STARK-Initiative der Schulewirtschaft-Akademie teil. Ziel der Aktion ist es, die psychische Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen präventiv zu fördern. In speziellen Unterrichtseinheiten lernen die Schülerinnen und Schüler sodann, wie sie Stress- und Krisensituationen bewältigen können, beispielsweise vor den Abschlussprüfungen. Aber auch die psychische Gesundheit im Allgemeinen soll ihren Platz finden, Erkrankungen wie Depressionen sollen dadurch enttabuisiert werden. Hierfür haben 20 Lehrkräfte im April Fortbildungen durchlaufen, um allen 900 Schülerinnen und Schülern die regelmäßige Teilnahme am STARK-Unterricht garantieren zu können.

FOS/BOS Neu-Ulm als STARK-Modellschule ausgezeichnet

Für ihr Engagement um die psychische Gesundheit junger Menschen wurde die FOS/BOS Neu-Ulm nun als STARK-Modellschule ausgezeichnet. Belohnt wurde sie damit auch für eine Lernatmosphäre, die im Landkreis einzigartig sein dürfte. Es sei ihr ein Herzensanliegen, "ein offenes, angenehmes Klima zu schaffen", erklärt Schulleiterin Maike Tholen. Denn bereits vor der Teilnahme an dem Präventionsprogramm sei vieles umgesetzt worden, um die mentale Gesundheit junger Menschen in den Mittelpunkt zu stellen. "Wir haben Yoga-Klassen angeboten, um den Stress vor Prüfungssituationen zu reduzieren. Später kam das Programm 'Gesunde Schule für Lernende' hinzu, bei dem die Schülerinnen und Schüler in Klassen-Challenges und Teambuilding-Maßnahmen ein Gemeinschaftsgefühl aufbauen konnten", zählt Tholen auf.

Corona machte die Programme vorerst zunichte. Mit dem Einzug der Pandemie habe sich die psychische Verfassung etlicher Schülerinnen und Schüler verschlechtert, berichtet Tholen. "[Einige entwickelten soziale Phobien oder Depressionen.](#)" Da kam die STARK-Initiative gerade recht, denn durch ihre Hilfe sollen junge Menschen mental widerstandsfähiger werden.

In den STARK-Klassen lernen die Schüler Selbstwertschätzung

Mit Lubica Fabera arbeitet seit 2020 eine Sozialpädagogin an der Schule. Sie ist für die Umsetzung des STARK-Unterrichts verantwortlich. An diesem Tag beschäftigen sich die Schülerinnen und Schüler mit dem Thema Selbstwertschätzung und -wahrnehmung. "Sie sollen ihre eigenen Stärken reflektieren und auch von anderen gespiegelt bekommen", erklärt Fabera den Ansatz. Dazu gehört auch die Wölkchen-Methode. Tabea Fechner schreibt ihrer Freundin Christina Schubert beispielsweise die Wörter "loyal" und "herzlich" auf den Rücken. Als Schubert später das Stück Papier von ihrem Rücken abnimmt und betrachtet, lächelt sie.

[LESEN SIE DAZU AUCH](#)

[NEU-ULM](#)

PLUS +

Neue Turnhalle fürs Lessing-Gymnasium: Stadt Neu-Ulm hat viele Fragen

[NEU-ULM](#)

Depressionen und Angststörungen sind unter Studierenden in Neu-Ulm verbreitet

Drei Unterrichtseinheiten à 90 Minuten hatte die Klasse bereits, um sich mit der eigenen mentalen Verfassung auseinanderzusetzen. Das allgemeine Fazit falle sehr gut aus, sagt Schulleiterin Tholen. Manuel Schneid und Julia Werdich, die an diesem Tag ebenfalls am STARK-Unterricht teilnehmen, schlagen in dieselbe Kerbe: "Ich achte jetzt mehr auf meine innere Einstellung", sagt Schneid. Und Werdich ergänzt: "Zur Zeit des ersten Moduls hatten wir viele Schulaufgaben. Da war es hilfreich, gleichzeitig den richtigen Umgang mit Stress zu üben."

[THEMEN FOLGEN](#)

