

**BOSCH****BKK**

## Entwurf Pressemitteilung Stark in die Zukunft

### Stark in die Zukunft

Projekt „Stark in die Zukunft“: Schüler\*innen der Johannes-Wagner-Schule gehen gestärkt und selbstbestimmt ins Leben

Gute Noten schreiben, sich die Zeit einteilen, wenn viele Klassenarbeiten anstehen, Freizeit und Schule unter einen Hut bringen und mit den veränderten Rahmenbedingungen während der Corona-Pandemie umgehen – Stressfaktoren und Herausforderungen, die viele Schüler\*innen kennen. Wenn dann noch Probleme in der Familie oder mit Freunden hinzukommen, fällt es zunehmend schwer sich zu motivieren und positiv in die Zukunft zu blicken. Um die Schüler\*innen der Johannes-Wagner-Schule für Herausforderungen des Lebens fit zu machen, nehmen diese an einem Programm der Bosch BKK und der cco netzwerke GmbH – Institut für Organisations- und Persönlichkeitsentwicklung – teil. Das Projekt „Stark in die Zukunft“ greift dabei wichtige Themen für den Umgang mit Konflikten, Stress und Herausforderungen auf. Das Programm hat zum Ziel, die psychosoziale Gesundheit von Schüler\*innen zu stärken und sie zu befähigen sich selbstbestimmt zu entwickeln. „Um das zu erreichen, sind die Themenmodule darauf ausgerichtet, die Selbstreflexion anzuregen, sodass es für die Schüler\*innen möglich ist, den Bezug zum eigenen Alltag herzustellen“, sagt Nadine Schilling von der cco netzwerke GmbH.

Unterstützt von Lehrkräften und Schulsozialarbeit arbeiten die Schüler\*innen der 8 und 9. Klasse an den Themen „Stress und Selbstwirksamkeit“. „Gerade in der jetzigen Zeit ist es wichtig, dass Schüler\*innen lernen, die schwierige Situation mit ihren eigenen Ressourcen und Stärken zu meistern“, führen die begleitenden Lehrkräfte aus. Die Corona-Pandemie als Krise, aber auch ein durch sich ständig ändernde Rahmenbedingungen geprägter Alltag stellt die Schüler\*innen vor neue Herausforderungen. Umso wichtiger sei es, das Wohlbefinden der Jugendlichen gezielt in den Blick zu nehmen, die Schüler\*innen in dieser Zeit zu stärken und die Auseinandersetzung mit diesen Themen zu ermöglichen.

Neben einer intensiven Selbstreflexion wird auch der Austausch untereinander angeregt. Bei den Schüler\*innen findet das Programm großen Anklang.

Hier ein paar Aussagen von Schüler\*innen der Klasse R 9, Lina, Vanessa und David:

„Ich habe gelernt, welche gesundheitlichen Probleme durch Stress entstehen können und welche Lösungen es dafür gibt.“

„Über die verschiedenen Bereiche des Stressmanagements zu sprechen, war sehr informativ und soll mir in der Zukunft helfen, Stress besser zu bewältigen.“

„Das Projekt hat mir sehr gut gefallen. Dadurch wird vielen Schüler\*innen geholfen, ihre Gefühle besser auszudrücken, sich selbst besser zu motivieren und zu stärken und durch geeignete Techniken wie Zeitplanung Stress zu vermeiden.“

„Ich habe gelernt, dass Stress auch positiv sein kann und uns motiviert, Dinge zu erproben, die Leistung zu steigern und unsere Komfortzone zu verlassen.“

„Wir haben gemerkt, dass jeder individuell ist, unterschiedliche Stärken und Schwächen hat, die uns durch diesen Workshop bewusstgeworden sind.“

„Wir haben etwas sehr Nützliches und Wichtiges gelernt, das wir für unsere Zukunft gut gebrauchen können.“

Ziel der Schule ist es, die Themen nachhaltig in den Schulalltag zu verankern und somit einen wichtigen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung der Schüler\*innen zu leisten.