

Projekt gegen Schulstress

Erwachsen zu werden, ist schon anstrengend genug. Damit der Stress bei Schülern nicht überhandnimmt, geht der Verein Tragwerk im nächsten Jahr mit einem neuen Projekt an den Start.

VON MARION BLUM

„Stress und Stressbewältigung – Angebote für Schulen“, so lautet der Titel des Programms. Gestern ist offiziell der Startschuss gefallen.

Berit Hiddeßen ist Mitarbeiterin bei Tragwerk, dem Verein für Chancengleichheit, und berät in der Kontakt- und Anlaufstelle bereits seit einigen Jahren Menschen, die sich gestresst fühlen, sei es durch Mobbing im Berufsleben oder durch Beziehungskrisen.

Dass die Sozialarbeiterin und Systematische Therapeutin nun Workshops, Vorträge und Fortbildungen an Schulen im Landkreis anbieten kann, ist der Förderung durch die Vector-Stiftung Stuttgart zu verdanken. „Nach der Startphase sollen andere Träger so von dem Projekt überzeugt sein, dass sie die Regelkosten übernehmen“, wünschte sich Helmut Schelling von der Stiftung. Die Förderung von Kompetenzen zur Stressbewältigung im Umfeld der Schulen entspreche dem Stiftungszweck. Jugendliche sollen im Alltag unterstützt werden, damit sie einen erfolgreichen Schulabschluss erlangen.

Elke Schnaithmann vom Staatlichen Schulamt Ludwigsburg bezeichnete Strategien zur Stressbekämpfung als „Schlüsselkompetenz zur Lebensbewältigung“. Zum Teil gebe es bereits Beratungsangebote an den Schulen, zum Beispiel zum Thema Mobbing. Vor Stress gefeit seien weder Eltern noch Lehrkräfte, begrüßte sie das neue Angebot von Tragwerk. Ihr Dank galt der Stiftung, die nun Präventionsangebote ermögliche.

Was ist eigentlich Stress? „Dieser Begriff wird heute inflationär benutzt“, sagte Berit Hiddeßen. Sie unterschied zwischen den Auslösern von Stress und dem Gefühl, gestresst zu sein. Und das stelle sich immer dann ein, wenn sich die Anforderungen und die eigenen Kompetenzen und Handlungsmöglichkeiten nicht mehr die Waage halten.

Die Jugend sei eine sehr spezielle Phase schön und schwierig zugleich. Das Projekt soll kein Tropfen auf dem heißen Stein werden, sagte sie. Vielmehr wolle man Multiplikatoren, also Lehrkräfte, Schulsozialarbeiter und Pädagogen zu Stressexperten schulen. Und weil Eltern gestresst sind, wenn ihre Kinder unter Druck stehen – und umgekehrt – richten sich einige Angebote an Mütter und Väter.

„Ich hoffe, dass dieses Angebot in den Schulen ankommen wird“, sagte Berit Hiddeßen. Alle Schulen im Landkreis werden Broschüren erhalten, in denen die einzelnen Bausteine des Programms vorgestellt werden. Sie werden lediglich einen symbolischen Beitrag zahlen.