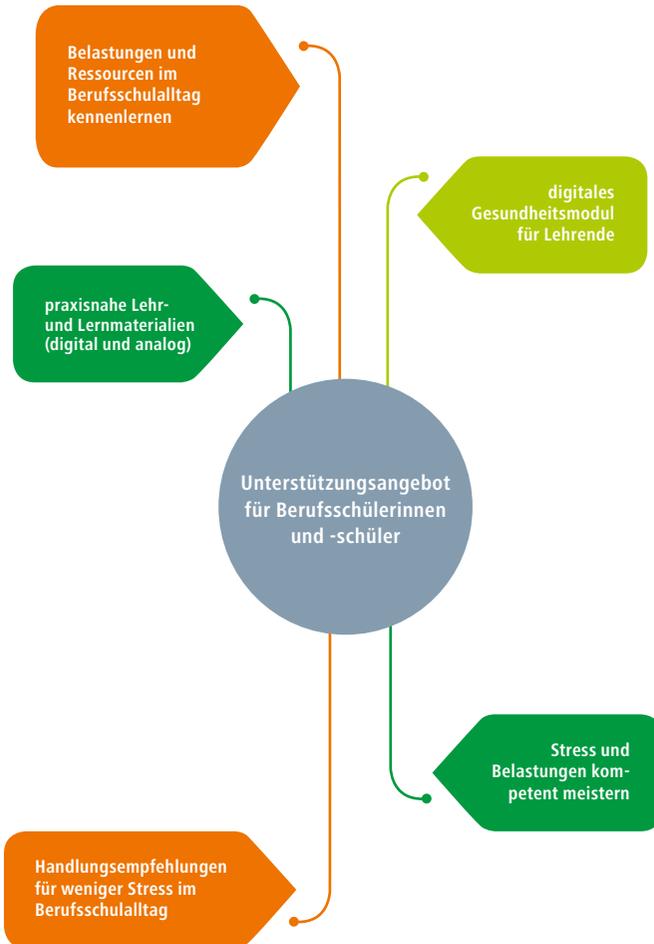


## Unser Unterstützungsangebot: ein ganzheitliches Konzept

starkkk! bindet die psychische Gesundheit ganzheitlich in den Berufsschulalltag ein und stärkt individuelle Bewältigungskompetenzen.

### Ihre Vorteile



## Wer wir sind

starkkk! folgt der durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales geförderten Initiative Neue Qualität der Arbeit im Rahmen des Projekts psyGA (psychische Gesundheit in der Arbeitswelt). Unter dem Motto „Kein Stress mit dem Stress“ bietet psyGA praxisnahe Materialien zum Thema psychische Gesundheit für Unternehmen und Organisationen aller Branchen und Größen. Die Projektleitung liegt beim BKK Dachverband. Das Institut für Gesundheit und Management unterstützt das Projekt als Entwicklungspartner in der praktischen Umsetzung.

### KONTAKT

Haben Sie Fragen zum Projekt oder möchten Sie unser Vorhaben als Berufsschule unterstützen? Dann kontaktieren Sie uns gerne:

Projektkoordination: Klara Reichenbach  
(Psychologin, Master of Science)  
Telefon: 0341 5211-6212  
E-Mail: [psyga@gesundheitsmanagement.com](mailto:psyga@gesundheitsmanagement.com)

[www.psyga.info](http://www.psyga.info)  
[www.starkkk.de](http://www.starkkk.de)

Projektleitung:



Projektkoordination starkkk!:



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Im Rahmen der Initiative:



Fachlich begleitet durch:



Fotomachweis: Shutterstock (Titel: Nenad Aksic, LStockStudio), Gestaltung: neues handeln AG



# Psychisch gesund im Berufsschulalltag

starkkk! – ein Unterstützungsangebot von  
psyGA für Berufsschülerinnen und -schüler



 **psyGA**  
ein Angebot der Initiative  
Neue Qualität der Arbeit

## Psychisch gesund im Berufsschulalltag

Das Thema psychische Gesundheit hat in den letzten Jahren enorm an Bedeutung gewonnen. Es liegen jedoch kaum Befunde zur psychischen Gesundheitssituation von Schülerinnen und Schülern an Berufsschulen vor – ebenso wenig gibt es spezifische Präventionsangebote. Mit dem Projekt „starkkk!“ – Starte aktiv mit Kopf, Körper und Kontakt – möchten wir das ändern.

### Zahlen, Daten, Fakten



► In Deutschland gibt es 1,3 Millionen Auszubildende, davon absolvieren **70 Prozent** eine duale Ausbildung.

► Fast **jeder fünfte** Auszubildende fühlt sich durch den Betrieb oder die Schule belastet.



► **1 von 5** Jugendlichen zwischen 13 und 18 Jahren entwickelt eine psychische Erkrankung, die häufig bis in das Erwachsenenalter bestehen bleibt.

**20%**

► Der Lehrberuf geht mit erhöhten psychischen Belastungen einher – mindestens **20 Prozent** der Lehrkräfte leiden unter gravierenden gesundheitlichen Einschränkungen.

## Ziele des Projekts

Mit starkkk! entwickeln wir ein Konzept zur Förderung der psychischen Gesundheit und Prävention psychischer Erkrankungen von Berufsschülerinnen und -schülern. Im Fokus steht die Stärkung der individuellen Bewältigungskompetenzen – und damit eine langfristige Unterstützung bei der Entfaltung der Lebens- und Leistungspotenziale.

### Wo setzen wir an?

starkkk! setzt an den drei Dimensionen Kopf, Körper und Kontakt in fünf Bereichen an. starkkk! sein bedeutet:

1. selbstbewusst sein
2. selbstorganisiert sein
3. sozial sein
4. stressfrei sein
5. suchtfrei sein

Wir planen ein ganzheitliches Konzept und möchten Schülerinnen und Schüler dabei unterstützen, die Herausforderungen im Berufsschulalltag möglichst stressfrei zu meistern.

Dabei binden wir auch Lehrende und Schulleitungen aktiv ein. Unsere Ziele sind eine hohe Bildungs- und Beziehungsqualität an Berufsschulen und ein gesundheitsförderndes Schulklima.

**Tipp: Unter [www.psyga.info](http://www.psyga.info) finden Sie kostenlose Materialien, um Stress und Belastungen im Alltag zu reduzieren.**



## Wir möchten Ihre Erfahrungen hören

Um passgenaue Angebote und Materialien zu entwickeln, sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen. Im Rahmen von Interviews möchten wir gerne erfahren:

- Vor welchen Herausforderungen stehen Berufsschülerinnen und -schüler?
- Welche Ressourcen gibt es vor Ort?
- Welche gesundheitsbezogenen Themen beschäftigen Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte und Leitungen?
- Wo sehen Sie den dringendsten Handlungsbedarf?
- Wo benötigen Sie Unterstützung?

Auf Basis Ihrer Antworten sowie unserer Recherche und langjährigen Erfahrung in der Gesundheitsarbeit mit Auszubildenden entwickeln und erproben wir ein ganzheitliches Konzept zur erfolgreichen Bewältigung des Berufsschulalltags.