

Ängste kommen in die Box

PRÄVENTION IN DER SCHULE. *Wie beugt man Burn-out und anderen psychischen Krankheiten vor? Das GO!-Programm vermittelt steirischen Schülern Strategien gegen Stress.*

VON MARTIN WALPOT

GRAZ. Wer denkt nicht oft auch an die Schulzeit zurück? So schön sie manchen von uns in Erinnerung geblieben ist: Momente wie Schulabschluss, erste Liebesbeziehungen oder das Ausziehen aus dem Elternhaus in die Adoleszenz haben oft auch ihre Schattenseiten: In einer österreichischen Studie zum Thema Schülergesundheit wurden Jugendliche der fünften bis neunten Schulstufe über ihr psychisches Wohlergehen befragt. Die Ergebnisse sprechen für sich: Knapp 38 Prozent der Schüler leiden regelmäßig an psychischen oder körperlichen Beschwerden wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Nervosität oder allgemein schlechter Laune.

Buben und Mädchen getrennt

„Der Stressfaktor nimmt im Alter noch zu und kann zu Burn-out und psychischen Krankheiten führen“, sagt Marlies Jauk, Mitbegründerin des 2006 gegründeten activelife-Vereins in Graz. „Unser wichtiges Ziel ist es, die Prävention psychischer Krankheiten zu fördern.“ Jauk fügt hinzu, dass das Institut keine Diagnose stelle und nicht psychotherapeutisch arbeite, sondern als Teil eines weiterführenden Netzwerkes an gesundheitsfördernden Einrichtungen verstanden werden wolle.

gene Gruppen geteilt. „Das kommt bei den Kindern gut an und hat einfach den Grund, dass Burschen und Mädchen eine andere Form des Umgangs benötigen, um sich leichter öffnen zu können“, erklärt Alexandra Wieser, ebenfalls Mitbegründerin des Vereins.

Dafür hat das 13-köpfige Trainerteam die „Stressbox“ entwickelt. Die Jugendlichen schreiben in der ersten GO!-Stunde ihre Sorgen, Ängste und Anliegen auf und werfen sie dort ein. In weiterer Folge werden diese Themen, die sich um Schulstress, Leistungsdruck, Probleme mit Eltern und Autoritätspersonen bis hin zu Drogenmissbrauch drehen, anonym angesprochen. Die Methoden der GO!-Trainer sind dabei vielfältig: In Rollenspielen oder Filmszenen werden schwierige Gesprächssituationen nachgespielt, um im sicheren Rahmen der Gruppe soziale Kompetenzen für das echte Leben zu erwerben. Jauk: „Zum Beispiel, wie man den Eltern gegenüber seine Bedürfnisse und Interessen vermittelt, ohne dass die Situation gleich eskaliert.“

Mitunter werden die Jugendlichen auch absichtlich in eine Stresssituation gebracht: „Um den Jugendlichen besser erklären zu können, wie Stress abläuft.“ Jauk recurriert dabei auf das aus der



Innerhalb von Trainingsprogrammen – wie dem 1998 an der TU Dresden entwickelten GO!-Programm – werden den elf- bis 16-jährigen Schülern neben positivem Optimismus und sozialen Kompetenzen auch Strategien gegen Stress, Angst und Depressivität vermittelt. Das bisher für steirische Schulen angebotene, aus Vorträgen und Workshops bestehende GO!-Programm umfasst 16 Schulstunden und wird in geschlechtshomo-

AUF EINEN BLICK

■ Das GO!-Programm

wurde von der TU-Dresden entwickelt und ist ein im deutschen Sprachraum einzigartiges Programm zur Vorbeugung von Ängsten und Depressionen bei SchülerInnen zwischen 15 und 17 Jahren. Die SchülerInnen sollen mit Rüstzeug ausgestattet werden, um eventuellen Angststörungen und Depressionen sowie anderen Verhaltensweisen im Übergang zum Erwachsenwerden standhalten zu können.

■ In Österreich wird das Programm vom „activelife“-Institut in Graz umgesetzt. „activelife“ ist ein gemeinnütziger Verein, dessen primäres Ziel die Erhaltung und Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen ist.

www.praeventionsinstitut.at

FORUM BILDUNG

Forum Schule: MMag. Daniela Tomasovsky, ☎ (01) 51414-538

Hochschule Intern:

Dr. Erich Witzmann

☎ (01) 51414-456

Adresse: 1030 Wien, Hainburger Straße 33

www.diepresse.com/bildung

Stressforschung entnommene Vier-Ebenen-Modell, welches Stress in körperlichen, gedanklichen sowie in verhaltens- und gefühlsspezifischen Stress unterteilt. „Mit diesem Wissen und ein paar Werkzeugen im Gepäck können die Jugendlichen mit Stress und – damit eng verbundenen – Ängsten sowie Depressionen langfristig besser umgehen lernen.“

Solche Werkzeuge sind u. a. das Antielefantisieren: „Ein Kind hat das Entkatastrophisieren – aus einer Mücke keinen Elefanten zu machen – einmal so bezeichnet“, erklärt Jauk. Indem Kinder ihre Ängste plötzlich als übertrieben erkennen, können sie sich leichter mit schwierigen Situationen wie Referaten oder dem Gang zum Direktor konfrontieren. „Das gibt ihnen ein Gefühl der Sicherheit“, zeigt sich Wieser erfreut.

Auch für Hauptschulen geplant

Die mittlerweile 650 Schüler, die bisher an GO! teilnahmen, sind begeistert – Eltern und Lehrer ebenso: Die in Schulformen wie HS, AHS, Polytechnikum und BA-KIP durchgeführten Projekte wurden zu 90% mit Sehr gut oder Gut bewertet. Aufgrund dieser positiven Resonanz plant das Institut – in enger Zusammenarbeit mit dem Institut für Erziehungs- und Bildungswissenschaften der KF Uni Graz sowie der GKK – in Zukunft ein Präventionsprojekt für Hauptschullehrer, dessen Evaluation bereits begann. Der gemeinnützige Verein hat außerdem die Vision, eine Schule über ein Jahr auf allen Ebenen – Schüler, Lehrer, Eltern – beratend zu begleiten. Es scheitert an den finanziellen Mitteln: Fördergelder seitens des Landes Steiermark werden gegenüber dem Vorjahr voraussichtlich um zwei Drittel gekürzt und kommen eher Gesundheitseinrichtungen mit „wirklichen Problemen“ zu. Vielleicht würde so manchem Entscheidungsträger unseres Landes die erneute Schulbank nicht schaden: Dort lernt man nämlich, dass Prävention vorausschauende Problemvermeidung bedeutet.

Oft schon ein Problem der Kleinen: Stress, Abgeschlagenheit oder sogar Depressionen.

[Stockphoto]

