



HLW FW Kufstein

Kufstein

BMHS mit 24 Schulklassen, 477 Schüler:innen und 78 Mitarbeiter:innen

Erstantrag 2015/16, Wiederantrag 2028/19, 2021/22 und 2024/25, Rezertifizierung seit 2025/26

Unter dem Leitsatz „Wir sind stressfrei – wir sind gewaltfrei“ hat die Schule eine Reihe von Maßnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit umgesetzt. Durch die Einführung einer eigenen SL-Stunde (Selbstgesteuertes Lernen) erhalten Schüler:innen Raum, um konzentriert zu arbeiten, organisatorische Aufgaben zu erledigen und sich auf Lernprozesse einzulassen. Gleichzeitig können auch Lehrkräfte diese Zeit für Konferenzen und Fachbereichsarbeit nutzen. Ergänzend werden die Stressursachen unter Schüler:innen im Rahmen einer Diplomarbeit durch Schüler:innen evaluiert und daraus konkrete Maßnahmen zur Stressreduktion abgeleitet. Alle Schüler:innen nehmen an einem jährlichen Gesundheitstag teil, bei dem in vielfältigen Workshops Themen wie Bewegung, Suchtprävention, Selbstverteidigung, psychische Gesundheit oder Medienkompetenz behandelt werden. Ergänzt wird dieses Angebot durch Workshops zu Sexualität, psychosexueller Gesundheit und sicherem Umgang mit dem Internet, die nachhaltig wichtige Lebenskompetenzen fördern.

Wirkung

Die Maßnahmen tragen insgesamt wesentlich zur Stärkung der psychischen Gesundheit bei. Die geschaffenen Lerninseln reduzieren Stress und fördern eine ruhige, strukturierte Arbeitsatmosphäre. Gleichzeitig bieten die Gesundheitstage und Workshops den Schüler:innen vielfältige Möglichkeiten, sich mit zentralen Themen ihres Alltags auseinanderzusetzen, Wissen aufzubauen und soziale Kontakte zu stärken. Durch die Kombination von Stressprävention, Gewaltfreiheit und gesundheitsbezogener Aufklärung wird die Resilienz der Jugendlichen gestärkt und die Schule als Lebensraum bewusst als Ort des Wohlbefindens gestaltet.

„Wir nutzen die SL-Stunde sehr gerne um gemeinsam Referate oder Gruppenarbeiten vorzubereiten.“
(Schülerin 4B)

„Beim Gesundheitstag haben mir vor allem die verschiedenen Sichtweisen der Experten und ihre Vorträge sehr gut gefallen“ (Schülerin, 3B)