
Pressemitteilung

Lfd. Nr.: 103 / 11. Dezember 2025

Stark gegen Stress: Schulen im Landkreis Börde fördern mentale Gesundheit

Die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e. V. setzt gemeinsam mit den Referentinnen Nadine Fehsecke (StressVielfalt) und der MA&T Organisationsentwicklung GmbH zentrale Maßnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit von Schülerinnen und Schülern um. Im Rahmen des Projekts „Let’s be mindful! Psychische Gesundheit von Schüler*innen stärken.“ fanden im November und Dezember 2025 ganztägige Workshops am Börde-Gymnasium Wanzleben und am Ecole-Gymnasium in Barleben statt.

Das seit 2023 laufende Projekt, gefördert durch die IKK gesund plus und wissenschaftlich begleitet vom HBSC-Team des Instituts für Medizinische Soziologie der Universität Halle, verfolgt das Ziel, die psychische Gesundheit junger Menschen nachhaltig zu stärken und sie im ersten Projektjahr im Umgang mit Stress zu unterstützen. Die Workshops richten sich an die Schülerinnen und Schüler der fünften Klassenstufe und sollen ihnen helfen, eigene Stressreaktionen frühzeitig wahrzunehmen, zu verstehen und konstruktive Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Kinder und Jugendliche sind Entwicklungsanforderungen ausgesetzt, die mit Spannungszuständen und Stresssymptomen wie Kopf- und Bauchschmerzen, Schlafproblemen oder Gefühlen der Überforderung einhergehen können. Die Projekttagung schaffen bewusst einen geschützten Raum, in dem die Schülerinnen und Schüler ihre Belastungen thematisieren, eigene Ressourcen erkennen und die Stärke der Gemeinschaft in ihrer Klasse erleben können.

Die Workshops sensibilisieren die Schülerinnen und Schüler für ihr eigenes Stressempfinden und die Belastungsfaktoren im schulischen und sozialen Umfeld. Sie vermitteln Wissen zu Schutz- und Risikofaktoren, fördern das Verständnis individueller „Stress-Superkräfte“ und unterstützen die Entwicklung neuer Handlungsmöglichkeiten. Durch Fallbeispiele, gegenseitige Rückmeldungen und gemeinschaftliche Übungen nutzen die Jugendlichen die positive Kraft ihres Klassenverbands, um individuelle wie gemeinsame Lösungsansätze zu erarbeiten und erste Schritte aktiver Stressbewältigung zu gehen. Beide Workshops setzen auf eine abwechslungsreiche, schülernahe Methodik, die kreative Elemente, Reflexionsphasen, Gruppenarbeit, praktische Übungen sowie Achtsamkeitsmomente verbindet.

An sechs der acht am Projekt beteiligten Schulen haben die Schulungen bereits stattgefunden. Weitere Workshops folgen noch bis Weihnachten sowie im Februar 2026. Mit Abschluss des ersten Projektjahres beginnt anschließend die Planung für das zweite Projektjahr, das den Themenschwerpunkt (Cyber-)Mobbing haben wird.

gefördert durch



SACHSEN-ANHALT
Ministerium für
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

#moderndenken

Vorsitzender: Prof. Dr. Andreas Geiger
Stv. Vorsitzende: Jens Hennicke, Holger Häberer
Vereinsregister: AG Stendal Nr. 10522

Im Landkreis Börde erhalten acht weiterführende Schulen im Rahmen des Projekts „Let’s be mindful! Psychische Gesundheit von Schüler*innen stärken“ Projekttag zu verschiedenen Themen wie Klassenklima, (Cyber-)Mobbing oder dem Umgang mit Emotionen. Neben den Projekttagen gibt es offene und schulunabhängige Angebote wie Vernetzungsangebote für Fachkräfte oder Fortbildungen für Lehrkräfte.

Ihr*e Ansprechpartner*in: Tamara Stroh, LVG, Telefon 0391 / 288 683 – 0