



DAS ERSTE WORLD-CAFÉ AN DER RIMS

AUF EINEN KAFFEE GEGEN STRESS

Lernen, Prüfungen, Klassenarbeiten – was Stress bedeutet, wissen bereits Schüler. 43 Prozent von ihnen leiden unter Stress, fand kürzlich die Krankenkasse DAK heraus. Wie man Stress vorbeugen kann, wie man an sich selbst merkt, dass der Stress eine ungesunde Form annimmt und wo man Hilfe findet, darum ging es bei einem Projekttag an der Richard-Müller-Schule, der von move36 gemeinsam mit dem Selbsthilfebüro Osthessen und dem freien Journalisten Jens Brehl durchgeführt wurde.

Text: Mariana Friedrich

WORLD CAFE
Richard-Müller-Schule

HEUTE BEI UNS:

- GUTE GESPRÄCHE
- INPUT ZUM THEMA STRESS
- MOMENTE ZUM DURCHATMEN

Selbsthilfe geht uns alle an. Darum geht es in unserem Projekt „Wir müssen reden!“, das wir gemeinsam mit der BARMER, dem Paritätischen Wohlfahrtsverband und dem Selbsthilfebüro Osthessen gestartet haben. Doch mit Artikeln und Videos soll es nicht getan sein. Selbsthilfe soll bei jungen Menschen in der Region ankommen, darüber gesprochen werden. Gelegenheit dazu gab es – eine Premiere – im World-Café zum Thema Stress und Burnout, zu dem move36 etwa 80 Gymnasiasten der Richard-Müller-Schule eingeladen hatte. Beim World-Café handelt es sich um



Karoline Engler vom Selbsthilfebüro Osthessen erklärt, wann Stress zu negativem Stress wird.



Am Tisch des Unterstützungssystems der Richard-Müller-Schule ging es gleich in die Beratung.



Journalist und Autor Jens Brehl traf mit 28 Jahren der Burnout.



eine Workshop-Methode, bei der Menschen in Café-Atmosphäre in einen Dialog miteinander gebracht werden. An sechs Tischen konnten die Schüler mit Experten ins Gespräch kommen, bei einem Kaffee oder Tee zuhören oder sich beraten lassen.

Nach kurzen Impulsreferaten von Karoline Engler und Christine Kircher vom Selbsthilfebüro Osthessen zum Thema Junge Selbsthilfe und Jens Brehl zu seinem Weg aus dem Burnout wurde das Angebot intensiv genutzt. Um Jens Brehl bildete sich sofort eine große Gruppe, die wissen wollte, warum er nicht bemerkt hat, dass sein Arbeitsstil ihn kaputt macht. „Dabei haben Schüler gefragt, wie sich eine Depression anfühlt und warum ich das nicht gemerkt habe“, sagt Jens. „Es entstanden angeregte und spannende Gespräche.“



Therapeutin Christine Kircher zeigte den Schülern Wege, sich selbst zu hinterfragen.

Auch der Aspekt, wie es nach dem Abschluss weitergeht, war Thema. Das Team des Studenten Service Center der Hochschule stellte die neue Stelle für psychosoziale Beratung vor, die Studierenden in Lebenskrisen weiterhilft. „Ich finde es grundsätzlich super, einen solchen Tag schon in der Schulzeit anzubieten“, sagt Berater Dr. Robert Richter. Denn wenn sie vor dem Studienstart schon mal gehört hätten, was die eigene Leistung beeinträchtigen kann und wo sie Hilfe finden, seien Studierende besser gewappnet.

„Ich glaube, diese Form der Veranstaltung gibt den Schülern die Möglichkeit, Sorgen und Probleme mal ganz ungezwungen anzusprechen und sich einiges von der Seele zu reden“, sagt der Leiter des Wirtschaftsgymnasiums, Hubert Krah. „Im Unterricht ist oft kaum Zeit dafür.“ Auch für ihn als Lehrer sei das Projekt sehr interessant, weil er in den Gesprächen auch Themen, die den Schülern auf dem Herzen liegen, heraushören konnte, die so bisher kaum thematisiert wurden.



An den Stationen des World-Cafés kamen die Schüler schnell ins Gespräch.

Selbsthilfe beginnt mit Mut. Dem Mut, über seine Probleme zu sprechen.

Konkreter in die Beratung ging es zum Beispiel am Tisch des Unterstützungssystems der RiMS. „Ich finde es ganz wichtig, dass es solche Angebote gibt“, sagt Silvia Kehl. „Wenn wir Probleme in die Ecke rücken, mit einem Tabu belegen, können sie gedeihen. Wir wollen jedem Schüler, der Hilfe braucht, helfen, einen Weg zu suchen.“ Therapeutin Christine Kircher gab den Schülern Tipps, wie sie sich selbst hinterfragen können. Bei Karoline Engler vom Selbsthilfebüro Osthessen ging es um den Bereich Junge Selbsthilfe.

