

**Dokumentation des Fachtags: „Mit Resilienz durch den
Schulalltag. Förderung der psychischen Gesundheit von
Kindern und Jugendlichen in der Schule“**

Übersicht über die Vorstellung der Projekte am 26.09.2023

Inhaltsverzeichnis

Umfrage, Briefwand und Projekttag zum Umgang mit Belastungen.....	2
Durchatmen trotz Schulstress – Praxisimpulse	3
Achtsamkeit in der schulischen Praxis am Beispiel der Elisabethenschule in Frankfurt	5
Beratungsteam, ja bitte!.....	7
Queer & Friends – Queere AGs an den Schulen als Teil der Schulgemeinde	9
AG Resilienzförderung – Mein starkes Ich	10
Das Beratungsnetzwerk.....	11
Safe Place – ein Trainingsprogramm zur Resilienzförderung in Schulen (Klassen 4-6) Was ist das genau? Für was brauche ich das? Worauf kommt es an? (Zusammenfassung des Programms und praktische Umsetzungshinweise)	12
„Psychische Gesundheit und Schule (IMPRES)- Erfahrungen und Erkenntnisse für die praktische Umsetzung an Schulen“	14
Motivierende Gesprächsführung bei Jugendlichen am Beispiel einer Schule	15
Gute gesunde Schule - am Beispiel MindMatters	16
Themenwoche zur psychischen Gesundheit	17
„Verrückt? Na und!“ - Seelisch fit in der Schule	20
Kindergruppe „Kaktus“ – Hier darf ich Kind sein. Gruppenangebot für Kinder psychisch kranker Eltern	22

Umfrage, Briefwand und Projekttag zum Umgang mit Belastungen

Schule und Ansprechpartner/Ansprechpartnerin:

Heinrich-Heine-Schule, Dreieich

Beratungsteam: N. Bondaug, A. Dorofeev, I. El Badawi, M. Mißbach, C. Pollok

Beschreibung des Projektes / Prozesses / Konzeptes (Ausgangssituation, Methoden / Schritte der Umsetzung, Ergebnisse):

Im Frühjahr 2022 kam aus der Schülerschaft (SV, Service-Learning-Kurse) die Idee, ein Projekt zum Umgang mit Belastungen zu organisieren. Es sollte eine Umfrage und eine Briefwand geben, um die schulischen, persönlichen und alltäglichen Probleme, die durch die Corona-Situation entstanden sind, aufzuzeigen. Der Fragebogen diente einer Einschätzung der Lage. Auf der Rückseite des Fragebogens gab es die Möglichkeit anonym einen Brief mit den verschiedenen Arten von Belastungen und Strategien im Umgang damit zu verfassen. Viele nutzten diese Möglichkeit und es entstand daraus eine Ausstellung nach Themen sortiert, die im Schulhaus ausgehängt wurde. Ziel war es Unterstützung anzubieten sowie für mehr Verständnis zu sorgen und Gemeinschaft zu vermitteln. Die Umfrage ergab, dass es einem Großteil der Schülerschaft gut (42 %), ja sogar 20 % sehr gut ging und viele gerne (29 %) bzw. überwiegend gerne (40 %) in die Schule kamen. Manche litten jedoch auch unter Stress, Motivationslosigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsproblemen, Leistungsdruck, Konflikten und zum Teil unter Ängsten sowie Depressionen.

Deshalb entstand die Idee eines Projekttags mit unterschiedlichen Workshops für interessierte Schülerinnen und Schüler, orientiert an den Themen, die benannt wurden.

- Jg. 5 und 6: Wie kann ich mit Prüfungsangst umgehen? – Leitung: Schüler und Schülerinnen des Service-Learning-Kurses, Jg. 9, 1 Std.
- Jg. 7 bis 9: Wie kann ich entspannt meinen Alltag meistern? (Stressmanagement) – Leitung: Sozialpädagogin, Frau Bondaug, Frau El Badawi, 2 Std.
- Jg. 8 bis 10: Trauma und Trigger – Was ist das eigentlich und wie wirkt es sich im Alltag aus? Leitung: Sozialpädagogin, Frau Mißbach, Frau Dorofeev, 2 Std.

Ressourcen (die in der Schule benötigt werden, z.B. Stunden, Räume, Personen):

Evtl. Kurs oder SV zur Fragebogenaktion, Auswertung, Ausstellungsvorbereitungen, Information an Schüler und Schülerinnen, Lehrer und Lehrerinnen und Eltern
Projekttag: Leitung von Workshops (2 Schulstunden), Raum für einen Tag mit passender technischer Ausstattung, Beamer o.ä.

Herausforderungen:

Zeitpunkt der Projekttag, Organisation der Einwahl, Titel der Workshops, Fortsetzung nach den Projekttagen

Schule und Ansprechpartner/Ansprechpartnerin:

Georg-Kerschensteiner-Schule in Obertshausen

Lisa Vey

Beschreibung des Projektes / Prozesses / Konzeptes (Ausgangssituation, Methoden / Schritte der Umsetzung, Ergebnisse):

Ängste und Leistungsdruck von Schülern und Schülerinnen sind immer wieder Themen in der psychosozialen Einzelberatung der Schulsozialarbeit. Auch Lehrkräfte wenden sich mit dem Thema Prüfungsangst oder wegen eines als zu hoch empfundenen Stresslevels bei ihren Schülern und Schülerinnen an die Pädagoginnen der Schulsozialarbeit. Im Einzelsetting werden deshalb immer wieder individuell verschiedene Techniken mit den betroffenen Schülern und Schülerinnen eingeübt, mit den verschiedensten Herausforderungen und Belastungen des Alltags sowie Leistungsansprüchen umzugehen. Hieraus ist die Idee in Coronazeiten entstanden, ein niederschwelliges Angebot für alle Schüler und Schülerinnen zu schaffen, in zwanzig Minuten innerhalb eines freiwilligen Pausenworkshops „trotz Maske durchzuatmen“ und aus dem (Schul-)Alltag mit kleinen Übungen abzuschalten. Im Workshop selbst werden vor allem Skills aus den verschiedensten Richtungen wie der Achtsamkeitslehre, Pilates, Resilienz Training und der systemischen Beratung verwendet. Der Workshop ist stets prozessorientiert und die Teilnehmer und Teilnehmerinnen können auch eigene Kenntnisse mit einbringen. Der erste Pausenworkshop startete im Schuljahr 2021/2022 und bestand aus drei Sessions. Die teilnehmenden Schüler und Schülerinnen konnten sich gut auf die Übungen einlassen und brachten rasch eigene Yoga-Übungen ein. Beispiel für eine Session:

- Ankommen mit „guten Berührungen“ in Anlehnung an Claudia Croos-Müller
- Eigene Grenzen abstecken mit „Namenmalen“
- Atemübungen: „Blubbern und Strohalm atmen“ in Anlehnung an Claudia Croos-Müller
- Achtsamkeitsübung: „Lückenübung“ nach Michael Huppert

Ressourcen (die in der Schule benötigt werden, z.B. Stunden, Räume, Personen):

Es werden keine bestimmten Utensilien benötigt. Die einzelnen Übungen und Elemente können in den Unterricht integriert werden oder als zusätzliches Angebot, zum Beispiel in der Pause, umgesetzt werden. Sowohl indoor als auch outdoor kann mit den meisten Übungen gearbeitet werden. Grundsätzlich empfiehlt es sich aber ein möglichst störungsfreies Setting zu wählen.

Herausforderungen:

Wichtig ist, dass solche Übungen immer nur auf freiwilliger Basis funktionieren können. Wenn bereits klinische Krankheitsbilder bei Schülern oder Schülerinnen bekannt sind, sollte hiervon Abstand genommen werden bzw. vorab geklärt werden, ob eine Kontraindikation vorliegt.

Weiterführende Information: Es werden keine Vorkenntnisse benötigt und die Übungen können auch mit körperlichen Einschränkungen erprobt werden.

*Achtsamkeit in der schulischen Praxis am Beispiel der
Elisabethenschule in Frankfurt*

Schule und Ansprechpartner/Ansprechpartnerin:

Elisabethenschule Frankfurt

Toni Eva Hofmann, Vera Kaltwasser

Beschreibung des Projektes / Prozesses / Konzeptes (Ausgangssituation, Methoden / Schritte der Umsetzung, Ergebnisse):

An der Elisabethenschule in Frankfurt ist das Konzept der Achtsamkeit seit vielen Jahren fest verankert. Es baut auf dem Curriculum AiSCHU auf, das 2012 erstmals an der Elisabethenschule von der LMU München wissenschaftlich erforscht wurde, zwei weitere Studien folgten. Für das Rahmencurriculum AiSCHU gab es schon mehrere einjährige Ausbildungen am Staatlichen Schulamt in Frankfurt, derzeit findet eine Multiplikatoren-schulung in Kooperation mit der Polytechnischen Gesellschaft statt.

Das Curriculum umfasst Psychoedukation, körperorientierte Übungen, Übungen zur emotionalen Selbstregulation und zum Umgang mit digitalen Medien.

Über die Psychoedukation, also die Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten, die einen gesundheitsförderlichen Lebensstil ermöglichen, unterstützen wir die Schüler und Schülerinnen im Umgang mit sich selbst und den Mitmenschen.

Körperorientierte Übungen, Ressourcenarbeit und Übungen, die Empathie und Kommunikation schulen, stehen dabei im Mittelpunkt.

Um die Kollegen und Kolleginnen in die Lage zu versetzen, diese Übungen und Hintergrundinformationen kontinuierlich in ihren Unterricht zu integrieren, sollten diese selbst über praktische Erfahrungen und Hintergrundwissen verfügen.

Deshalb ist im Sinne der Lehrkräftegesundheit auch auf dieser Ebene ein kontinuierliches Angebot an Übungs- und Fortbildungsmöglichkeiten implementiert.

Im nächsten Schuljahr werde ich eine Gruppe von Lehrenden im Rahmen der oben erwähnten Multiplikatoren-schulung mit dem Online- Programm „Achtsame 8 Wochen“ in vier Präsenzterminen schulen.

So ist es möglich, dass an der Elisabethenschule die Schulkultur der Achtsamkeit wie ein Netz aufgespannt ist, so dass möglichst alle Klassen und Kollegen und Kolleginnen, wenn nicht kontinuierlich, so doch immer wieder damit in Kontakt kommen und ihre achtsame Haltung prüfen, schulen und weiterentwickeln können.

Ressourcen (die in der Schule benötigt werden, z.B. Stunden, Räume, Personen):

Man benötigt einen kleinen Kreis an interessierten Kollegen und Kolleginnen, die bereit sind durch Fortbildungen eine eigene Achtsamkeitspraxis aufzubauen oder zu vertiefen, um diese dann in den Unterricht zu tragen.

Im besten Fall sollte ein MBSR-Kurs oder die „Achtsamen 8 Wochen“ am Anfang stehen – Dauer: 8 Wochen; Kosten je nach Kurs.

Dann sollte das AiSchu-Konzept mit seinen praktischen Übungen und schüler- und schülerinnengerechten Hintergrundinformationen zu körpereigenen Prozessen erarbeitet werden.

Dies kann man in Form von Fortbildungen kennenlernen oder auch über beispielsweise das Buch „Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule“ oder das „Kartenset Achtsamkeit in der Schule“ von Vera Kaltwasser.

Schließlich sollte man sich einfach trauen mit kleinen Übungen in der Klasse zu beginnen, beispielsweise als Einstiegsritual.

Achtsamkeit wird in der Auslegung an der Elisabethenschule als Konzept gesehen, das kontinuierlich in den Unterricht integriert wird – deshalb benötigt es keine eigenen Stunden oder Räume.

Allerdings sollte dem interessierten Kreis an Kollegen und Kolleginnen die Zeit und der Raum gegeben werden, dass sie sich fortbilden können.

Herausforderungen:

Wenn es einen engagierten Kreis an Kollegen und Kolleginnen gibt, hinter denen die Schulleitung unterstützend und wohlwollend steht, dann gibt es eigentlich keine besonderen Herausforderungen.

Achtsamkeit kann und soll nur von denjenigen Kollegen oder Kolleginnen integriert werden, die dem Konzept selbst etwas abgewinnen können und am eignen Leib die resilienz- und gesundheitsfördernde Wirkung erleben.

Deshalb ist es nicht notwendig und förderlich eine flächendeckende Praxis einzufordern. Schätzungsweise ist es ausreichend, wenn um die 20% eines Kollegiums aufgeschlossen sind, dass sich eine Kultur der Achtsamkeit ausbreitet.

Weiterführende Information:

[Achtsamkeit - Elisabethenschule](#)

[Start - Vera Kaltwasser \(vera-kaltwasser.de\)](#)

[Startseite - AVE Institut \(ave-institut.de\)](#)

Beratungsteam, ja bitte!

Schule und Ansprechpartner/Ansprechpartnerin:

Carl-Schurz-Schule Frankfurt

Beratungsteam (beratungsteam@carl-schurz-schule.de): Andreas Arnold, Miriam Herzberg, Sebastian Jäger, Jens Kraiker, Sophia Protas, Daniela Rodenbach

Beschreibung des Projektes / Prozesses / Konzeptes (Ausgangssituation, Methoden / Schritte der Umsetzung, Ergebnisse):

Seit annähernd 10 Jahren gibt es an der CSS das Beratungsteam.

Es setzt sich aus fünf Lehrkräften und der UBUS-Kraft zusammen, die für die Schüler und Schülerinnen als Ansprechpartner oder Ansprechpartnerin bei schulischen oder privaten Problemen da sind und sie in schwierigen Situationen begleiten, unterstützen, beraten, bestärken oder einfach nur zuhören.

Die Erfahrungen der letzten Jahre haben gezeigt, dass die Anliegen der Schüler und Schülerinnen sehr vielfältig sind, sodass wir nach und nach unser Netzwerk an externen Beratungsstellen und außerschulischen Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen erweitert haben, die uns und die Schüler und Schülerinnen unterstützen können. Bei Bedarf oder wenn unsere Kompetenzen oder Kapazitäten nicht mehr ausreichen, können wir so Schüler und Schülerinnen wie auch Eltern Unterstützungsangebote und Adressen nennen.

Vertrauliche Gespräche benötigen – nicht nur im übertragenen Sinne – einen besonderen Raum: Dafür steht uns ein Beratungsraum zu Verfügung, der möglichst wenig an einen „normalen“ Unterrichtsraum der Schule erinnern und eine Atmosphäre bieten soll, die frei von Noten und anderen Leistungsbewertungen ist.

Neben der Beratung einzelner Schüler und Schülerinnen arbeiten wir auch mit ganzen Klassen: Je nach Bedarf organisieren wir in Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartnern und Kooperationspartnerinnen Workshops zu Themen wie Essstörungen, Cannabiskonsum, psychischer Gesundheit oder Klassenklima, besuchen die Klassenratsstunde oder führen durch den Projekttag „Wir sind Klasse“.

Für das Kollegium und die Schulleitung bieten wir bei Bedarf Beratung und Unterstützung, stellen Informationsmaterial zu Verfügung, organisieren Fortbildungen oder entwickeln und halten diese selbst.

In einem Präventionscurriculum haben wir die verschiedenen Projekte und Angebote der Schule zum Thema Gewalt- und Suchtprävention zusammengestellt und ein Trauerkonzept entwickelt, das der Schule als Leitfaden für den Umgang mit Tod, Sterben und Trauer dienen soll (und bereits gedient hat).

Ressourcen (die in der Schule benötigt werden, z.B. Stunden, Räume, Personen):

Engagierte, an Schule tätige Personen, die gerne im Team arbeiten (Lehrer und Lehrerinnen, UBUS-Kräfte, Sozialpädagogen und Sozialpädagoginnen, Schulseelsorger, ...);

Entlastung durch die Schulleitung (z.B. in Form von Entlastungsstunden, gemeinsamen Teamstunden, die im Stundenplan geblockt werden, Freistellung für einen Teamtag im Schuljahr);

Beratungsraum (Zugang zu einem Raum, in dem ungestört vertrauliche Gespräche geführt werden können)

Herausforderungen:

Grundsätzlich ist das Beratungsteam ein Gewinn für die Schule, aber auch für die Teammitglieder. Dennoch kann es zu mehr oder weniger großen Herausforderungen kommen, wenn man ein solches Team initiiert:

Zeitliche Ressourcen: Die Arbeit im Beratungsteam geht zeitlich deutlich über eine Entlastungsstunde hinaus. Häufig sind arbeitsintensive Zeiten (viele Gespräche, schwierige „Fälle“ usw.) nicht vorhersehbar und damit schwer planbar.

Persönliche Ressourcen: Gespräche können sehr belastend sein und nicht immer gelingt es, den nötigen Abstand zu wahren. Hier ist es wichtig, dass das Team auch die gegenseitige Entlastung im Blick hat und sich regelmäßig austauscht.

Rechtliche Lage: Die Teammitglieder müssen oft abwägen, wer über welchen Gesprächsinhalt informiert werden soll oder muss und wo ein Vertrauensschutz gelten muss oder darf.

Zusammenarbeit mit dem Kollegium: Am besten funktioniert die Zusammenarbeit, wenn die Kollegen und Kolleginnen das Beratungsteam als unterstützend empfinden und akzeptieren, sich nicht bevormundet fühlen und gleichzeitig die Verantwortung für die pädagogische Arbeit auch in schwierigeren Fällen nicht gänzlich an die Teammitglieder abgeben.

Organisatorische Hürden: Das Team sollte eine gemeinsame wöchentliche Stunde im Stundenplan haben – je nach Teamgröße ist das mehr oder weniger schwierig. Bei großen Teams kann auch die interne Kommunikation schwierig sein. Die Schulleitung muss hinter dem Team stehen und für notwendige Rahmenbedingungen sorgen, aber auch den (regelmäßigen) Austausch fördern und fördern.

Queer & Friends – Queere AGs an den Schulen als Teil der Schulgemeinde

Schule und Ansprechpartner/Ansprechpartnerin

Neues Gymnasium Rüsselsheim

Stefano Lucifero, Julian Hundt

Beschreibung des Projektes / Prozesses / Konzeptes (Ausgangssituation, Methoden / Schritte der Umsetzung, Ergebnisse):

Das Programm und Antidiskriminierungsnetzwerk „Schule der Vielfalt“ wird vorgestellt. Die Lehrkräfte berichten von Aktionen im Bereich queerer Bildung, die sie im Rahmen der Gruppe (AG) an ihrer Schule mithilfe von engagierten Menschen auf die Beine gestellt haben.

Wie kann an meiner Schule eine stärkere Akzeptanz von Unterschiedlichkeit gelingen? Was steckt hinter dem Netzwerk „Schulen der Vielfalt“? Welche Aktionen an Schulen sind möglich? Die Lehrkräfte berichten vom Weg hin zur Projektschule „Schule der Vielfalt“, gelungenen Aktionen und möglichen Hürden, die es zu überwinden gilt.

Ressourcen (die in der Schule benötigt werden, z.B. Stunden, Räume, Personen):

Motivierte Lehrkräfte, Schüler und Schülerinnen, Raum, ggf. Förderverein, unterstützende Schulleitung.

Herausforderungen:

Besonders im Bereich konservativer religiöser oder politischer Strömungen kann es zu Konfliktpotential kommen, Tabuisierung, Hasskommentare oder psychische und physische Gewalt sind möglich. Der Dialog mit allen Schulgemeindemitgliedern kann kompliziert sein.

Weiterführende Information:

Website des Antidiskriminierungsnetzwerkes Schule der Vielfalt: <https://schule-der-vielfalt.de/>

AG Resilienzförderung – Mein starkes Ich

Schule und Ansprechpartner/Ansprechpartnerin:

Werner-Heisenberg-Schule Rüsselsheim

Patrick Strosche

Beschreibung des Projektes / Prozesses / Konzeptes (Ausgangssituation, Methoden / Schritte der Umsetzung, Ergebnisse):

Krisen und Veränderungen gehören zu unserem Leben dazu. Egal ob Schulwechsel, Ausbildungsbeginn, Tod eines Angehörigen, etc. Jede und jeder erlebt im Laufe des eigenen Lebens unterschiedliche Krisen und Veränderungen. Die Fähigkeit, daran nicht zu zerbrechen, wird Resilienz genannt.

In der *AG Resilienzförderung – Mein starkes Ich* beschäftigen sich Schüler und Schülerinnen mit unterschiedlichen Aspekten rund um den Begriff Resilienz, erarbeiten diese gemeinsam und stärken durch verschiedene Übungen ihr Ich im Umgang mit Krisen und Veränderungen. Die AG wurde in diesem Jahr erstmalig an der Werner-Heisenberg-Schule in Rüsselsheim angeboten. Somit kann aus der erstmaligen Durchführung berichtet werden und was sich aus den entstandenen Herausforderungen für Veränderungen ergeben haben.

Ressourcen (die in der Schule benötigt werden, z.B. Stunden, Räume, Personen):

Für die AG wird ein Raum sowie ein oder eine AG-Leiter oder Leiterin benötigt, außerdem Material, mit dem die Schüler und Schülerinnen die Übungen durchführen können.

Herausforderung:

Eine Herausforderung ist, den Schülern und Schülerinnen die Bedeutung der „Stärkung der Resilienz“ deutlich zu machen und diese allgemein für ein Nachmittagsangebot an der Schule zu begeistern.

Das Beratungsnetzwerk

Schule und Ansprechpartner/Ansprechpartnerin:

Werner-Heisenberg-Schule Rüsselsheim

Lucas Kerber, Veith Hüffermann, Geert Ernst

Beschreibung des Projektes / Prozesses / Konzeptes (Ausgangssituation, Methoden / Schritte der Umsetzung, Ergebnisse):

Beratung ist essenzieller Bestandteil jeder Schule, Beratungskompetenzen sind jedoch sehr unterschiedlich verteilt. Eine Plattform zu schaffen, in der diese Kompetenzen sowohl gefördert als auch gebündelt werden, war und ist Ziel des Beratungsnetzwerkes. Hier soll Schülern und Schülerinnen, aber auch Lehrkräften eine Anlaufstelle bei Problemen geboten werden. Auf diesem Weg befindet sich die WHS seit ca. 15 Jahren. Im Laufe der Zeit bildete sich ein Netzwerk, in dem alle Beratungseinrichtungen der Schule sich verbunden haben. Mittlerweile beinhaltet das Netzwerk u.a. Drogen-/Suchtbeauftragte, Inklusionsbeauftragte, Schulsozialarbeiter und Schulsozialarbeiterinnen, Pastorale Schulseelsorge, SV-Lehrer und Lehrerinnen, Beratungsraum, Trainingsraum.

Alle Beratungskompetenzen an einem Ort zu bündeln, ist und war die Idee des Beratungsnetzwerkes. Schülerinnen und Schülern zur Seite zu stehen, sei es im Notfall, bei der Wahl von Beratungsangeboten oder um einfach ein offenes Ohr zu geben, alles das hat sich das Beratungsnetzwerk auf die Fahnen geschrieben. Wir wollen Vor- und Nachteile unseres Projektes erörtern und über die Umsetzbarkeit an anderen Systemen diskutieren

Ressourcen (die in der Schule benötigt werden, z.B. Stunden, Räume, Personen):

Stark schulabhängig, es gibt aber u.E. kein Minimum

Herausforderung:

Das Projekt dauerhaft mit Leben zu füllen

Weiterführende Information:

Präsentation zur Sucht- und Gewaltprävention als Teil des Beratungsnetzwerkes, kann zur Verfügung gestellt werden

Safe Place – ein Trainingsprogramm zur Resilienzförderung in Schulen (Klassen 4-6) Was ist das genau? Für was brauche ich das? Worauf kommt es an?

Zusammenfassung des Programms und praktische Umsetzungshinweise

Schule und Ansprechpartner/Ansprechpartnerin:

Grundschule Poppenhausen

Lara Wick (SSA Fulda), Edna Rohde

Beschreibung des Projektes / Prozesses / Konzeptes (Ausgangssituation, Methoden / Schritte der Umsetzung, Ergebnisse):

„Safe Place“ ist ein Trainingsprogramm für Schüler und Schülerinnen, welches den Umgang mit Stress und Belastungen in den Mittelpunkt stellt und so die Resilienz, also die psychische Belastbarkeit, stärken soll. Dieses Programm vereint Elemente der Psychoedukation zu Stress und Stressbewältigung wie den Zusammenhang von Gedanken, Gefühlen und körperlichen Reaktionen mit interaktiven Übungen, die die eigenen Stressreaktionen und Bewältigungsstrategien direkt erfahrbar machen.

In den Klassenräumen wird das Programm im Tandem von einem Trainer oder einer Trainerin und einer Lehrkraft/UBUS Kraft geleitet.

Das Programm beinhaltet 5 Module: Fünf Sitzungen mit Trainer oder Trainerin und fünf Sitzungen (eine Einführung + 4 Nachbereitungssitzungen), die von der Lehrkraft/UBUS Kraft selbstständig mit der Klasse zur Vertiefung der Themen durchgeführt werden.

Ressourcen (die in der Schule benötigt werden, z.B. Stunden, Räume, Personen):

Einführung der Lehrkraft und UBUS Kraft (Ressource: Zeit);

Lehrkraft und UBUS Kraft sind während der Module Mitglieder des Trainings (Ressource: Zeit und Engagement);

2 Doppelstunden pro Modul, 2 Doppelstunden pro Nachbereitung;

einen großen Klassenraum, um im Sitzkreis zu arbeiten;

Abschluss und Reflektion nach der Durchführung des Programms;

Gut ausgestattete Technik: Endgerät (ev. Whiteboard), ev. Beamer

Herausforderungen:

Klassenzusammensetzung;

Klassenklima;

personelle Ressourcen;

akute Belastungen (Schüler und Schülerinnen und Lehrkräfte, besondere Ereignisse in der Vergangenheit);

Besonderheiten bei einzelnen Schülern und Schülerinnen (psychische und motorische Besonderheiten, Migrationshintergründe, Traumata, usw.)

Weiterführende Information:

Das Trainingsprogramm ist an eine Lizenz gebunden. Daher ist es für die Umsetzung notwendig, an einer Multiplikatorenfortbildung teilzunehmen, die im SJ 2023/24 hessenweit durch die Schulpsychologie angeboten wird.

Programmbeschreibungen auf der Homepage des hessischen Kultusministeriums: [Safe Place | kultus.hessen.de](https://www.kultus.hessen.de)

„Psychische Gesundheit und Schule (IMPRES)- Erfahrungen und Erkenntnisse für die praktische Umsetzung an Schulen“

Schule und Ansprechpartner/Ansprechpartnerin:

Kaufmännische Schule Hanau

Johanna Almon (SSA Hanau), Ivona Linhart und Lisa Becker

Beschreibung des Projektes / Prozesses / Konzeptes (Ausgangssituation, Methoden / Schritte der Umsetzung, Ergebnisse):

Modulweise Durchführung des Präventionsprogramms „Psychische Gesundheit und Schule“ im Rahmen der E-Phase an den kaufmännischen Schulen Hanau zu Beginn des Projektzeitraumes und weitere Implementierung in Klassen mit medizinischen Berufen in der Berufsschule im Rahmen des Religions- und Präventionsunterrichtes durch zwei Lehrkräfte. Entwicklung eines Kooperationsmodells mit „Expertenmodulen“ für spezifische Fragen der Schülerinnen und Schüler zum Themenfeld Psychische Erkrankungen.

Ressourcen (die in der Schule benötigt werden, z.B. Stunden, Räume, Personen):

Mindestens eine Person, die sich im Programm fortbildet und evtl. Anpassungen für die Zielgruppe vornimmt. Hospitationen bei der durchführenden Schulpsychologin werden dringend empfohlen.

Das Programmmaterial und -manual steht für Schulen kostenfrei zur Verfügung. Der Zeitaufwand sind 5-6 Doppelstunden Durchführung in der Klasse oder 2 Projekttag plus Vorbereitungszeit. In den Klassenräumen muss die Option zum Video abspielen, Internetverbindung und präsentieren von PPT-Dokumenten gegeben sein. Ein Vorwissen zu psychischen Erkrankungen und Unterstützungsmöglichkeiten bei Problemen im System Schule ist hilfreich. Eine Kooperation mit der zuständigen Schulpsychologin und dem Unterstützungssystem der Schule wird empfohlen.

Herausforderungen:

Unterrichtsausfall muss gegenüber SL und Elternschaft begründet werden; Desinteresse oder akute Konflikte in der Schülerschaft können die Durchführung erschweren.

Weiterführende Informationen:

Programmbeschreibungen auf der Homepage des hessischen Kultusministeriums:

<https://kultusministerium.hessen.de/schulsystem/schulpsychologie/impres>

Material & Manuale: Psychische Gesundheit und Schule (IMPRES)

[Downloads - Universität Bielefeld \(uni-bielefeld.de\)](https://uni-bielefeld.de)

Motivierende Gesprächsführung bei Jugendlichen am Beispiel einer Schule

Schule und Ansprechpartner/Ansprechpartnerin:

IGS Herder Frankfurt

Pia Hack

Beschreibung des Projektes / Prozesses / Konzeptes (Ausgangssituation, Methoden / Schritte der Umsetzung, Ergebnisse):

Für die Arbeit im Bereich Suchtprävention habe ich zusammen mit Anke Merkel (Psychologin) einen Workshop erarbeitet, der sich zunächst an Beratungslehrkräfte für Suchtprävention richtete. Inhaltlich geht es darum, wie man mit Jugendlichen leichter ins Gespräch kommt. Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern werden Methoden der motivierenden Gesprächsführung aufgezeigt, mit denen Schülerinnen und Schüler motiviert werden, ihr Verhalten zu überdenken und alternative Handlungsoptionen zu entwickeln. Daraus ist eine Checkliste zur Gesprächsführung entstanden, die Lehrkräfte bei Gesprächen mit Jugendlichen unterstützen soll.

Diese Checkliste zur Gesprächsführung haben wir dann an andere Gesprächsanlässe angepasst. Sie soll helfen, mit Jugendlichen zu verschiedensten Problemen (Absentismus, Lernmotivation, ...) ins Gespräch zu kommen.

Ressourcen (die in der Schule benötigt werden, z.B. Stunden, Räume, Personen):

Der Einsatz der Checkliste ist sehr niedrigschwellig und soll Lehrkräfte, die ohnehin im Alltag herausfordernde Gespräche mit Jugendlichen führen, unterstützen. Es könnte sinnvoll sein, das Kollegium zumindest einmalig hinsichtlich des Einsatzes der Checkliste fortzubilden.

Weiterführende Informationen:

Die Fachstellen für Suchtprävention in Hessen bieten ausführlichere Move-Fortbildungen für Fachkräfte an. Sie arbeiten hierfür mit der g!nko Stiftung für Prävention zusammen:

<https://www.move-seminare.de/>

Schule und Ansprechpartner/Ansprechpartnerin:

IGS Herder Frankfurt

Florian See

Beschreibung des Projektes / Prozesses / Konzeptes (Ausgangssituation, Methoden / Schritte der Umsetzung, Ergebnisse):

Ziele des Programms MindMatters ist die Entwicklung einer Schulkultur, mit der sich alle Schulmitglieder sicher, wertgeschätzt und eingebunden fühlen. So wird die Schule zu einem Ort, an dem man gerne ist. Verbesserung der Arbeitsbedingungen und Gesundheit von Lehrkräften, z. B. durch die Arbeit an der Beziehungsqualität innerhalb der Schule und in den Klassen. MindMatters liefert einen Beitrag zu mehr Respekt, Toleranz und Achtsamkeit. Ein weiterer großer Baustein ist die Verbesserung der Lernbedingungen und Gesundheit von Schülern und Schülerinnen. Mithilfe der Unterrichtseinheiten zum Umgang mit Gefühlen und psychischen Störungen, zur Resilienzförderung, zum Stresserleben, zu Mobbing und weiteren Themen können die Widerstandskraft und das Wohlbefinden gestärkt und Wissen sowie Kompetenzen erweitert werden.

Ressourcen/ Herausforderungen (die in der Schule benötigt werden, z.B. Stunden, Räume, Personen):

Schulische Verortung (z.B. Gründung einer AG) für die mögliche Planung und Umsetzung der Bausteine School Matters, Life Matters, Community Matters gemeinsam mit der Schulleitung.

Für die Unterrichtsmodule ist die Sichtung und Durchführung der bereit gestellten Online-Materialien ausreichend.

Weiterführende Information:

<https://mindmatters-schule.de/home.html>

Themenwoche zur psychischen Gesundheit

Schule und Ansprechpartner/Ansprechpartnerin:

Berta Jourdan Schule Frankfurt

Studierendenrat der Beruflichen Schulen Berta Jourdan: Paul Hußlein, Fotini Papatziamos, Martha Geiger

Beschreibung des Projektes / Prozesses / Konzeptes (Ausgangssituation, Methoden / Schritte der Umsetzung, Ergebnisse):

Die Themenwoche zur psychischen Gesundheit entstand im Herbst 2021, als viele Schüler und Schülerinnen und Studierende unserer Schule stark mit den psychischen Folgen der Lockdowns und des Homeschoolings in Folge der Corona Pandemie zu kämpfen hatten.

Wir als Studierendenrat haben damals die Initiative ergriffen, dieser Situation zu begegnen und die Schüler und Schülerinnen und Studierenden niederschwellig dort abzuholen, wo sie standen. Daher haben wir uns in unserer Funktion als Schulsprecher und Schulsprecherinnen ausführlich informiert, uns mit Institutionen wie dem Frankfurter Gesundheitsamt und dem Universitätsklinikum der Goethe Universität vernetzt, Kooperationen aufgebaut und darauf aufbauend die Themenwoche ins Leben gerufen. Diese ist eine Wanderausstellung bestehend aus Roll ups, wobei jedes Roll up jeweils ein Thema der psychischen Gesundheit behandelt, z.B. Depression, Selbstverletzendes Verhalten, Ängste etc. Ergänzt werden die Roll ups mit Informationsmaterial in Form von Flyern und Broschüren verschiedener Institutionen.

Besucht wurde die Themenwoche von den Schülern und Schülerinnen und Studierenden jeweils im Klassenverband, die Anmeldung erfolgte über die Lehrkräfte. Wichtig war uns dabei, dass alle Besucher und Besucherinnen im Vorfeld darüber informiert werden, was sie in der Ausstellung erwartet, dabei haben wir auch eine Triggerwarnung für alle Themenbereiche der psychischen Gesundheit ausgesprochen, damit jede und jeder selbst entscheiden konnte, ob er oder sie mit diesen Themen aktuell gut umgehen kann.

Nach einer Einführung durch das Organisationsteam hatten die Schüler und Schülerinnen und Studierenden während ihres Besuchs die Möglichkeit, individuell durch die Ausstellung zu gehen und in ihrem Tempo und ihren Interessen folgend die Inhalte durchzulesen. Abgeschlossen wurde der Besuch mit einer kurzen Reflexion in Form eines Fragebogens.

Wir haben die Themenwoche, welche in dieser Form in Hessen bisher wahrscheinlich einzigartig ist, an unserer Schule bereits zwei Mal sehr erfolgreich durchgeführt.

Die zweite Auflage der Themenwoche begann mit einer Eröffnungsfeier mit ca. 50 geladenen Gästen, unter anderem Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen des Kultusministeriums und Schulleiter oder Schulleiterinnen und Schulsprecher und Schulsprecherinnen anderer Frankfurter Schulen, um auf diesem Weg die Möglichkeit zu eröffnen, die Themenwoche in der Form auch an anderen Schulen durchzuführen und ihre wichtige Botschaft zu verbreiten. Sie stieß in beiden Jahren auf ausdrücklich positive Resonanz und konnte pro Jahr ca. 500 Schüler und Schülerinnen und Studierende erreichen und über die wichtigen Themen der psychischen Gesundheit informieren. Dies ist ein wichtiges Stichwort, denn die von

Studierenden organisierte Themenwoche zur psychischen Gesundheit ist eine reine Informationsveranstaltung für Schüler und Schülerinnen und Studierende und stellt kein Beratungs- oder Therapieangebot dar.

Ressourcen (die in der Schule benötigt werden, z.B. Stunden, Räume, Personen):

Für die Umsetzung des Projekts wird ein Raum benötigt, in dem die Ausstellung stattfinden kann. Die Dauer des Ausstellungszeitraums und damit die Dauer der Raumnutzung hängt von der geplanten Anzahl der Besucher und Besucherinnen ab, es empfiehlt sich, pro Klasse einen Zeit Slot von 30 Minuten einzuplanen. Außerdem werden die Roll ups der Wanderausstellung, welche beim Frankfurter Gesundheitsamt entliehen werden können (außerhalb von Frankfurt über die hessische Schulpsychologie), benötigt. Ergänzend zu den Roll ups haben sich weitere Informationen zu den behandelten Themen in Form von Flyern und Broschüren verschiedener Institutionen und Vereine bewährt, welche an die Zielgruppe angepasst separat ausgewählt und bestellt werden müssen.

Zur Durchführung braucht es ein Organisationsteam, das aus mindestens zwei, besser drei bis vier Personen bestehen sollte, welches sich um Raum und Material hauptverantwortlich kümmert und zusätzlich Helfer und Helferinnen, die die Betreuung der Klassen in der Ausstellung unterstützen. Die Zahl der Helfer und Helferinnen ist abhängig von ihrer zeitlichen Verfügbarkeit und der geplanten Anzahl an Besuchen durch Klassen, wir haben gute Erfahrungen mit einer Betreuung durch eine Person des Orgateams und jeweils zwei Helfer oder Helferinnen zu jeder Zeit der Ausstellungsöffnung gemacht.

Außerdem empfiehlt sich für die Helfer und Helferinnen und das Organisationsteam eine fachliche Betreuung in Form einer Psychologin/ eines Psychologen, mit der/ dem vor und nach der Themenwoche ein Gruppengespräch zur Besprechung von Handlungsoptionen im Krisenfall und zur Reflexion des Angebots durchgeführt wird.

Eine Reflexion des Angebots durch die Besucher und Besucherinnen ist ebenfalls empfehlenswert, z.B. in Form eines Fragebogens, der von allen Besuchern und Besucherinnen am Ende des Besuchs ausgefüllt wird und dem Organisationsteam ein Feedback zur Themenwoche, den Materialien und der Ausgangslage an der jeweiligen Schule und möglichen dauerhaften Verbesserungsvorschlägen in Bezug auf die Betreuungslage bei Fragen zu Themen der psychischen Gesundheit gibt.

Herausforderungen:

Bei großen Bestellmengen von Informationsmaterial ist eine Verzögerung möglich sowie ein Nachweis erforderlich, für welche Art von Veranstaltung man die bestellte Menge benötigt. Daher sollte mit diesem Teil der organisatorischen Arbeit frühzeitig begonnen werden.

Es ist nicht auszuschließen, dass sich während ihres Besuchs Schüler und Schülerinnen dem Team vor Ort mit ihren persönlichen Sorgen anvertrauen. Daher sollte vorher in einem Leitfaden festgehalten werden, wie im Team mit einer solchen Situation umgegangen werden soll und welche Schritte in welchen Fällen einzuleiten sind.

Weiterführende Information:

[PsychMobil | Stadt Frankfurt am Main](#)

Das Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention (FRANS) - Frans hilft (frans-hilft.de)

BZgA: Startseite

Infos und Hilfe bei Depression - Stiftung Deutsche Depressionshilfe (deutsche-depressionshilfe.de)

„Verrückt? Na und!“ - Seelisch fit in der Schule

Schule und Ansprechpartner/Ansprechpartnerin:

Immanuel-Kant-Schule in Rüsselsheim

Felix Weber (HAGE), Inka Engel (Schulsozialarbeit), Sina Jilg (Verrückt? Na und?!), Louika Tomanidou (Verrückt? Na und?!)

Beschreibung des Projektes / Prozesses / Konzeptes (Ausgangssituation, Methoden / Schritte der Umsetzung, Ergebnisse):

Junge Menschen sind am häufigsten von psychischen Erkrankungen betroffen und haben noch größere Angst vor Ausgrenzung und Stigmatisierung als Erwachsene. Sie suchen sich auch deshalb noch seltener Hilfe als Erwachsene.

Das Präventionsprogramm "Verrückt? Na und!" bringt das Thema psychische Gesundheit in die Schule und ermutigt Schüler und Schülerinnen und Lehrer und Lehrerinnen, sich aktiv mit der Thematik zu befassen. Einen Schultag lang besucht ein Team aus Experten und Expertinnen Schulklassen, um sich mit ihnen und ihren Lehrern offen über die großen und kleinen Fragen zur psychischen Gesundheit auszutauschen. Das Programm richtet sich an Schulklassen ab dem 8. Jahrgang mit den Zielen, die psychische Gesundheit von Schülern und Schülerinnen und Lehrkräften zu stärken, für das Thema psychische Gesundheit zu sensibilisieren, Prävention zu fördern als auch Toleranz, Offenheit und Verständnis in zwischenmenschlichen Beziehungen zu üben.

Der Schultag dauert ca. 5-6 Stunden und wird von zwei Fachpersonen gestaltet, die beruflich und persönlich Erfahrungen mit der Bewältigung psychischer Krisen, Prävention und Gesundheitsförderung haben. Die Teilnehmenden setzen sich dabei mit ihrem eigenen Leben auseinander und besprechen Situationen, die Menschen aus dem seelischen Gleichgewicht bringen können. Schüler und Schülerinnen und Lehrkräfte lernen dabei Warnsignale seelischer Krisen kennen, diskutieren jugendtypische Bewältigungsstrategien und hinterfragen Ängste und Vorurteile gegenüber psychischen Krisen. Typische Themen, die erörtert werden, sind beispielsweise Leistungsdruck, Mobbing, Trennung der Eltern, Krankheit in der Familie, Süchte und Zukunftssorgen.

Die Schüler und Schülerinnen lernen Menschen kennen, die psychische Krankheit erlebt haben und insbesondere darüber berichten, was hilft aus einer Krise herauszukommen und auch wie wichtig dabei professionelle Hilfe, die Familie sowie die Schule und Mitschüler oder Mitschülerinnen sind. Sie erfahren z. B. wie sich eine Depression oder eine Psychose anfühlt, was sie für ihre eigene seelische Gesundheit tun können und wer bei psychischen Krisen helfen kann.

Ein solcher Schultag eignet sich für Schüler und Schülerinnen gemeinsam mit ihren Klassenlehrkräften ab Klasse 8 der Sekundarstufe I/II.

Zudem gibt es auch eine Fortbildung für pädagogisches Personal, bei der es darum geht, wie psychische Krisen von Schülern und Schülerinnen besser erkannt, verstanden, vorgebeugt und bewältigt werden können. Mögliche Inhalte: Psychische Krisen - Daten und Fakten, Kinder aus

sucht- und psychisch belasteten Familien & young carers, (Er)kennen von Warnsignalen psychischer Krisen, zur Sprache bringen - mit Schülern und Schülerinnen, Einrichtungen etc. ins Gespräch kommen und auch schwierige Situationen zusammen meistern, Bewältigungsstrategien, Schaffen von Übergängen zwischen und nach Klinikaufenthalten und Krankheitsphasen, Vorbeugen im Schulsystem: Schutzfaktoren stärken, Risikofaktoren reduzieren.

Ressourcen (die in der Schule benötigt werden, z.B. Stunden, Räume, Personen):

Räume: Klassenzimmer

Dauer: etwa 5 Stunden

Personen: Lehrkraft, ggfs. Schulsozialarbeiter und Sozialarbeiterin, Schulpsychologe oder Schulpsychologin

Herausforderungen:

kein Interesse der Lehrkräfte;

„negative“ Gruppendynamik;

verhaltensauffällige Schüler und Schülerinnen, die das Thema nicht ernst nehmen;

Umgang mit Schülern und Schülerinnen, die von Themen getriggert werden und bestimmte Empfindungen/Erfahrungen hervorgerufen werden.

Weiterführende Information:

<https://hage.de/arbeitsbereiche/gesund-aufwachsen/verrueckt-na-und-seelisch-fit-in-der-schule/>

*Kindergruppe „Kaktus“ – Hier darf ich Kind sein.
Gruppenangebot für Kinder psychisch kranker Eltern*

Ansprechpartner/Ansprechpartnerinnen:

SPV Gemeindepsychiatrische Angebote gGmbH

Kaktus Biebesheim: Janosch Müller, Kaktus Rüsselsheim: Anke Creachcadec, Kaktus Mörfelden: Saskia Akbari, Kaktus Groß-Gerau: Marieke Rudeck

Beschreibung des Projektes / Prozesses / Konzeptes (Ausgangssituation, Methoden / Schritte der Umsetzung, Ergebnisse):

„Kaktus“ ist ein präventives Gruppenangebot der SPV Gemeindepsychiatrische Angebote gGmbH für Kinder und Jugendliche von psychisch erkrankten und belasteten Eltern sowie nahestehenden Angehörigen. Es bietet Kindern ab 5 Jahren einen Rahmen, in dem sie erlebnispädagogische Erfahrungen machen und eine altersgerechte Auseinandersetzung mit psychischen Erkrankungen erleben dürfen. Das Angebot öffnet Freiräume, in denen Gleichgesinnte aufeinandertreffen, die sich miteinander austauschen und Spaß haben. Das Angebot trägt den Namen „Kaktus“, da ein Kaktus unter extremen Bedingungen aufwächst. Er bekommt nur wenig Nahrung und schafft es trotzdem, zu wachsen und zu blühen. Außerdem hält er Unerwünschtes mit seinen Stacheln fern. Die Kinder und Jugendliche, die dieses Angebot in Anspruch nehmen, wachsen ebenso unter zum Teil schwierigen Bedingungen auf. Sie sind einem hohen Risiko ausgesetzt, im späteren Lebenslauf, ebenfalls psychisch zu erkranken.

Das Ziel des Gruppenangebotes „Kaktus“ ist es daher, die psychische Widerstandsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen zu fördern und für Entlastung zu sorgen, damit sich diese zu gesunden Erwachsenen entwickeln können.

Einmal die Woche treffen sich die Kinder und Jugendlichen in verschiedenen Gruppen, die nach Alter und Entwicklungsstand aufgeteilt sind. Im Rahmen des Angebots gehen sie unterschiedlichen Aktivitäten nach. Dabei erkunden sie unter anderem den Sozialraum, in dem sie leben. Es werden zahlreiche Ausflüge unternommen, wie beispielsweise der Besuch von Museen, Tierparks, Spielplätzen, Kletterparks, Schwimmbädern und Badeseen. Ebenso besuchen die Gruppen Feste und Veranstaltungen, die innerhalb des Sozialraums stattfinden. Auch ein Kino- oder Theaterbesuch darf bei „Kaktus“ nicht fehlen. Zudem fahren die Gruppen einmal im Jahr auf Kinderfreizeit.

Durch die Aktivitäten und Unternehmungen wird nicht nur die Gemeinschaft innerhalb der Gruppen gestärkt, sondern auch die gesellschaftliche Teilhabe und Sozialraumorientierung der Kinder und Jugendlichen gefördert. Sie kommen in Kontakt mit anderen Menschen und nehmen aktiv am gesellschaftlichen Leben teil.

Auch über das Angebot hinaus ergeben sich positive Entwicklungen für die Kinder und Jugendlichen. Diese lernen durch die Erfahrungen, die sie innerhalb des Angebots machen, sich selbst besser kennen und entwickeln sich in ihrer Persönlichkeit sowie ihren sozialen

Kompetenzen weiter. Sie erfahren, was ihnen Freude bereitet und ihr Interesse weckt. Ebenso entstehen häufig Freundschaften unter den Kindern.

Darüber hinaus werden die Eltern der Kinder und Jugendlichen von den Mitarbeitenden des Angebots begleitet. Diese helfen bei der Vermittlung von weiteren Hilfsangeboten, wie beispielsweise therapeutische Anbindung oder Schulkindbetreuung.

Ressourcen (die in der Schule benötigt werden, z.B. Stunden, Räume, Personen):

Da es kein Angebot ist, welches in der Schule stattfindet, werden keine Ressourcen benötigt. Jedoch wäre es schön, wenn Lehrkräfte für die Thematik „Seelische Gesundheit und psychische Erkrankungen“ sensibilisiert wären und sich darin stets weiter- und fortbilden lassen, um betroffenen Kindern und Jugendlichen dabei helfen zu können, Hilfsangebote in Anspruch nehmen zu können.

Herausforderungen:

Kein Interesse seitens der Lehrkräfte;

Eltern, die eventuell mit der Teilnahme der Kinder und Jugendlichen nicht einverstanden sind aus diversen Gründen;

Rahmenbedingungen Jugendamt, da das Jugendamt immer noch eine Hürde für Eltern darstellt und teilweise mit Vorurteilen besetzt ist. Finanzierung läuft über Jugendamt.

Weiterführende Information: www.spv-gg.de