

# Förderung von psychischer Gesundheit an Schulen – am Beispiel von MindMatters



**16. Nationale Gesundheitsförderungs-Konferenz 2015**

**Ein Leben lang unsere Gesundheit fördern**

**Workshop Nr. 7**

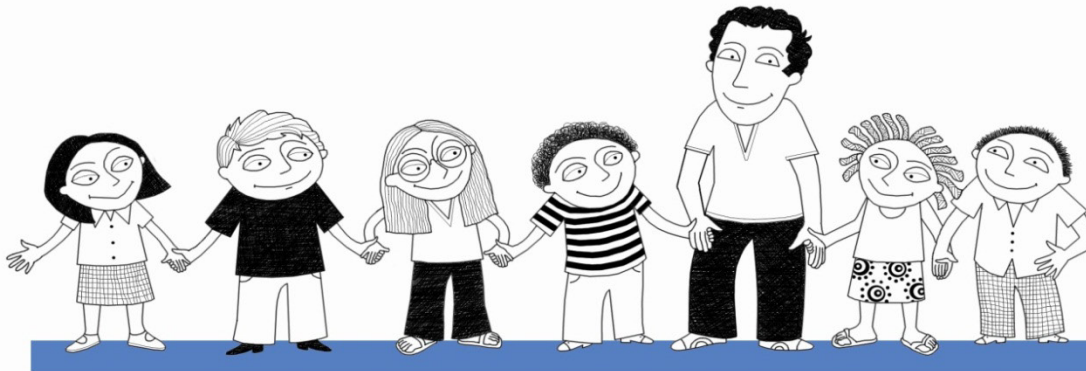
**Elisabeth Holdener, RADIX Gesunde Schulen, Programmleitung MindMatters**

# Aufbau Workshop

---

- **Input zu Programm MindMatters**
- **Diskussion und Austausch**
- **Aktivität aus MindMatters**
- **Diskussion und Austausch**
- **Abschluss und Ausblick**

# MindMatters



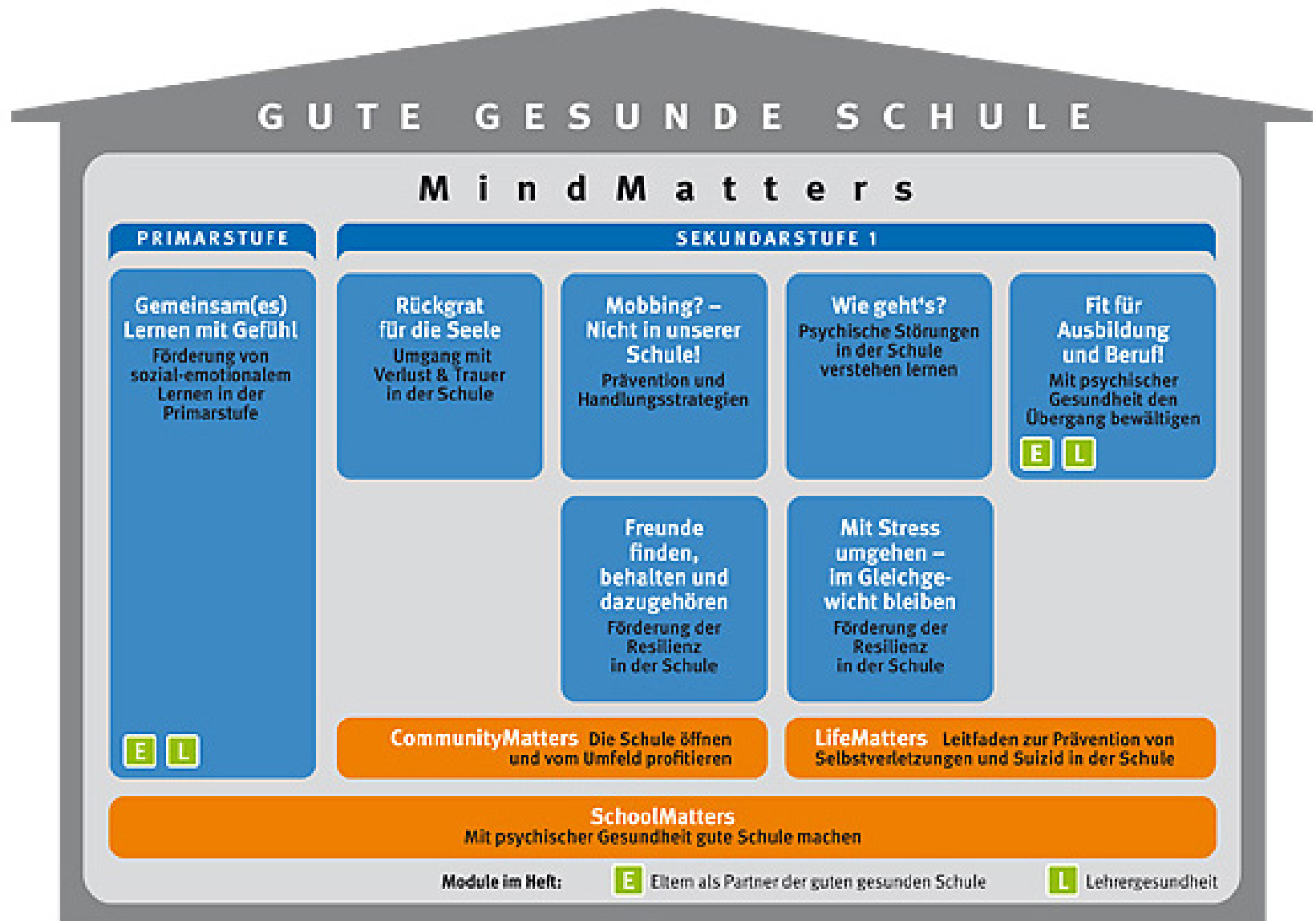
## Programm zur Stärkung der psychischen Gesundheit in der Schule

# Einbettung

---

- **Psychosoziale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz**
- **Definition Psychische Gesundheit**
- **Life-Skills-Ansatz**
- **Entwicklungsaufgaben - Lebensspannenperspektive**

# Programm MindMatters: Module



■ Schulentwicklung   
 ■ Unterrichtshefte   
 ■ Elternmodul / Lehrer/Lehrerinnen

# Was kann mit MindMatters erreicht werden?

---

- Verbesserung der Schulqualität durch die Entwicklung einer **Schulkultur, in der sich alle Schulmitglieder sicher, wertgeschätzt, eingebunden und nützlich fühlen.**
- Verbesserung der Arbeitsbedingungen und **Gesundheit von Lehrkräften durch die Arbeit an der Beziehungsqualität** in der Schule und in den Klassen. MindMatters liefert einen Beitrag zu mehr Respekt und Toleranz.
- Verbesserung der **Lernbedingungen und Gesundheit von Schülerinnen und Schülern durch die Stärkung von Widerstandskraft und Lebenskompetenzen** sowie durch das **Erlernen eines hilfreichen Umgangs** mit Stresserleben, psychischen Störungen, Trauer und Verlust, Mobbing und Belästigung oder anderen (schulischen) Anforderungen.

# Rahmenkonzepte von MindMatters

---

- **Gute Gesunde Schule als Rahmenkonzept**  
«Mit Förderung psychischen Gesundheit zur Verbesserung der Qualität der Schule beitragen»
- **Förderung der Resilienz**  
→ MindMatters ist als **Settingansatz** der Gesundheitsförderung und Bildung entwickelt worden und bezieht die gesamte **Schule** sowie das **schulische Umfeld** mit ein.

# Schlüsselbotschaften

---

- **MindMatters, ein Programm zur Förderung von psychischer Gesundheit im Schulsetting**
- **Schul- und Qualitätsentwicklungsprogramm (Schulkultur, Beziehungsqualität)**
- **Stärkung und Förderung der psychischen Gesundheit von SuS und Lehrpersonen (Resilienz und Lebenskompetenzen)**
- **Thematische, praxiserprobte Unterrichtsmaterialien**



# Angebote RADIX Gesunde Schulen

---

- Modul Sekundarstufe I (ohne Fit für Ausbildung und Beruf)
- Modul Schulentwicklung
- Einführungskurse
- Einführungs-Schulung für Teams vor Ort
- Kooperation mit Fachstellen, die Schulen einführen
- Niederschwelliges Angebot MindMatters Materialien
- Kontakt mit dem Kompetenzzentrum MindMatters der Universität Lüneburg

Kontakt: [holdener@radix.ch](mailto:holdener@radix.ch) 041 210 62 10

# Literatur

---

- Websites zum Programm MindMatters:
  - [www.radix.ch](http://www.radix.ch) > Gesunde Schulen > Psychische Gesundheit
  - [www.mindmatters-schule.de](http://www.mindmatters-schule.de)
  - <http://www.mindmatters.edu.au>
- WHO: [www.who.int/mental\\_health/en/](http://www.who.int/mental_health/en/)
- Bühler, A. & Heppekausen, K. (2005). Gesundheitsförderung durch Lebenskompetenzprogramme in Deutschland. Grundlagen und kommentierte Übersicht. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. <http://ganzttag-blk.de/ganztags-box/cms/upload/erw.Lernangebote/baustein1/02M2Lebenskompetenzen.pdf> [Zugriffsdatum: 21.01.2015]
- Hurrelmann, K. (2007). Lebensphase Jugend. 9. Aufl. Weinheim: Juventa.
- WHO: World Health Organization (1994): «Life Skills». Praktische Lebenskunde – Rundschreiben. Zusammenfassung der englischen «Skills for Life Newsletter» No. 1–3. Genf: WHO (Zitiert nach Burow u.a. 1998).
- Högger, D. (2012). Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention, PH FHNW und Suchtprävention Aargau (Erarbeitung). Schwerpunktprogramm «gesund und zwäg i de Schuel» Departemente «Bildung, Kultur und Sport» «Gesundheit und Soziales» des Kantons Aargau(Hg): Lebenskompetenzen entwickeln. Eine Arbeitshilfe für Schulen. [http://www.gesundeschule-ag.ch/myUploadData/files/Arbeitsinstrument\\_Lebenskompetenz.pdf](http://www.gesundeschule-ag.ch/myUploadData/files/Arbeitsinstrument_Lebenskompetenz.pdf) [Zugriffsdatum: 21.01.2015]
- Kuntsche, E. & Delgrande Jordan, M. (2012). Health Behavior in School-Aged Children vergleichende Studie der WHO. Gesundheit und Gesundheitsverhalten Jugendlicher in der Schweiz. Ergebnisse einer nationalen Befragung. Bern: Huber.

# Diskussion und Austausch

---

