



Mit MindMatters gute gesunde Schulen für Kinder und Jugendliche in schwierigen Lebenslagen entwickeln

Dr. Birgit Nieskens

Leuphana Universität Lüneburg / Zentrum für Angewandte Gesundheitswissenschaften



GNMH Tagung "Hilfen für Kinder und Jugendliche in schwierigen Situationen" am 01.09.2011



Fahrplan

- 1 MindMatters – Eine Ressource zur Förderung der psychischen Gesundheit in Schulen
- 2 Was können Schulen mit MindMatters zur Förderung der psychischen Gesundheit tun?
- 3 Bildung und Gesundheit: Umsetzung in MindMatters
- 4 Unterrichtsentwicklung mit MindMatters am Beispiel des Grundschulmoduls
- 5 Schulentwicklung mit MindMatters am Beispiel „Prävention suizidaler Krisen“



1. MindMatters – Eine Ressource zur Förderung der psychischen Gesundheit in Schulen

GNMH Tagung "Hilfen für Kinder und Jugendliche in schwierigen Situationen" am 01.09.2011



Hintergrund

Hintergrund von MindMatters

MindMatters ist ein praxiserprobtes und wissenschaftlich fundiertes Programm. Es hilft Schulen dabei, durch die Förderung der psychischen Gesundheit von Schülerinnen, Schülern und Lehrkräften einen Beitrag zur Verbesserung der Schulqualität zu leisten. Es basiert auf dem Konzept der guten gesunden Schule.

MindMatters bezieht die ganze Schule ein (Schülerinnen und Schüler, Schulleitung, Lehrkräfte, nicht unterrichtendes Personal, Eltern, schulisches Umfeld). Die Materialien und Übungen richten sich derzeit an Schülerinnen und Schüler der 1.-10. Klasse an allen Schulformen.

MindMatters stammt ursprünglich aus Australien und wurde in einer Modellprojekt-Phase an deutsche Schulen angepasst. Die Evaluationsergebnisse belegen positive Effekte durch das Programm, MindMatters gilt als eines der umfassendsten und wirksamsten Präventionsprogramme zur psychischen Gesundheit an Schulen.

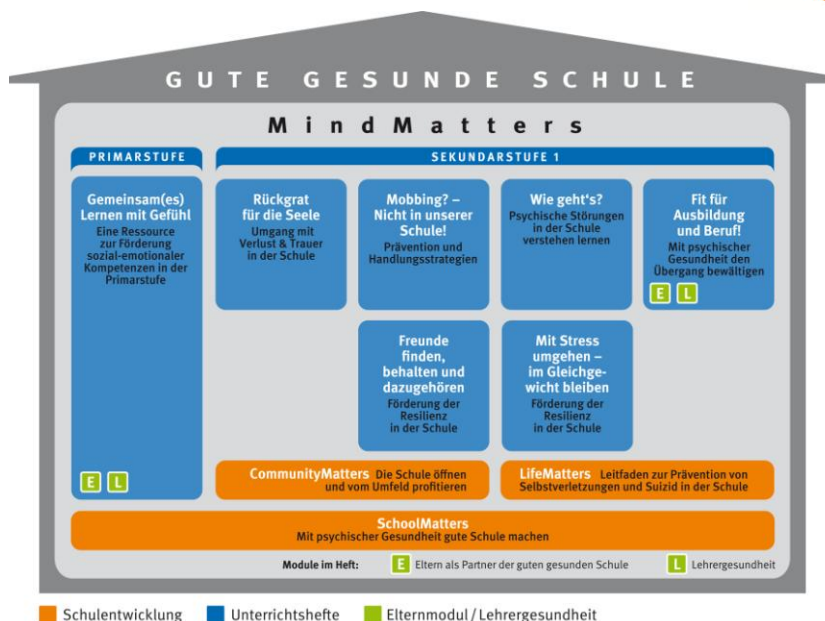


MindMatters – die Ziele

Ziele von MindMatters

- Förderung psychischer Gesundheit und Prävention psychischer Krankheiten aller Schulmitglieder
- Förderung des Wohlbefindens und der Verbundenheit mit der Schule
- Mehr Respekt und Toleranz im Unterricht: „Verschiedenheit als Bereicherung“
- Aufbau einer unterstützenden und fürsorglichen Schulkultur
- Aufbau von Netzwerken und Partnerschaften
- Verbesserung von Lehren und Lernen sowie Steigerung der Bildungsqualität

GNMH Tagung "Hilfen für Kinder und Jugendliche in schwierigen Situationen" am 01.09.2011





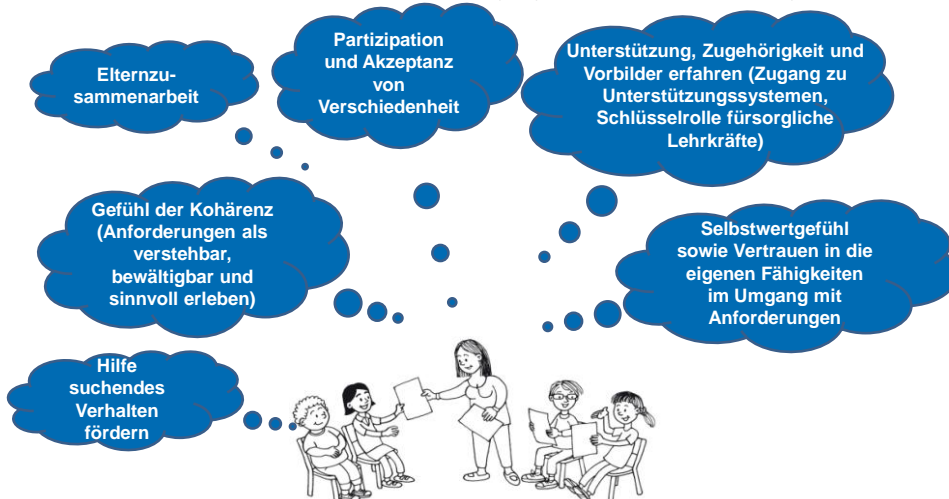
2. Was können Schulen mit MindMatters zur Förderung der psychischen Gesundheit tun?

GNMH Tagung "Hilfen für Kinder und Jugendliche in schwierigen Situationen" am 01.09.2011

Definition „Resilienz“



Resilienz oder Widerstandsfähigkeit ist die Fähigkeit, mit Veränderungen und Herausforderungen des Lebens zurechtzukommen und sich nach schwierigen Zeiten wieder erholen zu können = dynamischer oder kompensatorischer Prozess positiver Anpassung angesichts bedeutender Belastungen.



Schutzfaktoren, die in der Schule mit MindMatters gefördert werden können



Positive Erfahrungen in der Schule machen

Die Förderung positiver Erfahrungen in und mit der Schule ist für alle wichtig, insbesondere aber für diejenigen, die Gefahr laufen, sich von der Schule zu entfremden.

Aspekte der Entfremdung	Handlungsmöglichkeiten der Schule
Machtlosigkeit Junge Menschen haben das Gefühl, ihr Leben und das Erreichen von Zielen nicht kontrollieren zu können	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Unterstützung bei Formulierung und Umsetzung eigener Ziele ▪ erreichbare Ziele formulieren ▪ Etablieren von Strukturen, die innerhalb der Klasse und in der Schule Wahlmöglichkeiten und Verantwortungsübernahme ermöglichen
Bedeutungslosigkeit Junge Menschen sehen keinen Sinn oder erfahren keinen Bezug zwischen Gegenwart und Zukunft. Unsicherheit zu Gelerntem und späterer Rolle in der Gesellschaft.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bedeutung und Sinn schulischer Aufgaben erklären. ▪ Wichtige Rolle des praktischen und experimentellen Lernens für den Lernerfolg berücksichtigen. ▪ Erprobung des Gelernten in der Realität. ▪ Positive Gedanken fördern, gemeinsame Ziele und Sinnzusammenhänge.
Verlust von Normen Junge Menschen erfahren den Konflikt zwischen schulischen Normen und ihrer Rolle als Peer.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zugehörigkeitsgefühl und Verbundenheit zur Schule fördern ▪ Wertschätzung und Aufbau von Beziehungen fördern ▪ Positive Vorbilder (Mentoren)
Soziale Isolation Schüler sind nicht in soziales Netzwerk eingebunden, Erfahrung von Einsamkeit und Isolation	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sichere Umgebung ohne Belästigungen, Willkommen fühlen ▪ Unterrichtsaktivitäten zur Förderung der Partizipation und Unterstützung ▪ Aktive Teilhabe am Schulleben fördern ▪ Gruppen für spezielle Interessen, Hilfe suchen fördern

9
GNMH Tagung "Hilfen für Kinder und Jugendliche in schwierigen Situationen" am 01.09.2011



Unterrichtsbeispiele

Aktivität: Copingstrategien

Arbeitsblatt 1: Coping-Karten

Joggen gehen	Freunde anrufen
Eine Party feiern/mit anderen quatschen	Fantasieren (einen Ausweg erträumen)
Streit anfangen	Darüber schreiben
Weniger essen	Etwas kochen
Weglaufen	Weniger schlafen
Krank werden/krank spielen	Mit dem Hund spazieren gehen
Anderen die Schuld geben	Allen sagen, wie schlecht es mir geht
Sich selbst die Schuld geben	Weinen
Duschen	Einkaufen gehen
Neue Freunde suchen	Beten
Einen Berater/eine Beraterin aufsuchen	Malen/zeichnen
Ziele setzen	Sich einen Tag frei nehmen
Risiken eingehen	Aufräumen
Dinge, die erledigt werden müssen, verschieben oder vermeiden	Schwimmen gehen
Mehr schlafen	Etwas herstellen

Ziele:

- Erproben von unterschiedlichen Bewältigungsstrategien in verschiedenen Situationen
- Wissen, wann es wichtig ist, andere Menschen um Hilfe oder Unterstützung zu bitten

Beispielfragen zur Vertiefung:

- Wann könnte die Coping-Strategie „härter arbeiten“ eine ungesunde sein?
- Wann kann es sinnvoll sein, Probleme zu ignorieren oder eine Party zu feiern?
- Ist es das Beste, in einer Situation nur eine Strategie anzuwenden?
- Viele Menschen fühlen sich einsam, wenn es ihnen schlecht geht. Was könnte man in solchen Momenten tun?

GNMH Tagung "Hilfen für Kinder und Jugendliche in schwierigen Situationen" am 01.09.2011

Wie geht's? – Psychische Störungen in der Schule verstehen lernen



Dieses Unterrichtsheft thematisiert den Umgang mit psychischen Störungen in der Schule und leistet einen nachhaltigen Beitrag zur Schulqualität.

Es geht um

... die Wissensvermittlung zu psychischen Störungen.

... die Entwicklung von Handlungsstrategien zum Umgang mit psychischen Störungen auf individueller Ebene sowie der Ebene der Schulorganisation.

... um den Abbau von Stigmatisierungen.

... um die Förderung von Hilfe suchendem Verhalten.

Es enthält 7 Unterrichtseinheiten und eignet sich für die Fächer Religion, Werte und Normen oder Ethik, Sozialkunde, Biologie, Sport und den fachübergreifenden Unterricht.

11
GNMH Tagung "Hilfen für Kinder und Jugendliche in schwierigen Situationen" am 01.09.2011

Unterrichtsheft Wie geht's? Psychische Störungen in der Schule verstehen lernen

Übung zum Thema „Etikettierung“

Lehrer-Information:

Etikettierungen und abweichendes Verhalten

Etikettierungen ...

- haben sehr viel Macht,
- bestimmen, wer wir sind und wie wir andere sehen,
- können benutzt werden, um einen Sündenbock zu finden oder
- können festlegen, wozu Menschen unserer Meinung nach fähig sind.

Auch psychische Krankheiten können Menschen etikettieren, aber Menschen sind mehr als ihre psychische Krankheit!

Kleider machen Leute?



Lernziele

In dieser Unterrichtseinheit sollen die Schüler/innen:

- ergründen, was Etikettierung/Labeling bedeutet und welche Gefahr damit verbunden ist und
- sich Wissen zum Thema „Psychische Erkrankungen“ aneignen, um so eindeutiger Mythen von Fakten trennen zu können.

Material

- mehrere Paar Schuhe
- Moderationskarten oder ähnliche Kärtchen
- Arbeitsblatt: „Fakt, Furcht oder Fiktion?“ (1 Kopie pro Schüler/In)
- Info-Blatt: „Psychische Störungen: einige Fakten“ (1 Kopie pro Schüler/In)
- Overhead-Folie: „Botschaften zum Thema „Psychische Störungen“
- Fragebogen: „Einstellungen des Schulumfelds zu psychischen Erkrankungen“ (1 Fragebogen pro Schüler/In)
- Auswertungsbogen für Lehrkräfte

So geht's

Aktivität 1: Wenn der Schuh passt?

1. Stellen Sie die mitgebrachten Schuhe in der Klasse aus (nutzen Sie dazu möglichst alle vorhandenen Tische im Raum statt alle Paare auf einen Tisch zu stellen) und legen Sie neben jedes Paar mehrere Moderationskarten.
2. Bitten Sie anschließend Ihre Schüler/innen, die verschiedenen Paar Schuhe zu betrachten.
3. Lassen Sie sie dann unter jedes Paar Schuhe ein Wort schreiben, das die Person charakterisieren könnte, die diese Schuhe trägt (bei Zeitknappheit: nicht alle Schüler/innen müssen zu allen Schuhen etwas schreiben).
4. Lassen Sie die Schüler/innen anschließend die Ergebnisse vergleichen: wird z. B. ein Schuhpaar von den Schüler/innen und Schülern mit ähnlichen persönlichkeitsbeschreibenden Begriffen verbunden oder gibt es deutliche Unterschiede?



3. Bildung und Gesundheit: Umsetzung in MindMatters

GNMH Tagung "Hilfen für Kinder und Jugendliche in schwierigen Situationen" am 01.09.2011

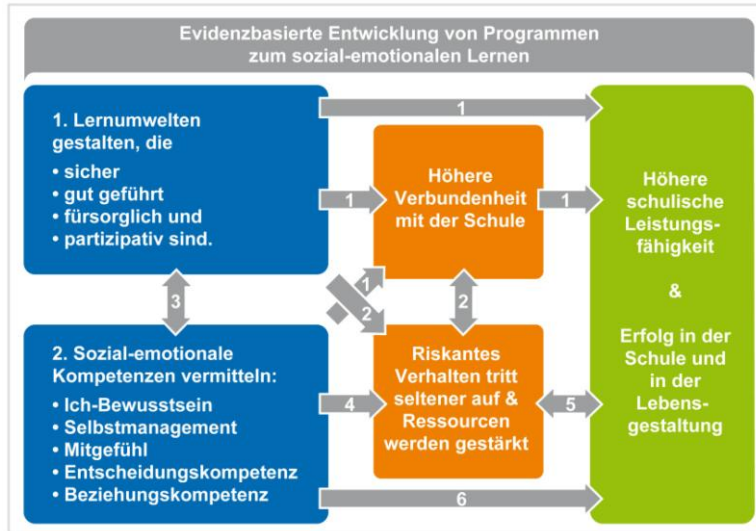


MindMatters: Verknüpfung von Bildung und Gesundheit

Qualitätsbereich	Handlungsfeld	Beitrag MindMatters
Rahmenbedingungen	Bedingungen, Intentionen	Psychische Gesundheit im Schulprogramm, Erstellen von Leitfäden und Handlungsplänen
Schulkultur	Schulklima, Pädagogische Grundsätze	Verschiedenheit als Bereicherung erkennen, Förderung des Zusammengehörigkeitsgefühls, Prävention von Mobbing
Schulführung und Management	Führungsverantwortung, Beraterische Kompetenz	Hilfen zum Umgang mit Krisensituationen
Kooperation und Außenbeziehungen	Elternhaus, Schulen, Institutionen	Mitarbeit von Eltern im MM-Schulteam, Integration von Experten im Unterricht
Professionalität der Lehrkräfte	Weiterentwicklung der Kompetenzen	Vermittlung von Wissen und Kompetenzen im Bereich der Förderung der psychischen Gesundheit
Lehren und Lernen	Unterrichtsklima, Unterrichtsgestaltung	Aufstellen und Einhalten von Regeln, Aufbau von Freundschaften und Zusammengehörigkeitsgefühl
Ergebnisse und Erfolge	Persönlichkeitsbildung, Sozial- und Fachkompetenz	Kompetenzen zum Umgang mit Stress, Wissen über psychische Gesundheit, Empathie
Qualitätsmanagement	Leitbild, Evaluation der Schule	Situationsanalysen

GNMH Tagung "Hilfen für Kinder und Jugendliche in schwierigen Situationen" am 01.09.2011

Überblick über die belegten Wirkungen von sozial-emotionalem Lernen als Thema der psychischen Gesundheit und gesundheitsförderlicher Schulgestaltung auf den Lern- und Lebenserfolg von Schülerinnen und Schülern.



Quelle: Zins, Bloodworth, Weissberg & Walberg, 2004, S. 9



4. Unterrichtsentwicklung mit MindMatters am Beispiel des Grundschulmoduls

Inklusion



... wird im Programm MindMatters als „Sense of belonging“ verstanden und meint, das System Schule so zu gestalten, dass niemand ausgeschlossen wird und sich alle dazugehörig fühlen. Nicht das Kind soll geändert werden, sondern das System: Schule und Strukturen werden auf die Lernbedürfnisse der Kinder angepasst. Inklusion bedeutet Teil der Gemeinschaft zu sein (Reicher, 2010, S. 16). „**Verschiedenheit als Bereicherung betrachten**“ ist das Leitmotiv des gesamten MindMatters-Programms. Allen Kindern soll die Teilhabe an Bildung ermöglicht werden: **Es ist normal, verschieden zu sein.**



Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl – das erste MindMatters-Unterrichtsheft für die Primarstufe

Im Heft finden Sie:

- Erkenntnisse zum sozial-emotionalen Lernen und zur psychischen Gesundheit
- Ein Modell, das erklärt, wie Kinder Informationen aus der Umwelt verarbeiten und wie daraus Handlungen entstehen
- Modul zur Lehrergesundheit
- Modul zur Elternzusammenarbeit





Mit den 5 Unterrichtseinheiten fördern Sie 5 Kernkompetenzen:

- Konstruktivistische Didaktik
- Differenzierung der Übungen nach Sprachlichkeit/Nichtsprachlichkeit, Heterogenität, Achtsamkeit
- Kompetenzstufen und Berücksichtigung von heterogenen Lernvoraussetzungen



Im Internet:

Werkzeugkästen mit Instrumenten, Checklisten, Übungen, Elternbriefen und vertiefenden Infos

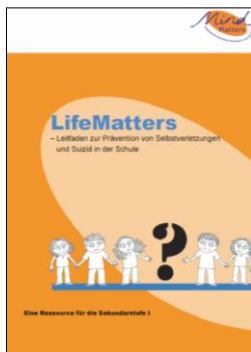


4. Schulentwicklung mit MindMatters am Beispiel „Prävention suizidaler Krisen“



MindMatters – mit psychischer Gesundheit gute Schule machen

LifeMatters – Leitfaden zur Prävention von Selbstverletzungen und Suizid in der Schule



Leitfaden für Vereinbarungen, Prozesse und Handlungsabläufe, die zu einer umfassenden Suizidprävention in der Schule beitragen.

LifeMatters

... zeigt Wege auf, wie Schulen ihr Wohlbefinden erhalten oder möglichst schnell wieder herstellen können, falls sie trotz Präventionsmaßnahmen in eine Krisensituation geraten.

... unterstützt Schulen dabei, sich bestmöglich auf eine solche Situation vorzubereiten. Ein Handlungsplan für mögliche Krisensituationen bedeutet auch in krisenfreien Zeiten Stressreduktion.

GNMH Tagung "Hilfen für Kinder und Jugendliche in schwierigen Situationen" am 01.09.2011

Die Rolle der Schule in der Suizidprävention

Individuelle Faktoren zur Förderung der Resilienz	Umweltfaktoren zur Förderung der Resilienz
<ul style="list-style-type: none"> • Fähigkeit, Beziehungen einzugehen • Problemlösekompetenz/Konfliktfähigkeit • Optimismus • Realistische Wahrnehmung der Umwelt • Sinn für Humor • Gefühl der Sinnhaftigkeit des Lebens, eine Aufgabe im Leben sehen • Intelligenz • Gefühl, selbst etwas bewirken zu können (Selbstwert, Selbstwirksamkeit) • Empathie • Fähigkeit, sich selbst zu beobachten • Fähigkeit, aus Fehlern zu lernen • Hobbys/kreative Interessen/Talente • Glaube/Spiritualität 	<ul style="list-style-type: none"> • Fürsorgliche, positive Beziehung zu einem Erwachsenen (Eltern oder andere) • Hohe (aber realistische) Erwartungen der Eltern an die schulischen Leistungen und Bereitschaft zur Unterstützung • Verantwortung innerhalb der Familie • Familientraditionen/Rituale • Angemessene elterliche Fürsorge und Kontrolle • Fürsorgliche und unterstützende Schulumwelt • Positive Normen innerhalb der Schulgemeinschaft und ein Gefühl der Sorge füreinander • Einsatzbereitschaft und gegenseitiger Schutz • Möglichkeiten für echte Beteiligung • Zugang zu Ressourcen (Menschen, Räume oder Material) • Unterstützung durch ein familiäres Netzwerk

GNMH Tagung "Hilfen für Kinder und Jugendliche in schwierigen Situationen" am 01.09.2011

Prävention von suizidalen Krisen in pädagogischen Settings

Zur allgemeinen Prävention von suizidalen Krisen gehört:

- Förderung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens in der Schule (Stärkung der Schutzfaktoren).
Eine positive Bindung an die Schule und an vertrauenswürdige Lehrkräfte ist besonders für die Jugendlichen ein starker Schutzfaktor, die in ihrem sozialen Umfeld sonst keine Unterstützung erfahren.
- Gezielte Sensibilisierung/Fortbildung von Lehrkräften und Eltern.
- Frühzeitige Entwicklung eines Krisennotfallplans; regelmäßiger Austausch mit den für suizidale Krisen zuständigen außerschulischen Einrichtungen vor Ort ("Runder Tisch").

GNMH Tagung "Hilfen für Kinder und Jugendliche in schwierigen Situationen" am 01.09.2011

Sensibilisierung und Fortbildung von Lehrkräften: Diversity Walk

Mädchen (12), überdurchschnittlich intelligent, übergewichtig, die Eltern sind beruflich stark eingespannt, die älteren Brüder gehen auf die gleiche Schule, seit kurzem ist sie sehr verliebt in einen Jungen aus der Parallelklasse.

Junge (14), muss aufgrund einer Sehbehinderung immer ganz vorn im Klassenzimmer sitzen und manchmal eine Lupe benutzen, hat außerhalb des Elternhauses nahezu keine Kontakte. Seine Freizeit verbringt er mit Musik hören.

Junge (16), nach einem Rockkonzert ist sein Gefühlschaos durcheinander, denn er schwärmt zerta vermeintlich ständig zugleich hat, er verliebt sich seitdem gern in Tagträumereien, die er gleichzeitig genießt und hasst, denn er will kein Schwuler sein, die Heimgleichheit kostet ihn viel Kraft.

Mädchen (17), kurdischer Herkunft, muss die letzte Klasse wiederholen, träumt von einer Karriere als Schauspielerin, ihre Familie soll nichts davon erfahren, sie weiß nicht, ob sie zur Berufsberatung gehen darf, die von der Schule organisiert wird, ihre Freundinnen können den Kontakt nicht nachvollziehen und finden ihre Eltern spießig.



Ziele:

- Aspekt der Unterschiedlichkeit selbst erleben
- Wirkung der Unterschiedlichkeit auf Bildungsteilnahme erleben
- eigene Schule mit „anderen Augen sehen“
- Offenheit für Risikogruppen
- Wahrnehmung subjektiver „Brillen“
- Probleme mit Etikettierung und Gruppenzuordnung erkennen

Prävention suizidaler Krisen mit MindMatters



Prävention	MindMatters-Beitrag
Grundschulbereich: Förderung der sozial-emotionalen Kompetenzen, Umgang mit Gefühlen, Ich-Stärke entwickeln, Selbstwertgefühl stärken	Unterrichtsheft „Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl – Eine Ressource zur Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen in der Primarstufe“
5.-6. Klasse: Förderung der Resilienz in der Schule, Fähigkeit, Beziehungen einzugehen; Gefühl der Sinnhaftigkeit, Förderung von hilfesuchendem Verhalten	Unterrichtsheft „Freunde finden, behalten und dazugehören – Förderung von Resilienz in der Schule“
Allgemein ab Klasse 7: Selbstwertgefühl stärken, Problemlösefähigkeiten und Konfliktfähigkeit entwickeln, Copingstrategien für Belastungssituationen entwickeln	Unterrichtshefte „Mit Stress umgehen – im Gleichgewicht bleiben – Förderung von Resilienz in der Schule“ „Mobbing – Nicht in unserer Schule!“
Enttabuisierung des Themas, Förderung einer Kultur, die auch mit psychischen Schwierigkeiten respektvoll umgeht; Verarbeitung von Trauer, Angst und Verlust	Unterrichtshefte „Wie geht’s? Psychische Störungen in der Schule verstehen lernen“ „Umgang mit Verlust und Trauer in der Schule“
Mit der eigenen Identität auseinandersetzen, sexuelle Orientierung finden Wertschätzung von Verschiedenheit	Schulentwicklungsheft „CommunityMatters“

GNMH Tagung "Hilfen für Kinder und Jugendliche in schwierigen Situationen" am 01.09.2011



Unterstützung durch MindMatters

- kostenfreie Materialabgabe, Bestellung unter www.mindmatters-schule.de
- nach Bedarf Fortbildungen zu den Programm-Themen
- Schulentwicklungs-Fortbildungen
- Schulberater/innen-Ausbildung für Multiplikator/innen wie z. B. Schulpsychologie, Schulsozialarbeit
- Mitwirkung in Landesprogrammen, z. B. Anschub.de, Bildung und Gesundheit in NRW
- Netzwerke bilden, z. B. mit Irrsinnig Menschlich

GNMH Tagung "Hilfen für Kinder und Jugendliche in schwierigen Situationen" am 01.09.2011



Vielen Dank!
Kontakt: Birgit Nieskens
nieskens@uni.leuphana.de

**Informationen zum Projekt „MindMatters“ unter
www.mindmatters-schule.de**

GNMH Tagung "Hilfen für Kinder und Jugendliche in schwierigen Situationen" am 01.09.2011