

# Herzlich willkommen!

## MindMatters – Stärkung der Psychischen Gesundheit

Konzept und Materialien

Bern, 4. November 2011

# Agenda

→ Ursprung

→ Ziele

→ Materialien

→ Schulentwicklung

→ SchoolMatters

→ LifeMatters

→ CommunityMatters

→ Unterrichtshefte

→ Freunde finde

→ Mit Stress umgehen

→ Mobbing

→ Rückgrat für die Seele

→ Wie geht's?

→ Angebote RADIX

→ Fragen

# Ursprung



# Ziele

- **Die Schule** als ein Ort der Gesundheitsförderung
- Die psychische Gesundheit von **Lehrpersonen**
- Die psychische Gesundheit von **Schülerinnen und Schülern**



# MindMatters - Schulentwicklungsprojekt

## Das ‚Dach‘ von MindMatters ist ausbaufähig

### Mobbing? Nicht in unserer Schule!

Prävention und Handlungsstrategien  
(Unterrichtsheft für die 5. - 8. Klasse)

Hinsehen  
statt weg-  
schauen

Die Dinge  
beim Namen  
nennen

Schlüssel-  
momente

### Rückgrat für die Seele

Umgang mit Verlust &  
Trauer in der Schule  
(Unterrichtsheft für die  
5. - 10. Klasse)

### Wie geht's?

Psychische Störungen  
in der Schule verstehen  
lernen  
(Unterrichtsheft für die  
7. - 10. Klasse)

### Freunde finden, behalten und dazugehören

Förderung der Resilienz in der Schule  
(Unterrichtsheft für die 5. - 6. Klasse)

Freundschaft  
& Zusammen-  
gehörigkeit

Spiele-  
sammlung

Beziehungen  
aufbauen

### Mit Stress umgehen – im Gleichgewicht bleiben

Förderung der Resilienz in der Schule  
(Unterrichtsheft für die 7. - 10. Klasse)

Coping –  
Konstruktiver Umgang  
mit Stress

Fang den Stress!

### LifeMatters

Leitfaden zur Prävention von Selbstverletzungen  
und Suizid in der Schule

### CommunityMatters

Die Schule öffnen und vom Umfeld profitieren

### SchoolMatters

Mit psychischer Gesundheit gute Schule machen

# Aufbau der Hefte

Hintergrundinformationen

- Theorien und Modelle
- Basis von MM

Materialien für die Arbeit mit den Schüler/innen

- Arbeitsblätter, Aktivitäten
- Lehrerinfos (Hintergrundwissen)

Materialien zur Arbeit im Kollegium

- Arbeitsblätter, Aktivitäten
- Lehrerinfos (Hintergrundwissen)

Weiterführende Literatur

- spezielle Themen

Websites

## Das ‚Dach‘ von MindMatters ist ausbaufähig

### Mobbing? Nicht in unserer Schule!

Prävention und Handlungsstrategien  
(Unterrichtsheft für die 5. - 8. Klasse)

Hinsehen  
statt weg-  
schauen

Die Dinge  
beim Namen  
nennen

Schlüssel-  
momente

### Rückgrat für die Seele

Umgang mit Verlust & Trauer in der Schule  
(Unterrichtsheft für die 5. - 10. Klasse)

### Wie geht's?

Psychische Störungen  
in der Schule verstehen lernen  
(Unterrichtsheft für die 7. - 10. Klasse)

### Freunde finden, behalten und dazugehören

Förderung der Resilienz in der Schule  
(Unterrichtsheft für die 5. - 6. Klasse)

Freundschaft  
& Zusammen-  
gehörigkeit

Spiele-  
sammlung

Beziehungen  
aufbauen

### Mit Stress umgehen – im Gleichgewicht bleiben

Förderung der Resilienz in der Schule  
(Unterrichtsheft für die 7. - 10. Klasse)

Coping –  
Konstruktiver Umgang  
mit Stress

Fang den Stress!

### LifeMatters

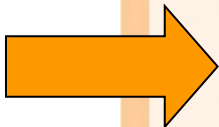
Leitfaden zur Prävention von Selbstverletzungen  
und Suizid in der Schule

### CommunityMatters

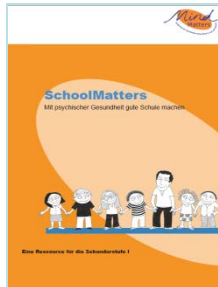
Die Schule öffnen und vom Umfeld profitieren

### SchoolMatters

Mit psychischer Gesundheit gute Schule machen



# SchoolMatters – Die Basis von MindMatters



## Schoolmatters ...



... liefert **zahlreiche Anregungen**, wie Sie Ihren Bildungs- und Erziehungsauftrag durch die **Förderung psychischer Gesundheit** noch besser verfolgen können.

... stellt **Materialien zur Verfügung**, mit denen mögliche Strukturen, Strategien und Partnerschaften zur Förderung der **psychischen Gesundheit aller Schulmitglieder** aufgebaut werden können.

## SchoolMatters – Ziele

Verankerung der Resilienz-Stärkung  
im Schulprogramm

Entwicklung persönlicher Fähigkeiten  
als Teil des Curriculums

Überprüfung der Lehrmethoden und Organisation  
des Schulalltags

Handlungspläne für Krisensituationen erstellen



## Das ‚Dach‘ von MindMatters ist ausbaufähig

### Mobbing? Nicht in unserer Schule!

Prävention und Handlungsstrategien  
(Unterrichtsheft für die 5. - 8. Klasse)

Hinsehen  
statt weg-  
schauen

Die Dinge  
beim Namen  
nennen

Schlüssel-  
momente

### Rückgrat für die Seele

Umgang mit Verlust & Trauer in der Schule  
(Unterrichtsheft für die 5. - 10. Klasse)

### Wie geht's?

Psychische Störungen in der Schule verstehen lernen  
(Unterrichtsheft für die 7. - 10. Klasse)

### Freunde finden, behalten und dazugehören

Förderung der Resilienz in der Schule  
(Unterrichtsheft für die 5. - 6. Klasse)

Freundschaft  
& Zusammen-  
gehörigkeit

Spiele-  
sammlung

Beziehungen  
aufbauen

### Mit Stress umgehen – im Gleichgewicht bleiben

Förderung der Resilienz in der Schule  
(Unterrichtsheft für die 7. - 10. Klasse)

Coping –  
Konstruktiver Umgang  
mit Stress

Fang den Stress!

### LifeMatters

Leitfaden zur Prävention von Selbstverletzungen und Suizid in der Schule

### CommunityMatters

Die Schule öffnen und vom Umfeld profitieren

### SchoolMatters

Mit psychischer Gesundheit gute Schule machen

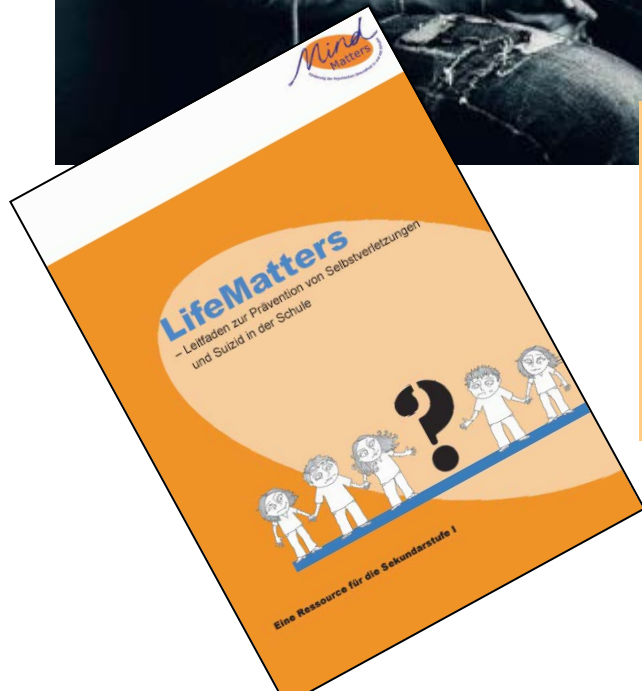


# LifeMatters – Leitfaden zur Prävention von Selbstverletzungen und Suizid in der Schule



## 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.

## Themen

- Suizid: Zahlen, Daten, Fakten
- Depression und Suizid
- Suizidforen
- Selbstverletzung und Autoaggression
- Die Rolle der Schule in der Suizidprävention
- Das Thema Suizid im Unterricht
- Früherkennung von Risikoschülern
- Reaktionen auf suizidgefährdete und/ oder sich selbst verletzende Schülerinnen und Schüler



## Das ‚Dach‘ von MindMatters ist ausbaufähig

### Mobbing? Nicht in unserer Schule!

Prävention und Handlungsstrategien  
(Unterrichtsheft für die 5. - 8. Klasse)

Hinsehen  
statt weg-  
schauen

Die Dinge  
beim Namen  
nennen

Schlüssel-  
momente

### Rückgrat für die Seele

Umgang mit Verlust &  
Trauer in der Schule  
(Unterrichtsheft für die  
5. - 10. Klasse)

### Wie geht's?

Psychische Störungen  
in der Schule verstehen  
lernen  
(Unterrichtsheft für die  
7. - 10. Klasse)

### Freunde finden, behalten und dazugehören

Förderung der Resilienz in der Schule  
(Unterrichtsheft für die 5. - 6. Klasse)

Freundschaft  
& Zusammen-  
gehörigkeit

Spiele-  
sammlung

Beziehungen  
aufbauen

### Mit Stress umgehen – im Gleichgewicht bleiben

Förderung der Resilienz in der Schule  
(Unterrichtsheft für die 7. - 10. Klasse)

Coping –  
Konstruktiver Umgang  
mit Stress

Fang den Stress!

### LifeMatters

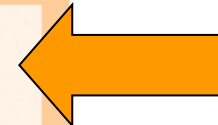
Leitfaden zur Prävention von Selbstverletzungen  
und Suizid in der Schule

### CommunityMatters

Die Schule öffnen und vom Umfeld profitieren

### SchoolMatters

Mit psychischer Gesundheit gute Schule machen



# CommunityMatters – Ziele



→ **Verschiedenheit als Bereicherung wahrzunehmen.**

→ Schule als ein Ort zu verstehen, an dem sich **alle Schulmitglieder willkommen** und sicher fühlen können, egal wer sie sind oder woher sie kommen

→ Die **Integration von Menschen** ausländischer Herkunft, homosexueller Orientierung oder Menschen mit Behinderung steht im Vordergrund.



## Das ‚Dach‘ von MindMatters ist ausbaufähig

### Mobbing? Nicht in unserer Schule!

Prävention und Handlungsstrategien  
(Unterrichtsheft für die 5. - 8. Klasse)

Hinsehen  
statt weg-  
schauen

Die Dinge  
beim Namen  
nennen

Schlüssel-  
momente

### Rückgrat für die Seele

Umgang mit Verlust &  
Trauer in der Schule  
(Unterrichtsheft für die  
5. - 10. Klasse)

### Wie geht's?

Psychische Störungen  
in der Schule verstehen  
lernen  
(Unterrichtsheft für die  
7. - 10. Klasse)

### Freunde finden, behalten und dazugehören

Förderung der Resilienz in der Schule  
(Unterrichtsheft für die 5. - 6. Klasse)

Freundschaft  
& Zusammen-  
gehörigkeit

Spiele-  
sammlung

Beziehungen  
aufbauen

### Mit Stress umgehen – im Gleichgewicht bleiben

Förderung der Resilienz in der Schule  
(Unterrichtsheft für die 7. - 10. Klasse)

Coping –  
Konstruktiver Umgang  
mit Stress

Fang den Stress!

### LifeMatters

Leitfaden zur Prävention von Selbstverletzungen  
und Suizid in der Schule

### CommunityMatters

Die Schule öffnen und vom Umfeld profitieren

### SchoolMatters

Mit psychischer Gesundheit gute Schule machen



Hintergrundinformationen

- Theorien und Modelle
- Basis von MM

Materialien für die Arbeit mit den Schüler/innen

- Arbeitsblätter, Aktivitäten
- Lehrerinfos (Hintergrundwissen)

Materialien zur Arbeit im Kollegium

- Arbeitsblätter, Aktivitäten
- Lehrerinfos (Hintergrundwissen)

Weiterführende Literatur

- spezielle Themen

Websites

# Freunde finden, behalten und dazugehören



## → Beziehungen aufbauen

- Willkommen
- Vereinbarungen treffen
- Auf der Suche nach Herausforderungen
- Gruppenkonstruktion

## → Spielsammlungen

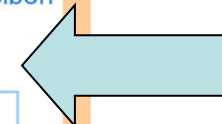
## → Freundschaft und Zusammengehörigkeit

- Miteinander reden
- Veränderungen mit Herausforderungen
- Stell' dir deine Gefühle vor: Bilder im Kopf
- Ratschlag-Liste



# Mit Stress umgehen – im Gleichgewicht bleiben

## Das ‚Dach‘ von MindMatters ist ausbaufähig



# Mit Stress umgehen – im Gleichgewicht bleiben

## Förderung der Resilienz in der Schule



### →Coping – Konstruktiver Umgang mit Stress

- Bedeutung geben - Anerkennung
- Stressige Selbstgespräche
- Jammern, Hoffen, Schaffen
- .....

### →Fang den Stress!

- Gruppenunterstützung
- Vertrauen
- Entspannungsübung
- Ziele setzen

# Mobbing? Nicht in unserer Schule!

## Das ‚Dach‘ von MindMatters ist ausbaufähig

### Mobbing? Nicht in unserer Schule!

Prävention und Handlungsstrategien  
(Unterrichtsheft für die 5. - 8. Klasse)

Hinsehen  
statt weg-  
schauen

Die Dinge  
beim Namen  
nennen

Schlüssel-  
momente

### Rückgrat für die Seele

Umgang mit Verlust &  
Trauer in der Schule  
(Unterrichtsheft für die  
5. - 10. Klasse)

### Wie geht's?

Psychische Störungen  
in der Schule verstehen  
lernen  
(Unterrichtsheft für die  
7. - 10. Klasse)

### Freunde finden, behalten und dazugehören

Förderung der Resilienz in der Schule  
(Unterrichtsheft für die 5. - 6. Klasse)

Freundschaft  
& Zusammen-  
gehörigkeit

Spiele-  
sammlung

Beziehungen  
aufbauen

### Mit Stress umgehen – im Gleichgewicht bleiben

Förderung der Resilienz in der Schule  
(Unterrichtsheft für die 7. - 10. Klasse)

Coping –  
Konstruktiver Umgang  
mit Stress

Fang den Stress!

### LifeMatters

Leitfaden zur Prävention von Selbstverletzungen  
und Suizid in der Schule

### CommunityMatters

Die Schule öffnen und vom Umfeld profitieren

### SchoolMatters

Mit psychischer Gesundheit gute Schule machen



# Mobbing? Nicht an unsere Schule

## - Prävention und Handlungsstrategien



### → Hinsehen statt wegschauen

- Über Mobbing sprechen
- Diskriminierung
- Ratschläge und Problemlösekompetenz

### → Die Dinge beim Namen nennen

- Mobbing, Belästigung, Ärgern: Was heisst das?
- Lesen und erzählen

### → Schlüsselmomente

- Zugehörigkeit
- Für dich selbst eintreten

## Das ‚Dach‘ von MindMatters ist ausbaufähig

### Mobbing? Nicht in unserer Schule!

Prävention und Handlungsstrategien  
(Unterrichtsheft für die 5. - 8. Klasse)

Hinsehen  
statt weg-  
schauen

Die Dinge  
beim Namen  
nennen

Schlüssel-  
momente

### Rückgrat für die Seele

Umgang mit Verlust &  
Trauer in der Schule  
(Unterrichtsheft für die  
5. - 10. Klasse)

### Wie geht's?

Psychische Störungen  
in der Schule verstehen  
lernen  
(Unterrichtsheft für die  
7. - 10. Klasse)

### Freunde finden, behalten und dazugehören

Förderung der Resilienz in der Schule  
(Unterrichtsheft für die 5. - 6. Klasse)

Freundschaft  
& Zusammen-  
gehörigkeit

Spiele-  
sammlung

Beziehungen  
aufbauen

### Mit Stress umgehen – im Gleichgewicht bleiben

Förderung der Resilienz in der Schule  
(Unterrichtsheft für die 7. - 10. Klasse)

Coping –  
Konstruktiver Umgang  
mit Stress

Fang den Stress!

### LifeMatters

Leitfaden zur Prävention von Selbstverletzungen  
und Suizid in der Schule

### CommunityMatters

Die Schule öffnen und vom Umfeld profitieren

### SchoolMatters

Mit psychischer Gesundheit gute Schule machen



# Rückgrat für die Seele

## - Umgang mit Verlust und Trauer



### → 5. und 6. Klasse

- Reaktionen auf Verlust und Veränderungen
- Die Hand ausstrecken
- Gefühle und Ängste

### → 7. – 10. Klasse

- Trauernde Freunde und Verwandte unterstützen

### → 9. – 10. Klasse

- Auf Hilfesuchen reagieren

## Das ‚Dach‘ von MindMatters ist ausbaufähig

### Mobbing? Nicht in unserer Schule!

Prävention und Handlungsstrategien  
(Unterrichtsheft für die 5. - 8. Klasse)

Hinsehen  
statt weg-  
schauen

Die Dinge  
beim Namen  
nennen

Schlüssel-  
momente

### Rückgrat für die Seele

Umgang mit Verlust &  
Trauer in der Schule  
(Unterrichtsheft für die  
5. - 10. Klasse)

### Wie geht's?

Psychische Störungen  
in der Schule verstehen  
lernen  
(Unterrichtsheft für die  
7. - 10. Klasse)

### Freunde finden, behalten und dazugehören

Förderung der Resilienz in der Schule  
(Unterrichtsheft für die 5. - 6. Klasse)

Freundschaft  
& Zusammen-  
gehörigkeit

Spiele-  
sammlung

Beziehungen  
aufbauen

### Mit Stress umgehen – im Gleichgewicht bleiben

Förderung der Resilienz in der Schule  
(Unterrichtsheft für die 7. - 10. Klasse)

Coping –  
Konstruktiver Umgang  
mit Stress

Fang den Stress!

### LifeMatters

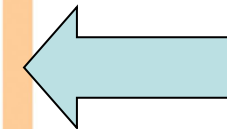
Leitfaden zur Prävention von Selbstverletzungen  
und Suizid in der Schule

### CommunityMatters

Die Schule öffnen und vom Umfeld profitieren

### SchoolMatters

Mit psychischer Gesundheit gute Schule machen



# Wie geht's? Psy. Störungen in der Schule verstehen lernen



- Unterrichtseinheiten zu
  - Die Couch
  - Einstellungssache
  - Mehr wissen

- Einführungskurse für Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende und Fachleute von Stellen für Gesundheitsförderung und Prävention
- Einführungs-Schulung für Teams vor Ort
- Kooperation mit Fachstellen, die Schulen einführen
- MindMatters Materialien
- Kooperation mit dem Kompetenzzentrum MindMatters der Universität Lüneburg durch RADIX
- Erfahrungsaustausch der Schulen, die mit MindMatters arbeiten

**Am 19. Januar 2012** findet ein tägiger Einführungskurs in Programm und Materialien für Fachpersonen der Gesundheitsförderung und Prävention, Verantwortliche aus Schulen und weitere Interessierte statt .

# Fragen/ Diskussion



**Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit 😊!**



## RADIX

Colette Knecht  
Fachexpertin Gesundheitsförderung  
Habsburgerstrass 31  
6003 Luzern  
041 210 62 10  
[knecht@radix.ch](mailto:knecht@radix.ch)  
[www.radix.ch](http://www.radix.ch)