

# Psychische Gesundheit als Teil der Schulkultur

Jede zweite Person in der Schweiz leidet einmal in ihrem Leben unter einer psychischen Erkrankung. Um dem entgegenzuwirken, fördert das Präventionsprogramm «MindMatters» die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden an Schulen. Die KGS Winterthur hat positive Erfahrungen damit gemacht.

Mara fühlt sich nicht wohl. In der Klasse wird sie wegen ihres Übergewichts gehänselt. Sie möchte nicht mehr in die Schule und am liebsten gar nicht mehr aus dem Haus gehen. Wie Mara leiden 49 Prozent der Mädchen und 29 Prozent der Jungen in der Schweiz regelmässig an mindestens einer psychischen Belastung pro Woche. Diese Zahlen gehen aus der Studie «Health

*«Durch die Förderung der Resilienz und den Fokus auf die Stärkung der Gesundheit aller Beteiligten möchte das Programm ganzheitlich das Schulklima verbessern.»*

Behaviour in School-aged Children» aus dem Jahr 2018 hervor. Jeder zehnte Schüler kämpft mit Angstzuständen. Psychische Belastungen können aber nicht nur für Schülerinnen und Schüler zur Herausforderung werden. Lehrpersonen sind häufiger als andere Berufsgruppen von psychischen Erkrankungen betroffen.

## Wohlbefinden stärken

Psychische Gesundheitsprobleme wie Depressionen und Angstzustände können die Leistungen der Schülerinnen und Schüler herunterziehen, die soziale Entwicklung behindern und die Arbeitsmotivation der Lehrpersonen erschweren. Dem frühzeitig

entgegenzuwirken, ist das Ziel des Präventionsprogramms «MindMatters – mit psychischer Gesundheit Schule entwickeln». Das Programm fördert die psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern aller Stufen. «Durch die Förderung der Resilienz und den Fokus auf die Stärkung der Gesundheit aller Beteiligten möchte das Programm ganzheitlich das Schulklima verbessern», betont Simone Walker, Fachexpertin der Gesundheitsstiftung Radix für MindMatters.

## Gelingende Gesundheitsförderung

Das Programm, das bereits in den 90er-Jahren in Australien entwickelt und flächendeckend eingesetzt wurde, besteht seit über 17 Jahren im deutschsprachigen Raum. Seit 2017 steht das Programm, das auf dem Konzept der «Gesundheitsfördernden Schulen» basiert und auf den Lehrplan 21 adaptiert wurde, allen Schulen in der Deutschschweiz zur Verfügung. «MindMatters ist mehr als bloss ein Lehrmittel für die psychische Gesundheit», betont Walker. «Es geht um eine Haltungsänderung auf allen Ebenen.» Dies betrifft nicht nur den Unterricht, sondern auch andere Bereiche wie die Elternarbeit. Dass dies funktionieren kann, zeigte auch die Evaluation im Jahr 2007. Dabei haben die Schülerinnen und Schüler angegeben, dass sie durch MindMatters besser mit Konflikten umgehen können. Die beteiligten Lehrpersonen stellten zudem eine Verbesserung in der Schulqualität fest.

## Wertschätzung im Unterricht

Lernmaterialien für den Unterricht sind eine Komponente des praxiserprobten Programms. Sie bestehen aus verschiedenen Modulen, die Anregungen für den Unterricht und konkrete Arbeitsmaterialien enthalten. Die Übungen fördern das Sprechen über eigene und fremde Gefühle, Kommunikation, Partizipation, Freundschaft sowie das Zugehörigkeitsgefühl zur Klasse und zur Schule. Dabei können die Materialien fächerübergreifend, aber auch direkt in einem Fach zum Einsatz kommen. Auch sind die Arbeitsmaterialien so aufgebaut, dass sie eins zu eins eingesetzt werden können. Es steht den Lehrpersonen aber frei, diese auf ihren Unterricht anzupassen. «Jede Schule muss für sich entscheiden, wo sie ansetzt und was sie wann und wie priorisiert», erklärt Simone Walker.

## Über Gefühle sprechen

Für die Zyklen 1 und 2 besteht das Modul «Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl» mit praktischen Aufgaben und Hilfen zum Aufbau von sozial-emotionalen Kompetenzen, die für das ganze Leben wichtig sind. Eine Übung aus dem Lehrmittel ist der «Gefühlswürfel», bei dem auf allen Seiten ein Kindergesicht mit einem der sechs Grundgefühle wie Freude oder Furcht abgebildet ist. Mithilfe des Würfels lernen die Schülerinnen und Schüler, über ihre Gefühle zu sprechen. «Mit solchen Übungen können auch stille Kinder oder



MindMatters ist ein Präventionsprogramm, das die psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern aller Stufen fördert. Illustration: MindMatters

diejenigen, die zu Hause weniger unterstützt werden, in einem geschützten Rahmen ihre sozialen Kompetenzen stärken», so Walker.

#### Wer bin ich, wohin will ich?

Für den Zyklus 3 bestehen mehrere Module mit unterschiedlichen Schwerpunkten, wie zum Beispiel das Modul «Fit

*«Die meisten Schülerinnen und Schüler kommen gerne in die Stunde, da die Lektionen so bunt gestaltet sind. Es ist zum Teil aber auch anstrengend für sie, weil sie sich mit sich selbst und der Gruppe auseinandersetzen müssen.»*

für Ausbildung und Beruf!», das Schülerinnen und Schüler in ihrem Übergang in die Arbeitswelt unterstützt. Heidi Schüpfer, Sozialpädagogin der Tagessonderschule KGS Winterthur, arbeitet seit einem Jahr gemeinsam mit ihrer Berufskollegin mit diesem Modul. Sie behandelten die verschiedenen Themenfelder mit drei Lerngruppen. «Das Programm findet Anklang», sagt Schüpfer. «Die meisten Schülerinnen und Schüler kommen gerne in die Stunde, da die Lektionen so bunt gestaltet sind. Es ist zum Teil aber auch anstrengend für sie, weil sie sich mit sich selbst und der Gruppe auseinandersetzen müssen.»

#### Ansprechen, was einem nicht gefällt

Im vergangenen Schuljahr setzten die Sozialpädagoginnen einen Schwerpunkt auf das Thema «Wie spreche ich Dinge an, die mich stören?». Dabei mussten die Schülerinnen und Schüler Übungen durchführen und über ihre Erfahrungen diskutieren. Anschliessend haben sie Plakate dazu gestaltet, die im Schulhaus aufgehängt wurden. «Das Programm löst bei den Schülerinnen und Schülern etwas aus», ist sich Schüpfer sicher. Dies, weil sie sich mit ihrer Rolle und dem Umgang mit anderen Menschen auseinandersetzen. «Auch beeinflusst das Programm unser Schulklima positiv.»

#### Anknüpfung an Bestehendes

Während der Arbeit mit MindMatters ist Schüpfer klar geworden, dass die KGS Winterthur vieles im Bereich der psychischen Gesundheit an der Schule bereits umsetzt. Auch andere Schulen, die mit dem Programm arbeiten, hätten diese Erfahrung gemacht, beispielsweise mit Übungen wie der «warmen Dusche» oder einem Schülerrat, erklärt Simone Walker. «Im Prozess geht es nicht darum, alles neu zu erfinden», so Walker. «Es ist wichtig, das Bestehende in der Schule zu verankern, Erfahrungen und Anregungen untereinander zu teilen und darauf aufzubauen.»

#### Schulbegleitung bei der Umsetzung

Um die Inhalte nachhaltig in der Schulkultur zu verankern, besteht das Entwicklungsmodul «SchoolMatters» für die Schulleitung. Interessierte Schulen erhalten zudem für die Umsetzung von MindMatters eine Schulbegleitung, die sie im Prozess über anderthalb Jahre begleitet und berät. Diese beinhaltet zudem eine Weiterbildung für Schulleitungen, Lehrpersonen und Schulsozialarbeitende, um ein vertieftes Verständnis von psychischer Gesundheit zu entwickeln. «MindMatters ist kein festgefahrenes Programm, das einem übergestülpt wird. Es geht um Empowerment aller Beteiligten», hält Walker fest.

#### Von der Schulklasse bis über das Schulhaus hinaus

Auf das Schuljahr 2020/21 hin werden zudem weitere Module, wie «Freunde finden, behalten und dazugehören» oder «Mobbing? – nicht in unserer Schule» auf den Schweizer Bildungskontext angepasst. Für Heidi Schüpfer ist klar, dass sie weiterhin mit MindMatters arbeiten wird: «Nächstes Jahr werden wir die Lehrpersonen noch mehr einbinden. Ausserdem haben wir ein neues Schwerpunktthema: «Wie gehe ich mit einem Konflikt um?».» Ein weiteres Thema, das die Schülerinnen und Schüler ein Leben lang begleiten wird. ■

Fiona Feuz

#### Weiter im Netz

[www.mindmatters.ch](http://www.mindmatters.ch)

#### Weiter im Text

M. Franze et al.: «MindMatters – Ein Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit in Schulen der Sekundarstufe 1 – deutschsprachige Adaption und Ergebnisse des Modellversuchs». In: Prävention und Gesundheitsförderung, 2007, 4, Springer Medizin Verlag, S. 221-227.



Mit MindMatters werden Themen behandelt, die die Schülerinnen und Schüler ein Leben lang begleiten – zum Beispiel der Umgang mit Konflikten. Foto: iStock/skynesher