Mind Matters
Mit psychischer Gesundheit gute Schule entwickeln

MINDMATTERS

DEN ÜBERGANG GRUNDSCHULE – WEITERFÜHRENDE SCHULE GESUNDHEITSFÖRDERLICH GESTALTEN

Dr. Birgit Nieskens, MindMatters-Programmzentrum Lüneburg
Dresden, 15.11.2014

LEUPHANA UNIVERSITÄT LÜNEBURG · BARMER GEK · GUVH | LUKN Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover Landesunfallkasse Niedersachsen · UK NRW Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

Partner in Sachsen

BARMER GEK Landesvertretung Sachsen · Staatsministerium für Kultus · Freistaat Sachsen · Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V.

Workshopziele

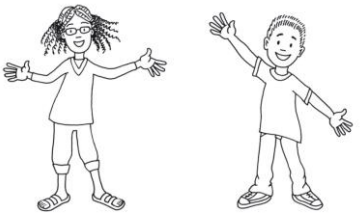
- Kurze Einführung in das Programm MindMatters
- Exemplarisch Unterrichtseinheiten und Übungen ausprobieren und reflektieren
- Ideen, wie Sie mit MindMatters Kinder im Übergang von der Grundschule in die weiterführende Schule begleiten und unterstützen können

Psychische Gesundheit

Fähigkeit, sich kompetent mit den gesellschaftlichen Anforderungen auseinandersetzen zu können und im Leben auch eigene Wünsche, Bedürfnisse und Hoffnungen konstruktiv zu verwirklichen.

Selbsterhaltung = produktive Anpassung
Selbstgestaltung = Selbstverwirklichung

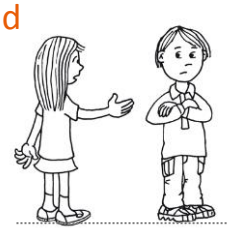
Psychisches Wohlbefinden



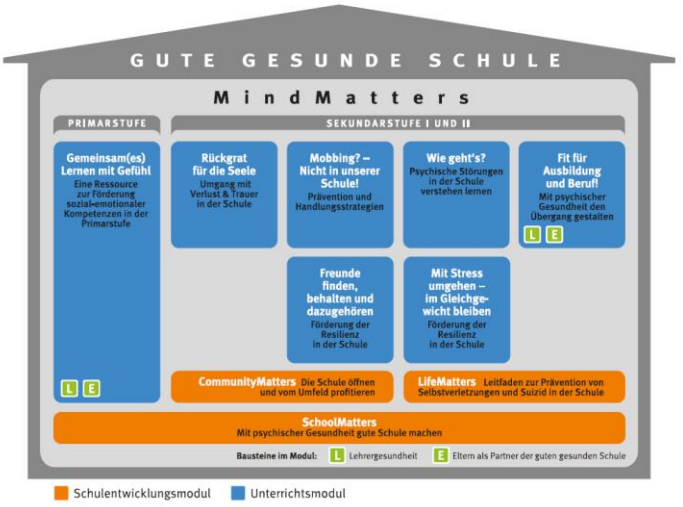
„There is no health without mental health“ (WHO)

MindMatters

MindMatters – Eine Ressource für die gesundheitsförderliche Schul- und Unterrichtsentwicklung



Die MindMatters-Bausteine auf einen Blick



LEUPHANA UNIVERSITÄT LÜNEBURG BARMER GEK GUVH | LUKN Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover Landesunfallkasse Niedersachsen UK NRW Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

Gute gesunde Schule

Bedeutet …

- von den Bildungs- und Erziehungsaufträgen auszugehen **(„Gute Schule“)**
- zu fragen, wo Schulen Probleme haben, ihre eigenen Aufträge zu erfüllen. **(„Bildungsberichterstattung“)**
- ihnen Angebote für gezielte Gesundheitsinterventionen zu machen, mit denen ihre Probleme angegangen werden können. **(„Gesundheitsbeiträge“)**

Zentrale Frage:
Was ist das Kerngeschäft von Schule und welchen Beitrag kann der Aspekt der Gesundheit dazu leisten?

LEUPHANA UNIVERSITÄT LÜNEBURG BARMER GEK GUVH | LUKN Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover Landesunfallkasse Niedersachsen UK NRW Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

MindMatters und die gute gesunde Schule

Qualitätsbereich	Handlungsfeld	Beitrag MindMatters (Beispiele)
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, Beraterkompetenz	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

LEUPHANA UNIVERSITÄT LÜNEBURG · BARMER GEK · GUVH | LUKN Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover Landesunfallkasse Niedersachsen · UK NRW Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

Übung

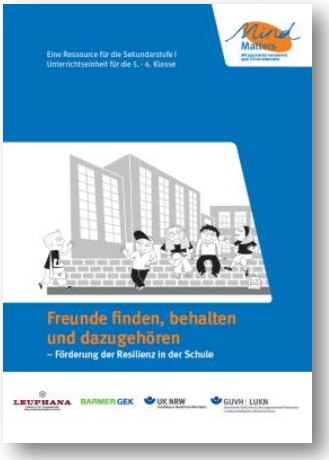
„Kommunizieren!“

Finde deinen Partner/deine Partnerin

Welche Entwicklungsaufgaben haben Kinder im Übergang von der Schule in die weiterführende Schule zu bewältigen?

LEUPHANA UNIVERSITÄT LÜNEBURG · BARMER GEK · GUVH | LUKN Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover Landesunfallkasse Niedersachsen · UK NRW Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

Übung „Kommunizieren!“ Finde deinen Partner/deine Partnerin



Lernziele

In dieser Unterrichtseinheit sollen die Schüler/innen:

- ihre Mitschüler/innen begrüßen und kennen lernen,
- an Aktivitäten und Gesprächen teilnehmen, die sie in der Kommunikation und Kooperation mit Peers (Gleichaltrigen) unterstützen.

Reflexionsfragen

- Welche Gedanken, Gefühle oder Reaktionen können auftauchen, wenn man auf eine Person zugeht, die man nicht gut kennt oder mit der man noch nie zuvor gesprochen hat?
- Was kann in Menschen vorgehen, wenn sie ein Gespräch beginnen müssen?
- Wo oder wann kann man diese Gedanken oder Gefühle auch haben?
- Was erleichtert es, auf jemanden zuzugehen und eine Unterhaltung zu beginnen?
- Wie können wir sicherstellen, dass sich die Mitglieder dieser Gruppe/Klasse weiterhin willkommen und integriert fühlen?
- Wie habt ihr euch bei diesem Spiel gefühlt?

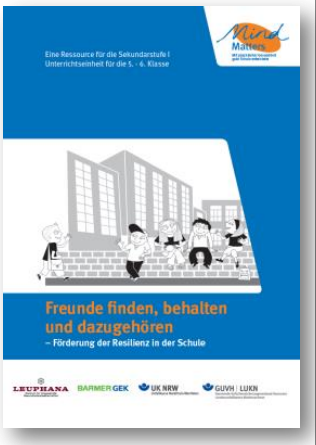
Unterrichtsmodul

Freunde finden, behalten und dazugehören

Insbesondere für die Klassen 5 und 6 (z. B. nach einem Schulwechsel)

Im Modul finden Sie:

- Hintergrundwissen zur Förderung von Resilienz und psychischer Gesundheit
- 1. Teilheft: für die ersten gemeinsamen Unterrichtsstunden mit der Klassenlehrerin/ dem Klassenlehrer
- 2. Teilheft: Spielesammlung, fachunspezifisch
- 3. Teilheft: Deutschunterricht und Klassenlehrerstunden „Freundschaft und Zusammengehörigkeit“



Psychische Gesundheit

Welche Entwicklungsaufgaben haben Kinder im Übergang von der Schule in die weiterführende Schule zu bewältigen?

Entwicklungsaufgaben im Grundschulalter (6 – 12 Jahre)

- Erlernen körperlicher Geschicklichkeit für Spiele
- Entwicklung grundlegender Fertigkeiten im Lesen, Schreiben und Rechnen
- Entwicklung von Konzepten und Denkschemata für das Alltagsleben
- **Aufbau einer positiven Einstellung zu sich selbst**
- **Lernen, mit Altersgenossen zurechtzukommen**
- **Erlernen eines angemessenen weiblichen oder männlichen Rollenverhaltens**
- **Entwicklung von Gewissen, Moral und einer Werteskala**
- **Erreichen persönlicher Unabhängigkeit**
- **Entwicklung von Einstellungen gegenüber sozialen Gruppen und Institutionen**

(Fend, 2001)

Entwicklungsaufgaben und Herausforderungen für das Kind im Übergang

Als „Transitionen“ werden komplexe, ineinander übergehende und sich überblendende Wandlungsprozesse bezeichnet (Lebenszusammenhänge erfahren eine massive Umstrukturierung) = Phasen beschleunigter Veränderungen, besonders lernintensive Zeit, Anhäufung unterschiedlicher Belastungsfaktoren (Welzer, 1993)

- Umgang mit Gefühlen: Freude und Angst, Trauer und Verlust
- Entwicklung des Denkens in abstrakten Kategorien
- Übergang in die Pubertät
- Beziehungsbrüche und Herausforderung neue soziale Beziehungen
- Brüche und Veränderungen im Sozialgefüge, z. B. neue Freunde und Position in der neuen Klasse finden
- Fachlehrerprinzip statt Klassenlehrerprinzip
- Brüche im Erwartungshorizont, z. B. neue Leistungserwartungen
- Brüche und Veränderungen in den Lernformen
- Brüche in der Verhaltensregulierung, z. B. weniger Bewegungsmöglichkeiten
- Veränderungen im Selbstbild

Quellen: Fend, 2001, www.schulerfolg-sichern.de

Herausforderungen im Übergang für Schulen und Eltern

- Herausforderung für die Eltern
  - Sie müssen für ihr/mit ihrem Kind eine Schulentscheidung treffen mit vielen Unwägbarkeiten und langfristigen Folgen.
  - Sie möchten ihrem Kind gute Chancen und Bildungserfolge ermöglichen (gesellschaftlicher Druck).
  - Der Kontakt zur Schule und zu den Lehrkräften sowie die Elternarbeit verändern sich.
- Herausforderung für die abgebende Schule
  - Sie muss zu einem frühen Zeitpunkt eine weitreichende Empfehlung für die Schullaufbahn des Kindes aussprechen und ggf. verteidigen.
  - Sie weiß vielleicht gar nicht so genau, welche Kompetenzen die Kinder für die weiterführende Schule brauchen und wie dort gearbeitet wird.
- Herausforderung für die aufnehmende Schule
  - Sie weiß vielleicht nicht, was die Kinder an Kompetenzen mitbringen und welche Lernformen sie gewohnt sind.
  - Sie hat vielleicht nicht die Ressourcen, die Kinder von Anfang an individuell nach deren Bedürfnissen zu begleiten.

www.schulerfolg-sichern.de

Mit MindMatters den Übergang gestalten: Impulse für die abgebende Schule

LEUPHANA UNIVERSITÄT LÜNEBURG BARMER GEK GUVH | LUKN Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover Landesunfallkasse Niedersachsen UK NRW Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

Mit MindMatters den Übergang gestalten: Impulse für die aufnehmende Schule

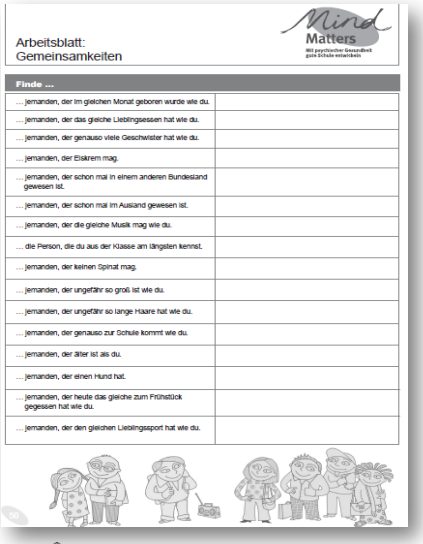
Die ersten Tage in der neuen Schule

Projektwoche mit den Klassenlehrkräften der neuen Klassen, vielleicht auch mit älteren Schüler/-innen als Mentor/-innen. Mit Unterstützung durch die Schulsozialarbeit.

Qualitätsbereich	Ziel	Aktivität mit MindMatters
Schulkultur	Schule als positiven Lebensraum erfahrbar machen	Freunde finden durch Gruppenübungen, Gemeinsamkeiten feststellen, miteinander reden
Schulkultur	Schulklima	Unterrichtseinheiten zum Thema „Sich zugehörig fühlen“; Verhaltensregeln des sozialen Miteinanders erarbeiten
Schulkultur	Unterstützungssysteme	Lehrkräfte als fürsorglich und ansprechbar wahrnehmen
Lehren und Lernen	Gestaltung eines förderlichen Unterrichtsklimas	Etablierung von Klassenregeln
Erfolge der Schule	Persönlichkeitsbildung	Neue Situationen bewältigen lernen Stärkung des Selbstwertgefühls

LEUPHANA UNIVERSITÄT LÜNEBURG BARMER GEK GUVH | LUKN Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover Landesunfallkasse Niedersachsen UK NRW Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

Übung: Gemeinsamkeiten finden



Arbeitsblatt:
Gemeinsamkeiten

Finde ...	
... jemanden, der im gleichen Monat geboren wurde wie du.	
... jemanden, der das gleiche Lieblingsessen hat wie du.	
... jemanden, der genauso viele Geschwister hat wie du.	
... jemanden, der Eiskrem mag.	
... jemanden, der schon mal in einem anderen Bundesland gewesen ist.	
... jemanden, der schon mal im Ausland gewesen ist.	
... jemanden, der die gleiche Musik mag wie du.	
... die Person, die du aus der Klasse am längsten kennst.	
... jemanden, der keinen Spinat mag.	
... jemanden, der ungefähr so groß ist wie du.	
... jemanden, der ungefähr so lange Haare hat wie du.	
... jemanden, der genauso zur Schule kommt wie du.	
... jemanden, der älter ist als du.	
... jemanden, der einen Hund hat.	
... jemanden, der heute das gleiche zum Frühstück gegessen hat wie du.	
... jemanden, der den gleichen Lieblingssport hat wie du.	

Einordnung: Kennenlernspiele, Energielieferanten, Bewegungsspiele, Spiele zur Gruppenbildung oder zum Einstieg in ein Thema

Beispielfragen zur Reflexion:

- Was kann in Menschen vorgehen, wenn sie ein Gespräch beginnen müssen?
- Wo oder wann kann man diese Gedanken oder Gefühle auch haben?
- Was macht es schwierig, auf jemanden zuzugehen und eine Unterhaltung zu beginnen? Was erleichtert es einem?
- Wie können sich Menschen in dieser Klasse oder in anderen Gruppen besser kennen lernen?

LEUPHANA UNIVERSITÄT LÜNEBURG · BARMER GEK · GUVH | LUKN Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover Landesunfallkasse Niedersachsen · UK NRW Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

19

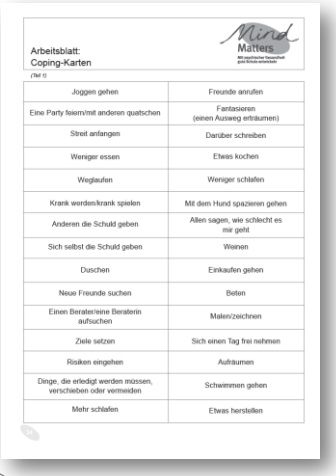
Übung Copingstrategien

Copingstrategien

Bewältigungsstrategie: Bezeichnung für eine Vielzahl von Strategien und Verhaltensweisen der Auseinandersetzung mit Stressoren und belastenden Situationen. (Dorsch, Psychologisches Wörterbuch)

LEUPHANA UNIVERSITÄT LÜNEBURG · BARMER GEK · GUVH | LUKN Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover Landesunfallkasse Niedersachsen · UK NRW Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

Übung: Coping-Strategien (Stress-Modul, S. 33ff.)



Arbeitsblatt:
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?

LEUPHANA UNIVERSITÄT LÜNEBURG · BARMER GEK · GUVH | LUKN Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover Landesunfallkasse Niedersachsen · UK NRW Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

Modul: Mit Stress umgehen – im Gleichgewicht bleiben

- Je nach Leistungsniveau für die 5.- 10. Klasse geeignet
- Insbesondere für die Fächer Religion bzw. Werte und Normen oder Ethik, fachübergreifenden Unterricht oder Projektwochen.
- 2 Teilhefte zum Kennenlernen und Erproben von effektiven Strategien zum Umgang mit Stress
  1. „Coping – Konstruktiver Umgang mit Stress“
  2. „Fang den Stress“

LEUPHANA UNIVERSITÄT LÜNEBURG · BARMER GEK · GUVH | LUKN Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover Landesunfallkasse Niedersachsen · UK NRW Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

Mit MindMatters den Übergang gestalten: Impulse für die Eltern

Erziehungsbündnis
Elternhaus – Schule

Förderung der sozial-emotionalen Entwicklung im häuslichen Umfeld:
Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken

- Ideen und Kopiervorlagen für die Elternzusammenarbeit, Information der Eltern durch Elternbriefe, Anregungen, wie Eltern die psychische Gesundheit ihrer Kinder fördern können
- Tools für die Entwicklung eines Elternzusammenarbeitskonzepts

LEUPHANA UNIVERSITÄT LÜNEBURG · BARMER GEK · GUVH | LUKN Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover Landesunfallkasse Niedersachsen · UK NRW Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

MindMatters im Internet

LEUPHANA UNIVERSITÄT LÜNEBURG · BARMER GEK · GUVH | LUKN Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover Landesunfallkasse Niedersachsen · UK NRW Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

Kohärenzgefühl als Quelle der (psychischen) Gesundheit

Kohärenzgefühl als ein Gefühl, dass Lebensbedingungen aktiv gestaltbar sind, stellt ein Steuerungsprinzip dar, dass es Menschen ermöglicht, je nach Anforderung unterschiedliche Bewältigungsressourcen einzusetzen.

- **„Gefühl der Verstehbarkeit" – „Ich blick´ durch."**

Anforderungen aus der inneren und äußeren Erfahrungswelt im Verlauf des Lebens sind strukturiert, vorhersagbar und erklärbar.

- **„Gefühl der Machbarkeit" – „Ich kann´s packen."**

Ressourcen stehen zur Verfügung, die nötig sind, um den Anforderungen gerecht zu werden.

- **„Gefühl der Sinnhaftigkeit" – „Es lohnt sich."**

Die Anforderungen sind Herausforderungen, die Investitionen und Engagement verdienen.

LEUPHANA UNIVERSITÄT LÜNEBURG BARMER GEK GUVH | LUKN Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover Landesunfallkasse Niedersachsen UK NRW Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

Kohärenzgefühl: Leitfragen für das Kind im Übergang

Verstehbarkeit

- Habe ich ein Verständnis über das, was und warum ich lernen soll?
- Habe ich die notwendigen Informationen über meine neue Schule?
- Kenne ich die Regeln in der neuen Schule, verstehe ich sie oder kann ich sogar daran mitarbeiten?
- Kenne ich meine Rechte, Aufgaben und Pflichten, habe ich ein Verständnis über das, was und warum ich lernen soll?

LEUPHANA UNIVERSITÄT LÜNEBURG BARMER GEK GUVH | LUKN Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover Landesunfallkasse Niedersachsen UK NRW Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

Kohärenzgefühl: Leitfragen für das Kind im Übergang

Machbarkeit

- Welche Unterstützung bekomme ich von der Schule, von den neuen Lehrerinnen und Lehrern oder von älteren Schülerinnen und Schülern?
- Wen kann ich fragen, wenn ich nicht weiter weiß und wer hört mir zu?
- Habe ich ausreichend Zeit, mich mit der neuen Lernumwelt vertraut zu machen?
- Wo erfahre ich meine Kompetenzen, wo kann ich Erfolge spüren? Wer gibt mir dazu Rückmeldung, was ich schon gut kann?
- Wird Rücksicht auf mein Lerntempo, meine Lernvoraussetzungen und Bedürfnisse genommen?
- Welche Möglichkeiten habe ich, um mit den Anforderungen der neuen Schule und der neuen Fächer zurechtzukommen? Wer hilft mir dabei?
- Weiß ich, wie ich auch im Schulalltag zur Ruhe kommen und entspannen kann? Weiß ich, was mir gut tut?

Kohärenzgefühl: Leitfragen für das Kind im Übergang

Sinnhaftigkeit

- Sind die Aufgaben in der neuen Schule für mich bedeutsam? Welche Tätigkeiten empfinde ich als besonders lohnend, welche nicht?
- Wie erfahre ich den Sinn im Lernen und in den Fächern? Was hat die Schule mit mir und meinen Bedürfnissen zu tun?
- Wo sehe ich meine „Belohnung“, meinen persönlichen „Gewinn“ in der Anstrengung für das Lernen?
- Gibt es ausreichend Möglichkeiten, mit anderen Schüler/innen zu sprechen oder zu spielen (um eigene Sinn-Momente zu reflektieren)?
- Wo und mit wem kann ich gemeinsame Ziele und Sinnzusammenhänge entwickeln? Werden auch unterschiedliche Ziele akzeptiert, je nach meinen Voraussetzungen?
- Sinnerfüllung ist an Aktivität gebunden: Wo kann ich mich mit dem mir Bedeutsamen in die schulische Gemeinschaft einbringen (Partizipation)? Wer hat Interesse an mir und meinen Ideen?
- Habe ich ein Verständnis über das, was und warum ich lernen soll?

© 2014

Programm-Leitung
Prof. Dr. Peter Paulus
Programm-Management
Dr. Birgit Nieskens

Kontakt Programmzentrum
Leuphana Universität Lüneburg
Zentrum für Angewandte Gesundheitswissenschaften

Wilschenbrucher Weg 84a
21335 Lüneburg

www.mindmatters-schule.de
mindmatters@uni.leuphana.de