



MindMatters

Mit psychischer Gesundheit gute Schule entwickeln

Prof. Dr. Peter Paulus,
Zentrum für Angewandte Gesundheitswissenschaften
Leuphana Universität Lüneburg

Landesweite Schulleiter-Dienstbesprechung der Realschulen plus 2018
Mainz, Hochschule Mainz, 3. September 2018



Überblick

- MindMatters („Die Seele ist wichtig“). Das Programm.
- Psychische Gesundheit: Was ist das? Was hat psychische Gesundheit mit Schule zu tun?
- Was gefährdet und was stärkt die psychische Gesundheit?
- Ist psychische Gesundheit ein Problem?
- MindMatters – ein Haus mit vielen Räumen und Nebengebäuden

Mind Matters

Mit psychischer Gesundheit
gute Schule entwickeln

Mind Matters
Mit psychischer Gesundheit
gute Schule entwickeln



**MINDMATTERS – EINE RESSOURCE FÜR DEN
PRIMAR- UND SEKUNDARBEREICH I +II**

MindMatters („Die Seele ist wichtig“). Das Programm.

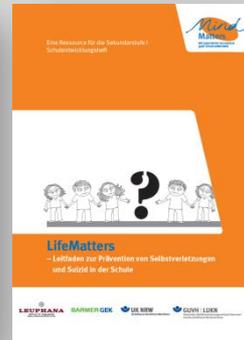
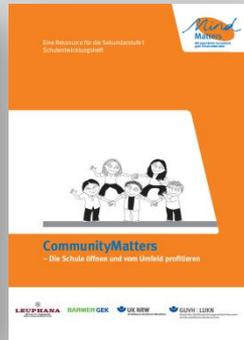
Das Programm

- **Programmtyp:** MindMatters ist ein **universelles Gesundheitsförderungsprogramm** im Kontext **Schule**. Es hilft Schulen dabei, die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von Schülerinnen, Schülern und Lehrkräften zu fördern und damit einen Beitrag zur Verbesserung der Unterrichts- und Schulqualität zu leisten. MindMatters basiert auf dem Konzept der guten gesunden Schule.
- **Zielgruppe(n):** MindMatters bezieht **die ganze Schule** ein (**Schülerinnen und Schüler, Schulleitung, Lehrkräfte, nicht unterrichtendes Personal, Eltern, schulisches Umfeld**). Die Materialien und Unterrichtseinheiten richten sich derzeit an Schülerinnen und Schüler der 1.-13. Jahrgangsstufen an allen Schulformen.
- **Herkunft:** 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 ein umfassendes und wirksames Präventionsprogramm zur Förderung der psychischen Gesundheit an Schulen.

MindMatters („Die Seele ist wichtig“). Das Programm.

Die Module auf einen Blick

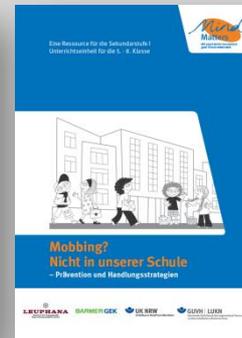
Schulentwicklungsmodule



Unterrichtsmodul Primarstufe

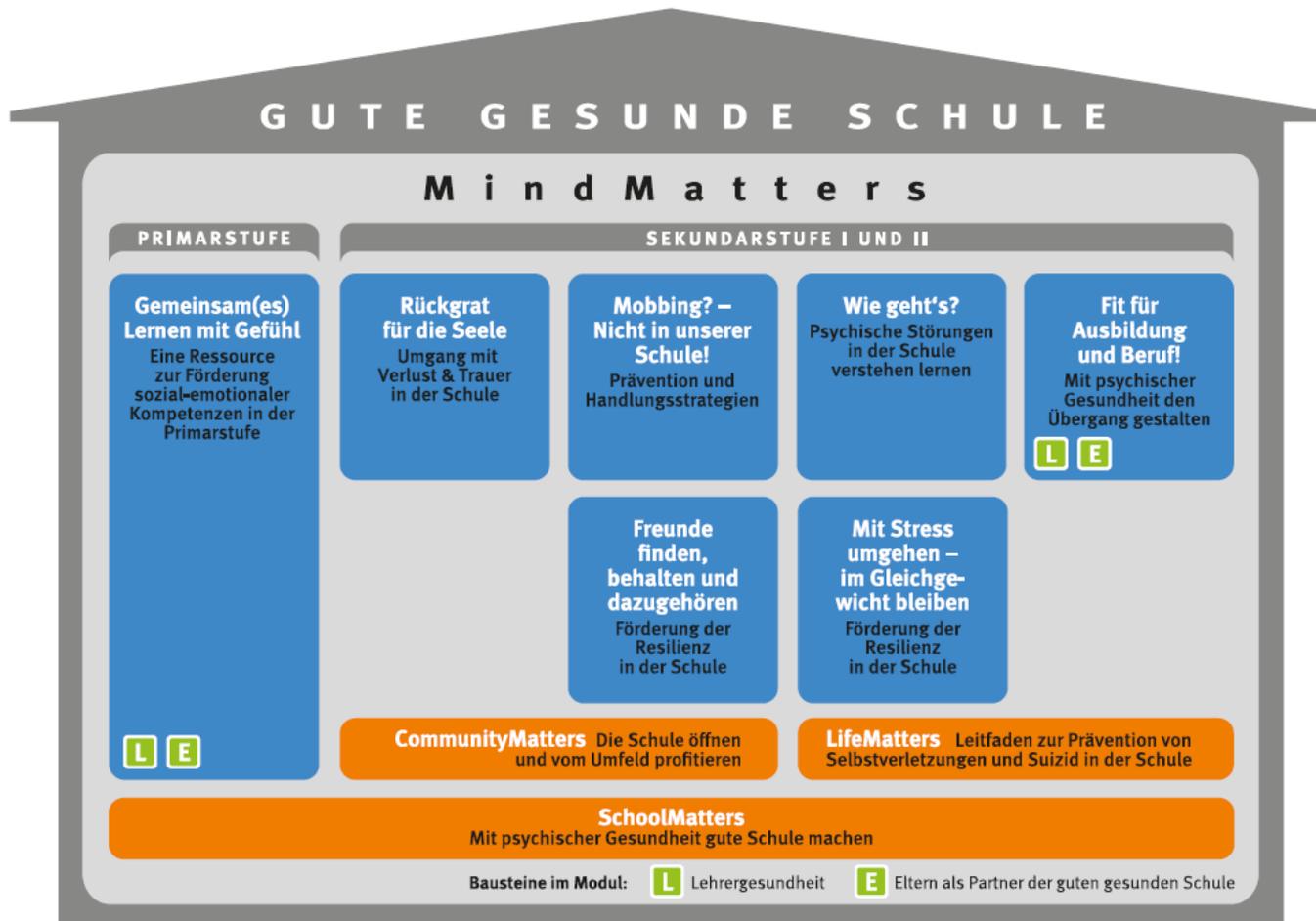


Unterrichtsmodule Sekundarstufe



MindMatters („Die Seele ist wichtig“). Das Programm.

Die MindMatters-Bausteine auf einen Blick



MindMatters („Die Seele ist wichtig“). Das Programm.

Ziele des Programms

- Verbesserung von Lehren und Lernen sowie Steigerung der Bildungsqualität
- Aufbau einer unterstützenden und fürsorglichen Schulkultur
- Förderung der Zugehörigkeit und Verbundenheit mit der Schule
- Mehr Respekt und Toleranz: „Verschiedenheit als Bereicherung“
- Förderung von psychischer Gesundheit und Wohlbefinden in der Schule
- Aufbau von Netzwerken und Partnerschaften in und außerhalb der Schule

Psychische Gesundheit: Definition

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)



**World Health
Organization**



Psychisch gesunde Schülerinnen in der Schule

Schülerinnen und Schüler sind in der Schule dann psychisch gesund, wenn sie

- sich durch die intellektuellen und sozialen Anforderungen des Unterrichts und des Schullebens angemessen gefordert fühlen
(Aspekt der Produktiven Anpassung)
- sich mit eigenen Ideen, Wünschen und Vorstellungen in den Unterricht und in das Schulleben einbringen können
(Aspekt der Selbstverwirklichung)

Psychisch gesunde Lehrkräfte in der Schule

Lehrkräfte sind in der Schule dann psychisch gesund, wenn sie

- sich durch die intellektuellen und sozialen Anforderungen der Schularbeit angemessen gefordert fühlen
(Aspekt der Produktiven Anpassung)
- sich mit eigenen Ideen, Wünschen und Vorstellungen in die Schularbeit einbringen können
(Aspekt der Selbstverwirklichung)

MindMatters („Die Seele ist wichtig“). Das Programm.

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 psychische Gesundheit dazu leisten?

MindMatters („Die Seele ist wichtig“). Das Programm.



MindMatters und die gute gesunde Schule

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, 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

Ist psychische Gesundheit ein Problem? – Schülerinnen und Schüler

KiGGs-Welle 1: 2014 – Psychische Auffälligkeiten

Ein Fünftel (20,2%) der Kinder und Jugendlichen im Alter von 3 bis 17 Jahren kann der Risikogruppe für psychische Auffälligkeiten zugeordnet werden.

- ▶ Jungen zeigen dabei signifikant häufiger Anzeichen für psychische Auffälligkeiten als Mädchen (23,4 % vs. 16,9 %).
- ▶ Die Häufigkeit psychischer Auffälligkeiten folgt einem **sozialen Gradienten**: Je höher der soziale Status der Herkunftsfamilie, desto geringer ist der Anteil der Kinder und Jugendlichen mit psychischen Auffälligkeiten. Dies gilt sowohl für Mädchen als auch für Jungen

Und noch eine Zahl:

Die Anzahl an vollstationär im Krankenhaus wegen einer Depression behandelten unter 15-Jährigen hat sich seit 2000 mehr als verzehnfacht hat, nämlich von 410 auf 4605 Fälle(Statistisches Bundesamt 2015)

Was stärkt und was gefährdet die psychische Gesundheit? – Schülerinnen und Schüler

Schulerfahrungen von 13-20-jährigen SchülerInnen

(Kategorien: „trifft voll u. ganz zu“ u. „trifft eher zu“; AiD:A 2009; Gille 2013)



Was stärkt und was gefährdet die psychische Gesundheit? – Schülerinnen und Schüler

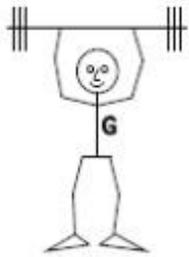
Stress als ein alltägliches Begleitphänomen der Schule
(DAK, Institut für Psychologie, ZAG 2010)

Die Studie besagt, dass **jeder dritte Schüler** in Deutschland unter regelmäßigen **Stress-Symptomen** leidet. Besonders häufig klagen die betroffenen Schüler über Einschlafprobleme, Gereiztheit, Kopfschmerzen und Rückenschmerzen. Als weitere Symptome wurden Niedergeschlagenheit, Nervosität, Schwindelgefühle und Bauchschmerzen genannt.

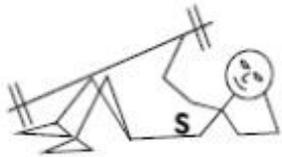


Ist psychische Gesundheit für Lehrkräfte ein Problem?

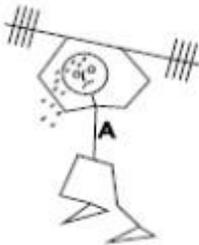
Vier Muster arbeitsbezogenen Verhaltens und Erlebens: Ergebnisse für Lehrkräfte und Schulleitungen (n. Schaarschmidt)



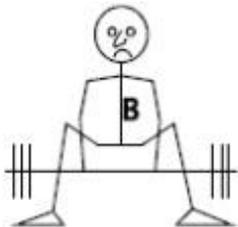
Muster G – hohes berufliches Engagement, ausgeprägte Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen, positives Lebensgefühl („Gesundheitsideal“) (17 %)



Muster S – ausgeprägte Schonungstendenz gegenüber beruflichen Anforderungen (23 %)



Risikomuster A – überhöhtes Engagement (Selbstüberforderung), das keine gleichermaßen hohe Entsprechung im Lebensgefühl findet; verminderte Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen (30 %)



Risikomuster B – reduziertes Arbeitsengagement, das mit verminderter Belastbarkeit und negativem Lebensgefühl einhergeht (29 %)

Was stärkt und gefährdet die psychische Gesundheit der Lehrkräfte?

Gefährdungen und Ressourcen im Beruf (Paulus u.a. 2017)

Arbeitsinhalt/-aufgabe	Arbeitsorganisation	Soziale Beziehungen	Arbeitsumgebung	Neue Arbeitsformen
Quantitative Anforderungen	Management und Führung der Schule	Interaktion mit Eltern	Lehr- und Lernmittel	Vereinbarkeit von Familie und Beruf
Qualitative Anforderungen	Pausen und freie Zeiten	Interaktion mit Schülerinnen und Schülern	Ausstattung	
Inklusion und Heterogenität	Entscheidung und Mitbestimmung	Interaktion mit dem Kollegium	Räumlichkeiten	
Handlungsspielraum	Schul- und Unterrichtsorganisation	Anerkennung, Wertschätzung und Feedback	Schulumwelt	
Emotionale Anforderungen	Schulkultur und geteilte Werte			
Fort- und Weiterbildung				

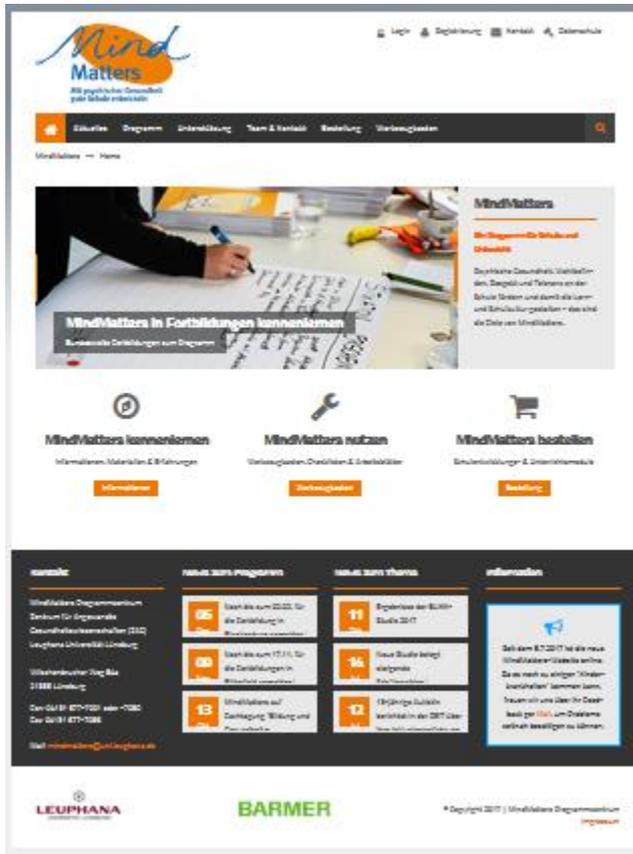
MindMatters – ein Haus mit vielen Räumen und Nebengebäuden

- MindMatters bietet ein umfassendes Programm zur Schulentwicklung mit psychischer Gesundheit
- MindMatters ist kein exklusives Modell
- MindMatters strebt die Verknüpfung mit bestehenden Projekten, Programmen und Initiativen an
- Ziel bleibt aber, Schulen dabei zu unterstützen, gute Bildung zu ermöglichen
- Bildungsförderung durch psychische Gesundheit
- Psychische Gesundheit und Bildung ermöglichen: Gesamtgesellschaftliche Aufgabe – Schule ist nicht allein

MindMatters („Die Seele ist wichtig“). Das Programm.

MindMatters Website

www.mindmatters-schule.de



- Kostenlos zu bestellen
- 1500 Schulen pro Jahr neu im Programm;
- z.Zt. in 10 Bundesländern in der Umsetzung

Partner von MindMatters in Rheinland-Pfalz



Ministerium für
Bildung, Wissenschaft, Jugend und Kultur



Ministerium für Soziales, Arbeit,
Gesundheit und Demographie



Pädagogisches Landesinstitut

BARMER

Landesvertretung Rheinland-Pfalz /
Saarland



Unfallkasse Rheinland-Pfalz



Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz

© 2018

Wissenschaftliche Programmleitung

Prof. Dr. Peter Paulus; paulus@leuphana.de; 04131-677-7962

Programm-Team

Simone Burmester; sburmes@leuphana.de; 04131-677-7991

Dr. Marko Toska; toska@leuphana.de; 04131- 677-7989

Kontakt :

Nationales Programmzentrum

Leuphana Universität Lüneburg

Zentrum für Angewandte Gesundheitswissenschaften (ZAG)

Wilschenbrucher Weg 84a

21335 Lüneburg

www.mindmatters-schule.de

mindmatters@uni.leuphana.de