

UK NRW
Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

Mind Matters
Mit psychischer Gesundheit gute Schule entwickeln

MindMatters
Mit psychischer Gesundheit gute Schulen entwickeln



Tagung „Resilienz und Gesundheitsförderung durch Ganzttag“,
08.11.2023, Düsseldorf



Bildquelle: Unfallkasse NRW

Stephan Müller
Unfallkasse NRW
Hauptabteilung Prävention

LEUPHANA UNIVERSITÄT LÜNEBURG

BARMER

DGUV Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung

UK NRW Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

Mind Matters
Mit psychischer Gesundheit gute Schule entwickeln

UK NRW



Bildquelle: MindMatters

- Die gute gesunde Schule und psychosoziale Gesundheit
- Einführung in MindMatters

LEUPHANA UNIVERSITÄT LÜNEBURG

BARMER

DGUV Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung

UK NRW Unfallkasse Nordrhein-Westfalen




...und das Fundament

„Gute gesunde Schule“



Bildquelle: MindMatters








„Gute gesunde Schule“

(Brägger/Paulus/Posse 2016)

Gesundheit als Leitidee der Schulentwicklung

Gute Schule =

Gesunde Schule =

Gute gesunde Schule =



(Posse, 2016)









Gesundheit – Was ist das?

„Gesundheit ist der Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen“
(Weltgesundheitsorganisation 1948)








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.
(Prof. Dr. Paulus, Universität Lüneburg)

Selbsterhaltung = **Produktive Anpassung** - Bewältigung von alltäglichen Herausforderungen
Selbstgestaltung = **Selbstverwirklichung** - Realisierung eigener Lebensvorstellungen

Psychisches Wohlbefinden




Psychische Gesundheit: Eine Frage der Balance




**Bewältigung von Anforderungen
(produktive Anpassung)**

**Verwirklichung eigener Wünsche
(Selbstverwirklichung)**

Bedeutung der Förderung psychischer Gesundheit für Schülerinnen und Schüler







Panelstudie
"Gesundheitsverhalten
und Unfallgeschehen
im Schulalter" Klocke,
Andreas; Stadtmüller,
Sven; Lipp, Robert;
Track, et. al.

**Panelstudie
"Gesundheitsverhalten und Unfallgeschehen im Schulalter"**

„Die GUS-Daten legen eindeutig nahe, dass sich eine **Zunahme psychischer Gesundheitsprobleme** bei jungen Menschen in einer **erhöhten Gefahr von Unfällen und Verletzungen** im Schulkontext niederschlägt.“

„Somit liefert die GUS-Studie auf der Grundlage von Längsschnittdaten eindeutige Hinweise, dass einschlägige Programme und Kampagnen, die auf eine **Förderung des Miteinanders in der Schule** abzielen, gleichfalls einen **Beitrag zur schulischen Unfallprävention** leisten. Hierzu zählt z. B. das Programm MindMatters, ...“

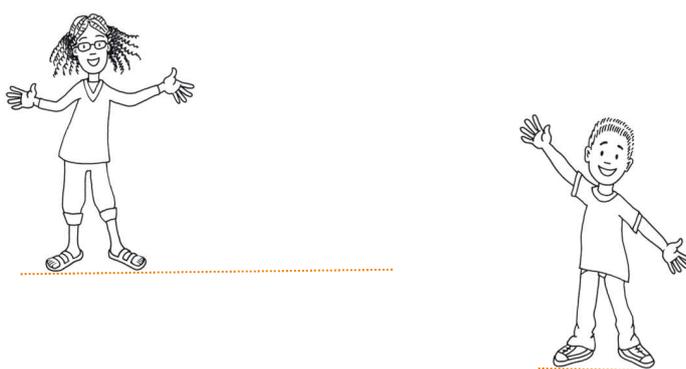
„Der **stärkste protektive Faktor** ist die **psychische Gesundheit der Schüler*innen**.“ Eine Verbesserung (vom 25. zum 75. Perzentil) der psychischen Gesundheit und des allgemeinen Wohlbefindens **reduziert die Verletzungswahrscheinlichkeit der Schüler*innen** im Schulsport um bis zu 12 Prozent, auf dem Schulhof- bzw. im Schulgebäude um bis 24 Prozent und auf dem Schulweg um bis zu 27 Prozent.“

<https://www.dguv.de/ifa/forschung/projekt/erreichnisse/160347.pdf>

Mind Matters
Mit psychischer Gesundheit gute Schule entwickeln

UK NRW

Was wissen wir über die psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern sowie Lehrerinnen und Lehrern?

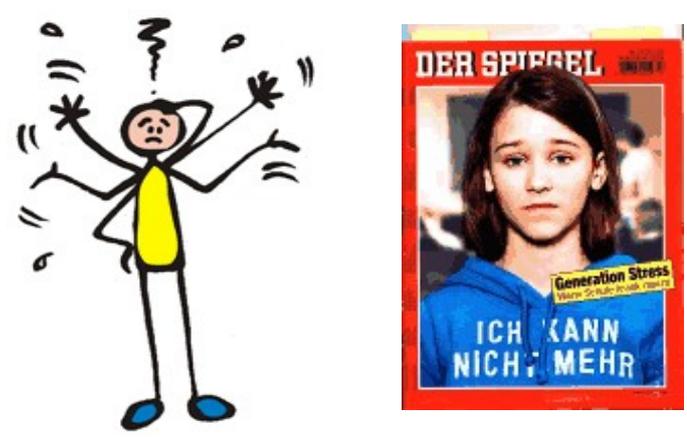


The slide features two simple line drawings. On the left is a girl with curly hair and glasses, wearing a long-sleeved shirt and pants, with her arms outstretched. On the right is a boy with short hair, wearing a t-shirt and pants, also with his arms outstretched. Both characters are standing on a dotted horizontal line.

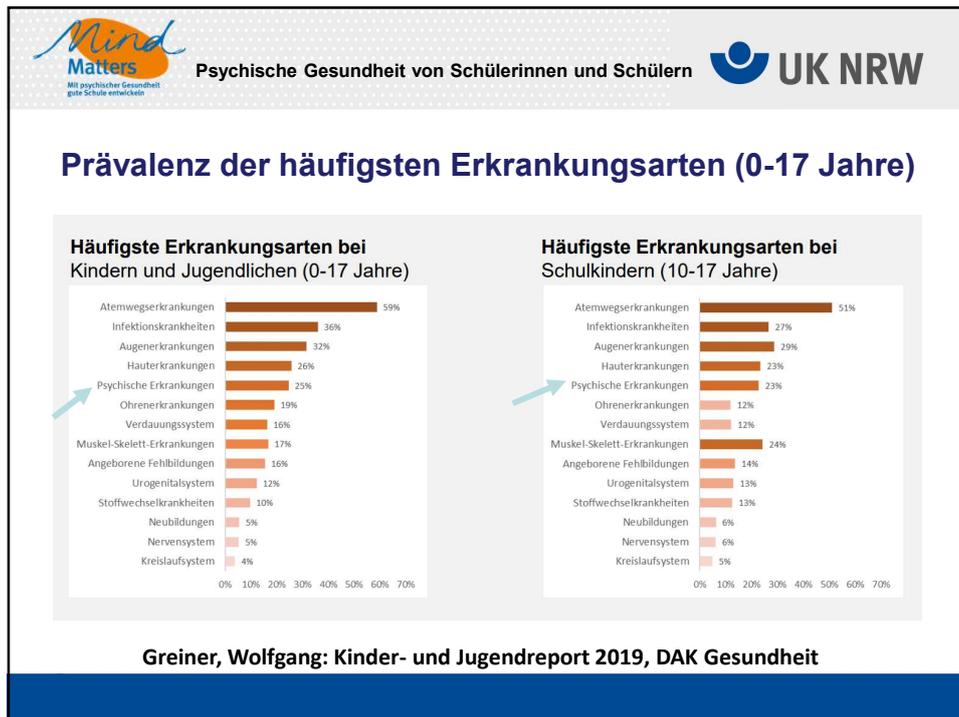
Psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern

Mind Matters
Mit psychischer Gesundheit gute Schule entwickeln

UK NRW



The slide contains two images. On the left is a stick figure with a yellow torso and blue shoes, looking distressed with a furrowed brow and a wavy line above its head. Its arms are raised, and there are small circles around them, suggesting movement or stress. On the right is a movie poster for 'DER SPIEGEL' featuring a young girl with a serious expression. The poster includes the text 'Generation Stress' and 'ICH KANN NICHT MEHR'.



Mind Matters Psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern
Mit psychischer Gesundheit gute Schule entwickeln

Blick auf die Studienlage

„Jugend in Deutschland“ (2022/23)

- 25% der Befragten geben an, mit ihrer psychischen Gesundheit unzufrieden zu sein (16% fühlen sich hilflos, 10% haben Suizidgedanken)
- „Bei einer erschreckend großen Minderheit haben sich die psychischen Sorgen verfestigt und verdichtet, sodass dringende Unterstützung notwendig ist. Es ist nicht zu übersehen: Bei vielen jungen Menschen sind die Kräfte der psychischen Abwehr verbraucht und die Risikofaktoren mehren sich. Wir werten das als ein dringendes Warnsignal“ (Schnetzer / Hurrelmann 11/2022)
- Insgesamt erlebt die junge Generation eine Abnahme ihrer Lebensqualität und sie empfinden den gesellschaftlichen Zusammenhalt sowie die politischen Verhältnisse als deutlich schlechter als im Mai 2022.
- Top 3 der Sorgen: Inflation (71%), Krieg in Europa (64%), Klimawandel (55%)

Quelle: Schnetzer / Hurrelmann: Trendstudie „Jugend in Deutschland“, 2022

Mind Matters
Mit psychischer Gesundheit
gute Schule entwickeln

Psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern **UK NRW**



15-20 Prozent der Kinder und Jugendlichen zwischen 3 und 17 Jahren zeigen psychosoziale Auffälligkeiten

- aggressives und dissoziales Verhalten
- Problemen mit Gleichaltrigen
- Ängstlichkeit und Depressivität
- Unaufmerksamkeit und motorische Unruhe

(Robert Koch- Institut, Kinder- und Jugendgesundheits surveys)

UK **Mind Matters**
Mit psychischer Gesundheit
gute Schule entwickeln

Psychische Gesundheit der Lehrkräfte



/Alliance, stock.adobe.com

Befragungen nach dem AVEM

Quellen: Schaarschmidt, U / Bauer, J.



Muster G (Gesundheitstyp) ca. 17%

Engagement, Widerstandsfähigkeit, positives Lebensgefühl




BEFORE WORK AFTER WORK

Risikomuster A ca. 30 %

Selbstüberforderung und negative Emotionen




BEFORE WORK AFTER WORK

Muster S (Schonungstyp) ca. 23%

Geringeres Engagement als der G-Typ, wenig Auffälligkeiten, Schonungstendenz




BEFORE WORK AFTER WORK

Risikomuster B ca. 30%

Erschöpfung und Resignation, permanentes Überforderungsleben




BEFORE WORK AFTER WORK

Was stärkt und gefährdet ist 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				



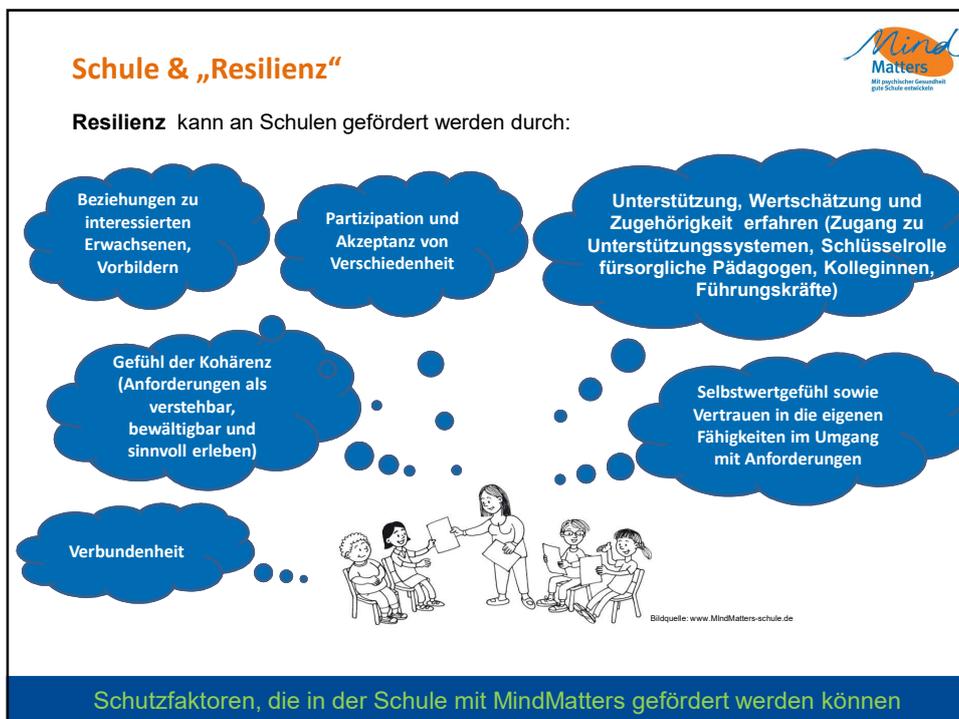
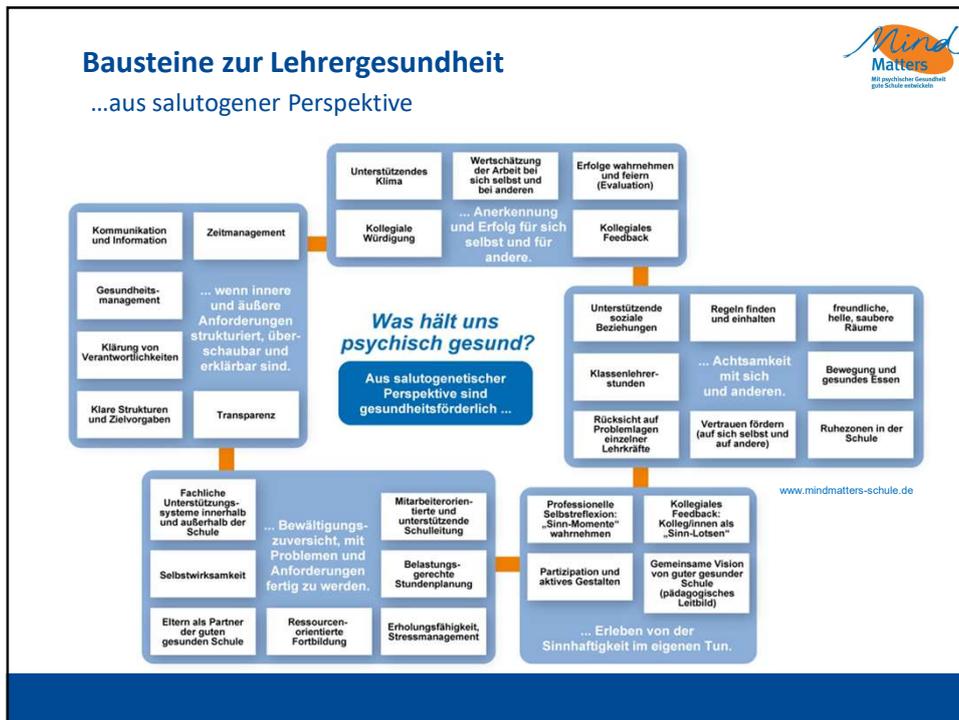
UK NRW komm mit me *Mind Matters*
Mit psychischer Gesundheit geht Schule entwickeln

Das Kohärenzgefühl als Quelle der (psychischen) Gesundheit

„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.





UK NRW
Unfallkasse Nordrhein-Westfalen



Mind Matters
Mit psychischer Gesundheit gute Schule entwickeln



Bildquelle: MindMatters

- Die gute gesunde Schule und psychosoziale Gesundheit
- Einführung in MindMatters



LEUPHANA
UNIVERSITÄT LÜNEBURG



BARMER



DGUV
Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung



UK NRW
Unfallkasse Nordrhein-Westfalen



Mind Matters
Mit psychischer Gesundheit gute Schule entwickeln

Die MindMatters-Bausteine



UK NRW

G U T E G E S U N D E S C H U L E

M i n d M a t t e r s

PRIMARSTUFE

Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl
Eine Ressource zur Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen in der Primarstufe

L E

SEKUNDARSTUFE I UND II

Rückgrat für die Seele
Umgang mit Verlust & Trauer in der Schule

Mobbing? – Nicht in unserer Schule!
Prävention und Handlungsstrategien

Freunde finden, behalten und dazugehören
Förderung der Resilienz in der Schule

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

Fit für Ausbildung und Beruf!
Mit psychischer Gesundheit den Übergang gestalten

L E

CommunityMatters Die Schule öffnen und vom Umfeld profitieren

LifeMatters Leitfaden zur Prävention von Selbstverletzungen und Suizid in der Schule

SchoolMatters
Mit psychischer Gesundheit gute Schule machen

Bausteine im Modul: L Lehrergesundheit E Eltern als Partner der guten gesunden Schule

■ Schulentwicklungsmodul
■ Unterrichtsmodul


Mit psychischer Gesundheit
geht Schule erfolgreich

Die MindMatters-Module/Material

Schulentwicklungsmodule



Unterrichtsmodul Primarstufe



Unterrichtsmodule Sekundarstufe I und II

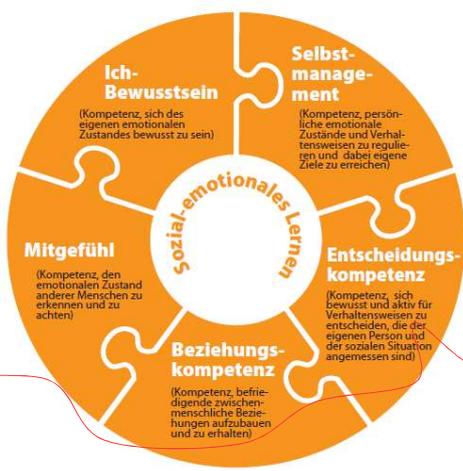


Bildquelle: MindMatters


Mit psychischer Gesundheit
geht Schule erfolgreich

Unterrichtsmodul Primarstufe

Fünf Kernkompetenzen



Sozial-emotionales Lernen

- Ich-Bewusstsein**
(Kompetenz, sich des eigenen emotionalen Zustandes bewusst zu sein)
- Selbstmanagement**
(Kompetenz, persönliche emotionale Zustände und Verhaltensweisen zu regulieren und dabei eigene Ziele zu erreichen)
- Entscheidungskompetenz**
(Kompetenz, sich bewusst und aktiv für Verhaltensweisen zu entscheiden, die der eigenen Person und der sozialen Situation angemessen sind)
- Beziehungskompetenz**
(Kompetenz, befriedigende zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen und zu erhalten)
- Mitgefühl**
(Kompetenz, den emotionalen Zustand anderer Menschen zu erkennen und zu achten)

26




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 an **Schülerinnen und Schüler aller 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**.




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 **Akzeptanz** 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**

Mind Matters
Mit psychischer Gesundheit gute Schule entwickeln

UK NRW

Benutzung der Unterrichtseinheiten

Hinweise zur Benutzung der Unterrichtsmodule

- Unterrichtseinheiten bedienen sich **handlungsorientierter** und interaktiver **Lehrmethoden**.
- Bewegungsbezogene, verbale und visuelle Aktivitäten ermöglichen die Kombination unterschiedlicher Lernstile und bringen so Abwechslung, **Spaß und Vitalität** ins Klassenzimmer.
- Reflexion** des Erlebten spielt eine **zentrale Rolle**.
- Durch angeleiteten „Austausch“ gelangen die Schülerinnen und Schüler **aus der handlungsorientierten in die reflexive Lernphase**.
- Der Einsatz einer gesamten Unterrichtseinheit führt zur **Festigung der neu erworbenen Handlungsfähigkeiten**.
- Im Zusammenhang mit MindMatters-Aktivitäten sollten **keine Noten** gegeben werden.

Differenzierung innerhalb der Aktivitäten

-  Aktivitäten mit erworbener Schriftsprache
-  Aktivitäten für Kinder mit geringer oder keiner vorhandenen Lese- und Schreibfähigkeit
-  Aktivitäten, die den Aspekt der Heterogenität berücksichtigen
-  Aktivitäten, die den Aspekt der Achtsamkeit fördern
-  Aktivitäten, die den Aspekt der Partizipation fördern

Mind Matters
Mit psychischer Gesundheit gute Schule entwickeln

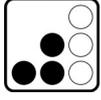
Gemeinsam(e)s Lernen mit Gafiti!
Das Bewusstsein für Förderung und Unterstützung
Bewusstsein für die Einzelnen

Fit für Ausbildung und Beruf!
Mit psychischer Gesundheit den Übergang gestalten

BARMER
LEIPZHANA

Mind Matters
Mit psychischer Gesundheit geht Schule entstehen

Ressourcenniveaus der Aktivitäten


Niveau 1: vermitteltes Wissen aufnehmen und nach klaren Vorgaben handeln

Niveau 2: aktives Wissen selbst reproduzieren und gelernte Methoden eigenständig im Handeln anwenden

Niveau 3: vermitteltes und aktives Wissen in neuen Kontexten verbinden, situationsadäquat handeln



Mind Matters
Mit psychischer Gesundheit geht Schule entstehen

Ergänzende Materialien



Arbeitshilfen



Infos für Lernbegleiter




} Arbeitsblätter



Übungs-Infos



Übungs-Tipps



Der Aufbau der Module

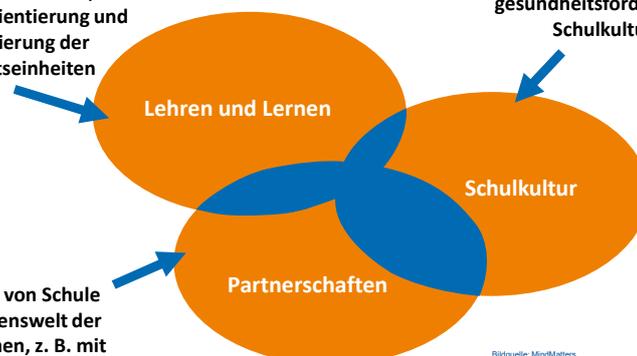
Hintergrund- informationen	<ul style="list-style-type: none"> Theorien und Modelle, Zahlen und Daten Basis von MindMatters, Gute gesunde Schule
Materialien für die Arbeit mit der Lerngruppe	<ul style="list-style-type: none"> Arbeitsblätter, Kompetenzorientierung, Variationen für das Gemeinsame Lernen, Reflexionsimpulse für die Vertiefung der Unterrichtseinheiten. Lehrerinfos (Hintergrundwissen) und Tipps
Materialien zur Arbeit im Kollegium	<ul style="list-style-type: none"> Baustein Lehrergesundheit, Baustein Elternzusammenarbeit, Checklisten und Tipps für die Umsetzung von MindMatters
Werkzeugkästen	<ul style="list-style-type: none"> Werkzeugkästen unter www.mindmatters-schule.de mit Unterrichtseinheiten, Checklisten, Druckvorlagen, Audiodateien und zusätzlichem Material, z. B. zur Elternzusammenarbeit
Links und Literatur	<ul style="list-style-type: none"> begleitende Lektüre für Schüler/-innen, vertiefende Literatur für Lehrkräfte, Links zu Beratungsstellen oder anderen Institutionen

Der ganzheitliche Ansatz des Programms

Verknüpfung des Materials zum Lehrplan durch die Einbettung in die Curricula der Fächer, Kompetenzorientierung und Differenzierung der Unterrichtseinheiten

Aufbau einer gesundheitsförderlichen Schulkultur

Vernetzung von Schule mit der Lebenswelt der Schüler/-innen, z. B. mit Familien, Vereinen und psychosozialen Diensten



Bildquelle: MindMatters

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, Entstigmatisierung, Partizipation, Prävention von Mobbing
Schulführung und Management	Führungsverantwortung, Beraterkompetenz	Hilfen zum Umgang mit Krisensituationen, Gesundheitsmanagement
Kooperation und Außenbeziehungen	Elternhaus, Schulen, Institutionen	Eltern als Partner der guten gesunden Schule, Integration von Expert/-innen im Unterricht
Professionalität der Lehrkräfte	Weiterentwicklung der Kompetenzen, Lehrgesundheit	Vermittlung von Wissen und Kompetenzen zur Förderung der psychischen Gesundheit von Schüler/-innen, Wissen und Handeln zur Lehrgesundheit
Lehren und Lernen	Unterrichtsklima, Unterrichtsgestaltung	Regeln, Aufbau von Freundschaften und Zusammengehörigkeitsgefühl, sozial-emotionales Lernen, Lernformen, die auf die Individualität der Schüler/-innen abgestimmt sind, Selbstwertstärkung
Ergebnisse und Erfolge	Persönlichkeitsbildung, Sozial- und Fachkompetenz	Kompetenzen zum Umgang mit Stress, Wissen über psychische Gesundheit, Wohlbefinden in der Schule, gelingendes Aufwachsen
Qualitätsmanagement	Leitbild, Evaluation der Schule	Ausrichtung am Qualitätsrahmen, Situationsanalysen, Evaluation, Methoden des Gesundheitsmanagements

Bildquelle: MindMatters



MindMatters im Internet


Mit psychischer Gesundheit gute Schule machen


Kostenfreie Material-Bestellung

www.mindmatters-schule.de

Startseite
Werkzeugkasten Primarstufe
Werkzeugkasten Sekundarstufe I
Werkzeugkasten Schulentwicklung

Herzlich Willkommen auf der Website von MindMatters!

MindMatters – was ist das?
 MindMatters ist ein erprobtes und wissenschaftlich fundiertes Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit an Schulen der Sekundarstufe I und der Primarstufe. MindMatters basiert auf dem Konzept der guten, gesunden Schule, das Bildung, Erziehung und Gesundheit miteinander verknüpft. Es hilft Schulen dabei, durch die Förderung der psychischen Gesundheit von Schülerinnen, Schülern und Lehrkräften einen nachhaltigen Beitrag zur Verbesserung der Schulqualität zu leisten.

Dieses Ziel erreicht MindMatters durch:

- Entwicklung einer Schulkultur, mit der sich alle Schulmitglieder sicher, wertgeschätzt, eingebunden und nützlich fühlen. So wird die Schule zunehmend zu einem Ort, an dem man gern ist.
- Verbesserung der Arbeitsbedingungen und Gesundheit von Lehrkräften durch die Arbeit an der Beziehungsqualität in der Schule und in den Klassen. MindMatters liefert einen Beitrag zu mehr Respekt und Toleranz.
- Verbesserung der Lernbedingungen und Gesundheit von Schülerinnen und Schülern durch die Stärkung von Widerstandskraft und Lebenskompetenzen sowie durch das Erlernen eines hilfreichen

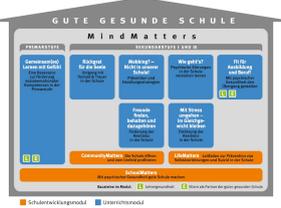


UK NRW
Unfallkasse Nordrhein-Westfalen



Mind Matters
Mit psychischer Gesundheit gute Schule entwickeln





Bildquelle: MindMatters

- Die gute gesunde Schule und psychosoziale Gesundheit
- Einführung in MindMatters
- **MindMatters**





Mind Matters
Mit psychischer Gesundheit gute Schule entwickeln

Erfolgreiche Arbeit mit dem Programm MindMatters

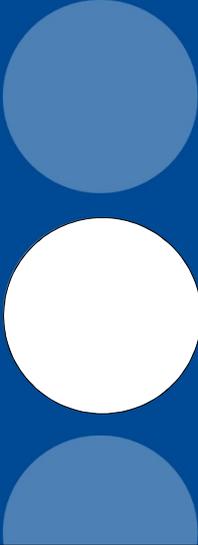
- Schullösungen statt Insellösungen
- Verbindlichkeit für alle Beteiligten
- mit einfachen Maßnahmen beginnen
- Arbeitsaufwand realistisch halten
- externe Hilfe rechtzeitig einholen

38

 **UK NRW**
Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

**„Gesundheit ist nicht alles,
aber ohne Gesundheit
ist alles nichts.“**

(Arthur Schopenhauer)



 **UK NRW**
Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

**Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit.**

Stephan Müller

Kontakt:

Unfallkasse Nordrhein Westfalen
Moskauer Straße 18
40227 Düsseldorf

 0211 2808 – 1281

 st.mueller@unfallkasse-nrw.de

Bildquelle aller Bilder und Fotos: UKNRW / DGUV / MindMatters / Leuphana Universität Lüneburg / Frauke Schumann

