

MindMatters



**MindMatters ist ein evaluiertes Programm zur Förderung
der psychischen Gesundheit in der Schule**

Zürcher Präventionstag – Jugendliche unter Druck?
15. März 2019

MindMatters - Finanzierung und Quellenangabe

Ein gemeinsames Projekt mit
der Beisheim Stiftung



Weiterer Förderer ist
Gesundheitsförderung Schweiz



MindMatters Programm, Leuphana Universität Lüneburg, Prof. Dr. Peter Paulus

Das Programm

MindMatters ist ein Programm für die Gesamtschule, das gesamte Schulhaus und den Unterricht.

Ziel ist, psychische Gesundheit, Wohlbefinden, Respekt und Toleranz zu fördern und damit die Lehr-, Lern- und Schulkultur zu gestalten.

Evaluation Modellversuch

Franze et al., 2007



Die Ergebnisse lassen positive Veränderungen im Bereich der psychischen Gesundheit erkennen, z.B:

Schülerinnen und Schüler

- > Lernen mit Konflikten umzugehen*
- > eindeutige Verhaltensregeln*
- > geringeres Mass an psychovegetativen Beschwerden, Schulstress, psychische Belastung durch die Schule und negative Gefühle

Lehrpersonen

- > bessere Schulqualität, besseres Verhältnis zur Schulleitung*
- > gemeinsame Vorstellungen, verbesserte kommunikative Kompetenz*
- > gesunkener Grad an Leistungsmangel (Teilaspekt von Burnout)*

* signifikantes Niveau

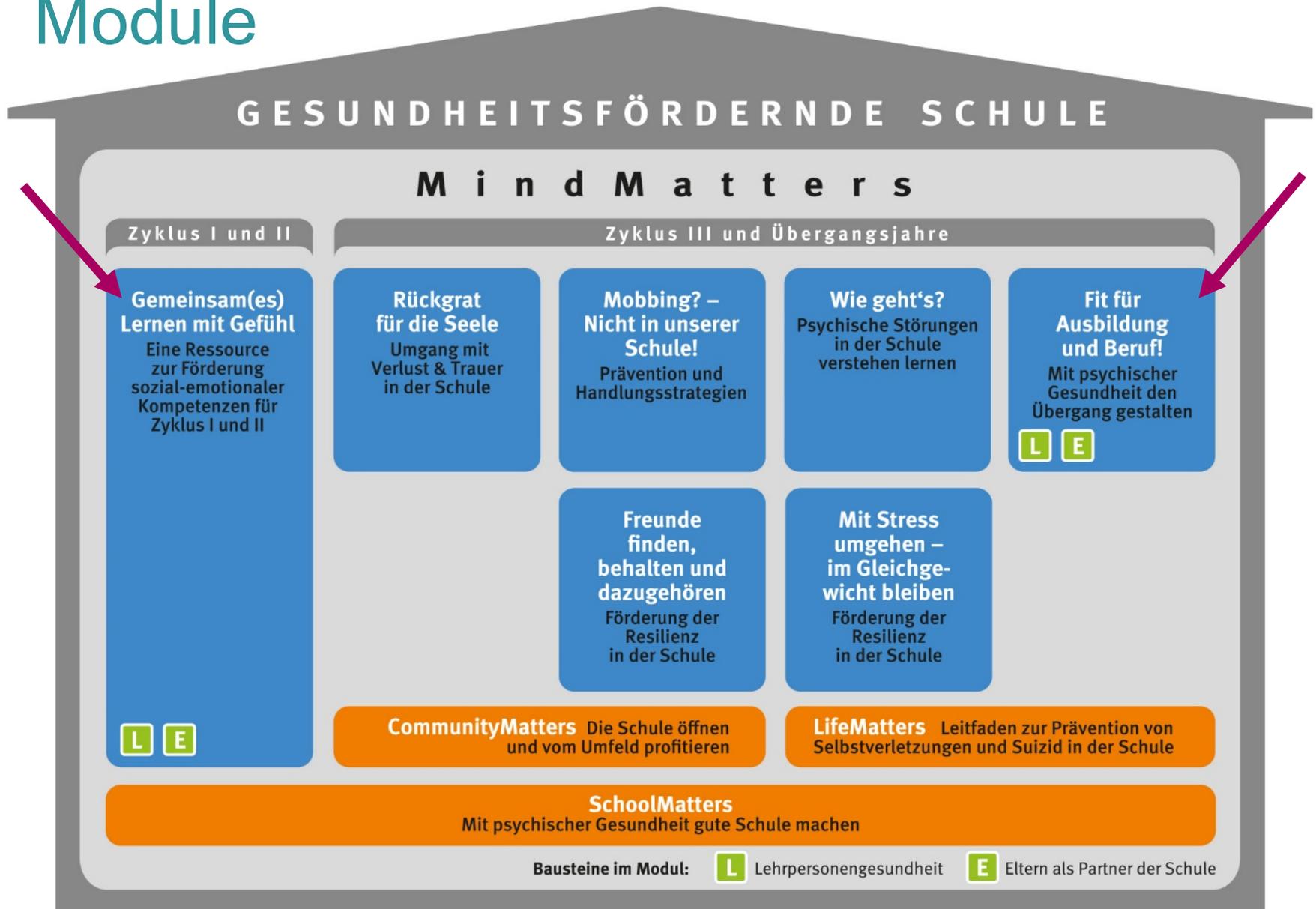
Programmziele

- Entwicklung einer **Schulkultur**, mit der sich alle Schulmitglieder sicher, **wertgeschätzt und eingebunden** fühlen. So wird die Schule zu einem Ort, an dem man gerne ist.
- Verbesserung der Arbeitsbedingungen und Gesundheit von **Lehrpersonen**, z. B. durch die Arbeit an der Beziehungsqualität innerhalb der Schule und in den Klassen. MindMatters liefert einen Beitrag zu **mehr Respekt, Toleranz und Achtsamkeit**.
- Verbesserung der Lernbedingungen und Gesundheit von **Schülerinnen und Schülern**. Mithilfe der Unterrichtseinheiten zum Umgang mit Gefühlen und psychischen Störungen, zur Resilienzförderung, zum Stresserleben, zu Mobbing und weiteren Themen können die **Widerstandskraft und das Wohlbefinden gestärkt und Wissen sowie Kompetenzen erweitert** werden.

Programmziele



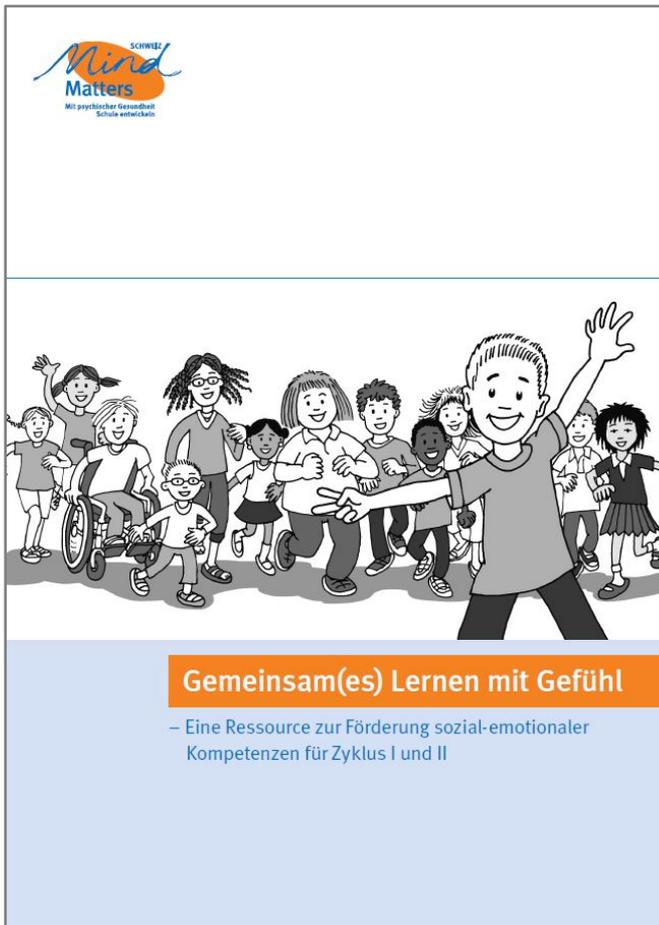
Module



Schulentwicklungsmodul

Unterrichtsmodul

Zyklus I und II

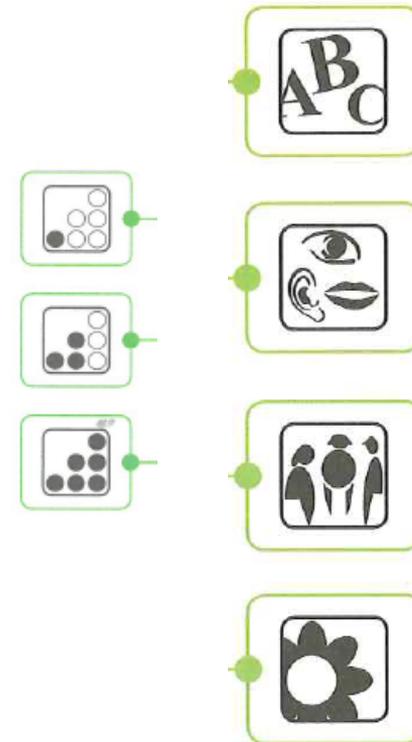
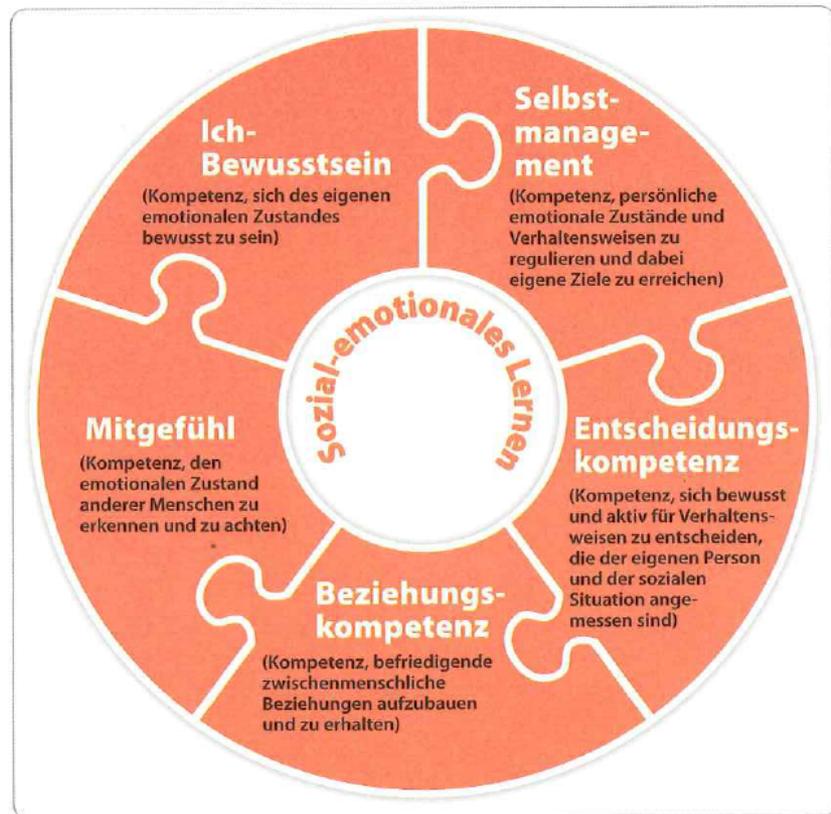


Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl. Förderung von sozial-emotionalem Lernen im Zyklus I und II

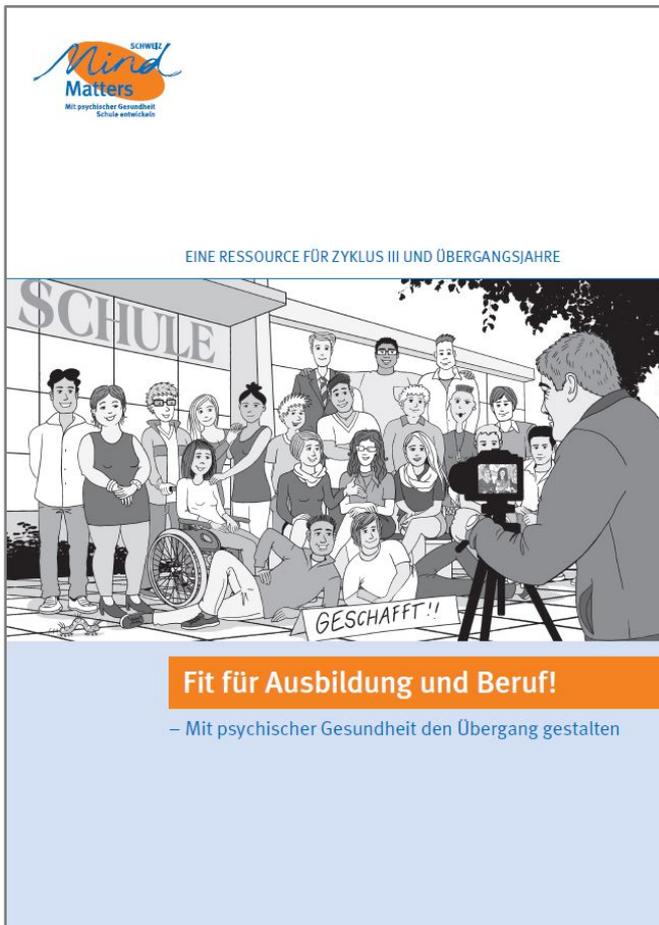
- Theoretische Grundlagen
 - z. B. sozial-emotionales Lernen
- Unterrichtsmaterialien
- Differenzierungen innerhalb der Übungen
- Elternmodul
- Lehrpersonenmodul

Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl – Zyklus I und II

Kernkompetenzen für die Übungen in »Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl«



Zyklus III und Übergangsjahre

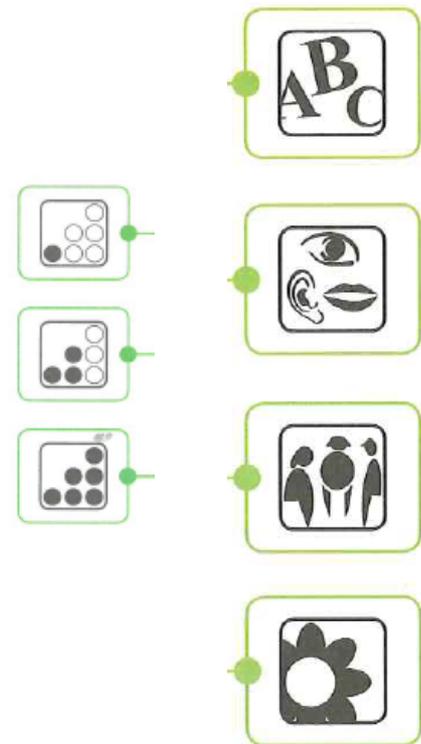


Fit für Ausbildung und Beruf! - Mit psychischer Gesundheit den Übergang gestalten

- Theoretische Grundlagen
 - z. B. positive Jugendentwicklung
- Unterrichtsmaterialien
- Differenzierungen innerhalb der Übungen
- Elternmodul
- Lehrpersonenmodul

Fit für Ausbildung und Beruf!

– Zyklus III und Übergangsjahre



Fit für Ausbildung und Beruf!

– Beispiel Unterrichtsmaterial

Teilmodul 1: Meine Schätze finden
Unterrichtseinheit 1.3 „Antreiber und Erlauber“



Arbeitsblatt 1.3a Innere Antreiber verstehen

Was treibt uns Menschen an? Was beeinflusst unser Verhalten? Damit beschäftigt sich das Konzept der „Inneren Antreiber“. Diese inneren Antreiber sind ein Bild für etwas in uns, das uns dazu bringt oder motiviert, etwas zu tun. Es hängt damit zusammen, was wir erwarten, hoffen, welche Belohnungen wir bekommen. Diese Antreiber beeinflussen, wie wir denken, fühlen und uns verhalten.

Innere Antreiber entstehen schon früh und werden erlernt. Kleine Kinder orientieren sich an Erwachsenen wie den Eltern und Erzieherinnen und Erziehern. Sie versuchen, diese nachzuahmen oder wollen ihren Erwartungen gerecht werden.

Als Kinder sind wir auf die Fürsorge unserer Eltern und anderer wichtiger Bezugspersonen angewiesen. Wir stellen uns Fragen wie „Mit welchem Verhalten erreiche ich was?“, oder: „Wie bekomme ich die meiste Zuwendung?“. Das heisst, wir entwickeln ein starkes Bewusstsein dazu, für welches dargelegte Verhalten wir diese Liebe oder Zuwendung eher bekommen und mit welchem Verhalten wir sie aufs Spiel setzen können. Mit Sätzen wie „Ein Indianer kennt keinen Schmerz!“ lernen Kinder z. B., dass es manche Erwachsene gut finden, wenn man stark ist und seine Tränen unterdrückt. So entsteht vielleicht der Antreiber „Sei stark!“.

Die inneren Antreiber melden sich meistens unbewusst. Kennen wir sie nicht, kann uns das manchmal schaden oder sogar krank machen. Daher ist es wichtig, dass wir uns unsere inneren Antreiber bewusst machen. Nur dann können wir selbst entscheiden, in welchem Ausmass die Antreiber unser Handeln bestimmen.



Es gibt folgende Antreiber:

- Der „Sei perfekt“-Antreiber – „Mach bloss keine Fehler!“
- Der „Mach es allen recht“-Antreiber – „Sei liebenswürdig!“
- Der „Sei stark“-Antreiber – „Beiss die Zähne zusammen!“
- Der „Beel dich“-Antreiber – „Mach schnell. Bloss keine Zeit verschwender!“
- Der „Streng dich an“-Antreiber – „Ich muss es schaffen!“

Bitte beantworte folgende Fragen:

Was fühlst du, wenn du diese Antreiber liest?

Was sind deine ersten Gedanken?

Konntest du spontan schon den einen oder anderen Antreiber bei dir selbst identifizieren? Oder gar mehrere? Welche?

© Programm MindMatters, Modul: „Fit für Ausbildung und Beruf“
www.mindmatters.ch/werkzeugkasten.html

Verbreitung durch Empowerment

Ziele:

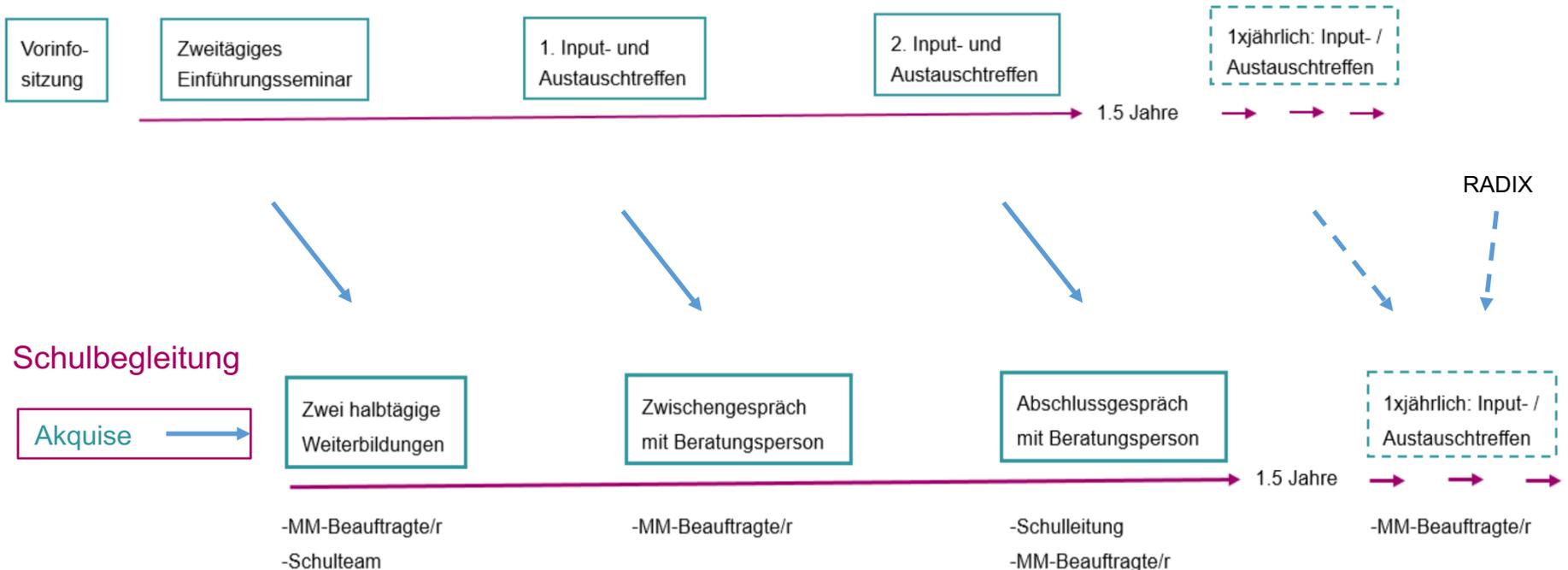
- National verbreitet - kantonale und regional verankert
- Qualitätssicherung
- Nutzung bestehender Ressourcen

Methode:

Von RADIX entwickelt und erfolgreich umgesetztes
Train-the-Trainer Konzept

Umsetzung: Train-the-Trainer

Coaching für kantonale oder regionale Projektleitung



Einbettung RADIX Gesunde Schulen und Gemeinden

Förderung psychischer Gesundheit Kinder und Jugendliche

0 – 6 Jahre
Purzelbaum



4 – 16 Jahre
MindMatters



14 – 18 Jahre
Herzprung



Schulnetz21

Schweizerisches Netzwerk gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen

Allianz BGF in Schulen

VSLCH, LCH, RADIX



DANKE für die Aufmerksamkeit!

Kontakt national

Operative Programmleitung MindMatters

Michaela Sciuk

Tel. 041 545 92 37

E-Mail: sciuk@radix.ch

Strategische Programmleitung MindMatters

Martin Lang, Stv. Leitung RADIX Zentralschweiz

Tel. 041 544 54 81

E-Mail: lang@radix.ch

MindMatters-Website: www.mindmatters.ch

Kontakt Kanton Zürich

Suchtprävention der Bezirke Affoltern und Dietikon

Grabenstrasse 9
8952 Schlieren

Anja Sijka (Volksschule)

Tel.: 044 733 73 68

E-Mail: anja.sijka@sd-l.ch

Maya Kipfer (Primar- und Sekundarstufe 1)

Tel.: 044 733 73 65

E-Mail: maya.kipfer@sd-l.ch

Suchtprävention Winterthur

Technikumstrasse 1
8403 Winterthur

Beat Furrer (Volksschule)

Tel.: 052 267 63 80

E-Mail: beat.furrer@win.ch

Samowar

Jugendberatung Bezirk Meilen

Suchtprävention Bezirk Meilen

Hüniweg 12
8706 Meilen

Marlen Rusch (Primarstufe)

Tel.: 044 924 40 10

E-Mail: rusch@samowar.ch