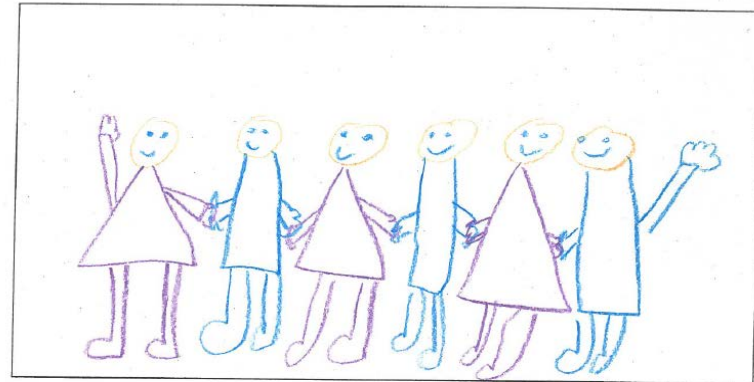




**LEUPHANA**  
UNIVERSITÄT LÜNEBURG

11) Was wünschst du dir noch für deine Schule? (bei dieser Frage kannst du gerne ein kleines Bild malen)



## Psychisch gesund – so geht Schule heute

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

Landesfachtag Prävention

Gute Schule gestalten: psychische Gesundheit stärken – zwischen Unterricht und Lebenswelt

Sparkassen- Veranstaltungszentrum

Kiel, 29.06.2017, 10.15 – 11.15 Uhr

# Wie würden Sie Ihren Gesundheitszustand im Allgemeinen beschreiben?

---

- Sehr gut?
  - Gut?
  - Zufriedenstellend?
  - Weniger gut?
  - Schlecht?
- 
- Wo machen Sie für sich Ihr Häkchen?

# Definition von Gesundheit der WHO



---

## WHO 1946

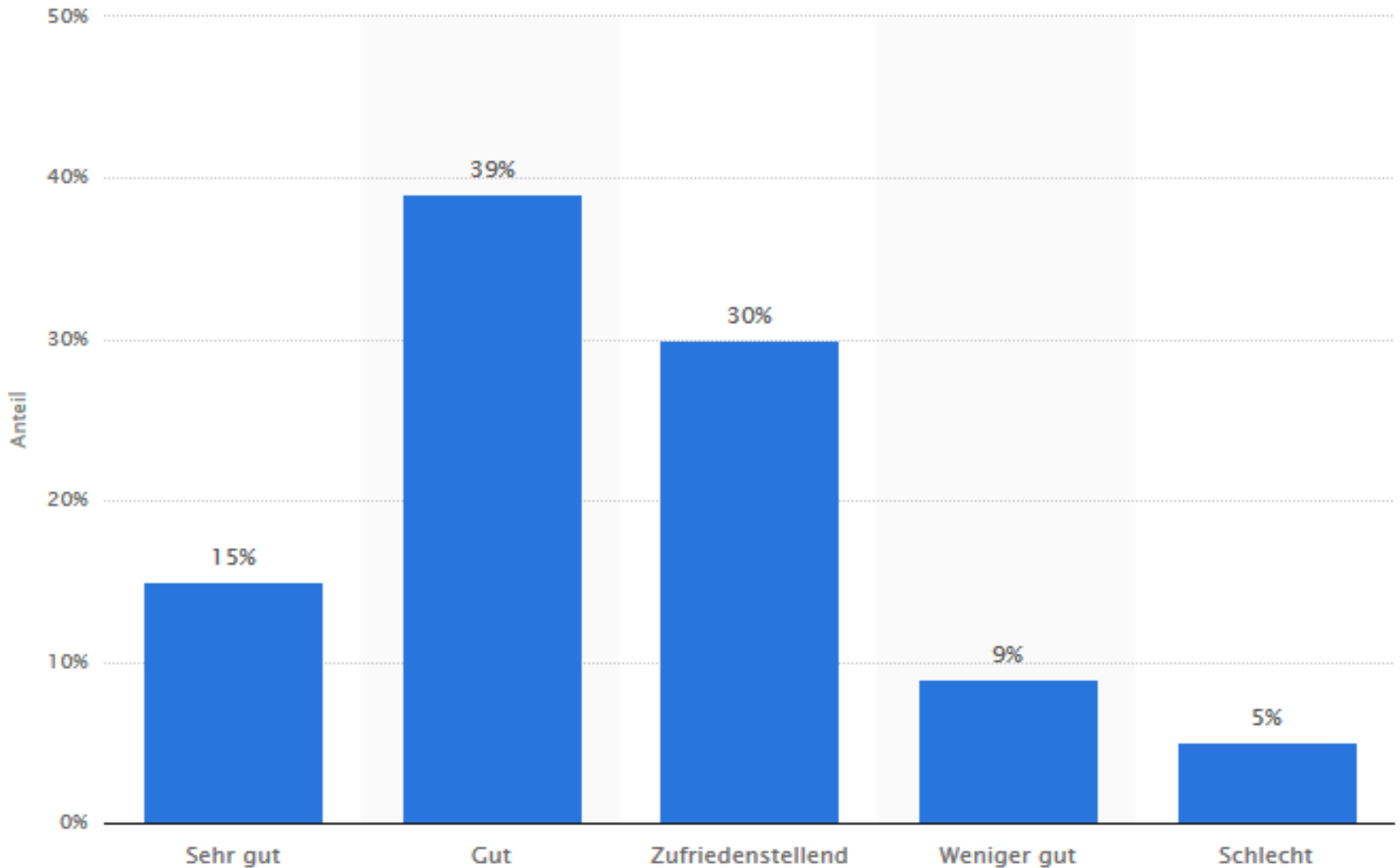
Gesundheit ist ein Zustand **vollständigen, körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens** und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen.

## WHO 1987

Gesundheit ist die Fähigkeit und die Motivation ein wirtschaftlich und sozial aktives Leben zu führen

# Wie würden Sie Ihren Gesundheitszustand im Allgemeinen beschreiben? (Forsa-Umfrage im Auftrag der TK 2016)

---



# Agenda

---

- Was ist psychische Gesundheit?
- Psychische Gesundheit in der Schule
- Wie sieht es mit der psychischen Gesundheit aus?
- Was können, müssen, sollen wir tun?
- Beispiel: MindMatters – mit psychischer Gesundheit gute Schule entwickeln
- Was kann ich selbst jetzt schon tun?

# 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**



# Psychische Gesundheit im Kern der Schule

---

„Die Organisation ‚Bildungswesen‘ erfüllt ihre Aufgaben durch die Arbeit an der ‚Seele‘ des Menschen. Sie bearbeitet das Können und die Haltungen lernfähiger junger Menschen. [...] Ihr Arbeitsfeld ist die psychische Verfassung, sind das Können, das Wissen wie auch die seelischen Einstellungen von Kindern und Jugendlichen.“

Fend (2006, S. 174)

Psychische Prozesse: Wahrnehmung, Denken, Emotion, Motivation

# Psychische Gesundheit im Kern der Schule

---

„Schulen sind personenbezogene Dienstleistungsorganisationen. Ihr Auftrag besteht in der Erbringung immaterieller Leistungen in der direkten Kommunikation zwischen Lehrern und Schülern.

Personenbezogene Dienstleistungen entstehen koproduktiv, d.h. Schüler sind nicht Konsumenten, sondern Koproduzenten dieser Leistungen“.

Badura (2004, S. 4)



# Psychische Gesundheit und Bildung

---

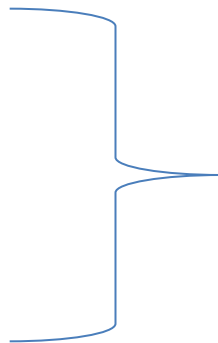
Psychische Gesundheit ist

Fundament

Nährboden

Ressource

Treiber



von Bildung in der Schule

„Bildungsförderung durch psychische Gesundheit“

„Schulentwicklung durch psychische Gesundheit“

„Mit psychischer Gesundheit gute Schule entwickeln“

# Gesundheit beeinflusst Bildung.

## Ergebnisse aus 39 Langzeitstudien mit Schülerinnen und Schülern

(Dadaczynski 2012)

Übergewicht

Fettleibigkeit

Eingeschränkte  
körperliche Aktivität

**Psychische Probleme**

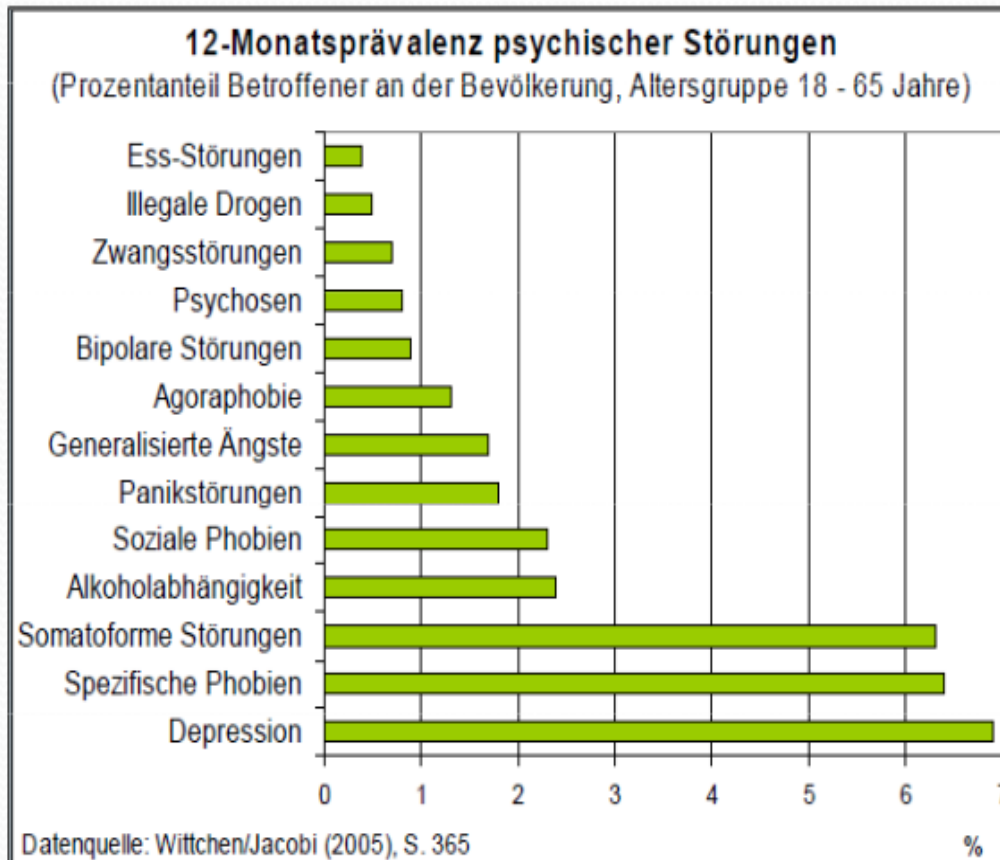
Schulleistung

Schulanwesenheit

Schulerfolg

# Prävalenz psychischer Störungen

Bayern Gesundheitsreport 1/2011 (LGL)



- Nach einer großen europäischen Studie leiden im Verlaufe eines Jahres
- ca. 27 % der **Erwachsenen** (Altersgruppe 18 bis 65 Jahre) an einer psychischen Störung (Wittchen/Jacobi 2005).
- **Frauen sind mit 33 % häufiger** betroffen als Männer mit 22 %.
- Bezogen auf die gesamte **Lebenszeit** sind ca. **50 % aller Menschen** betroffen (Wittchen 2005).
- Aktualisierte Erhebung 2010 führte zu den gleichen Befunden (Wittchen et al. 2011).

# Das erschöpfte Selbst – Zeitsignatur unserer Gesellschaft

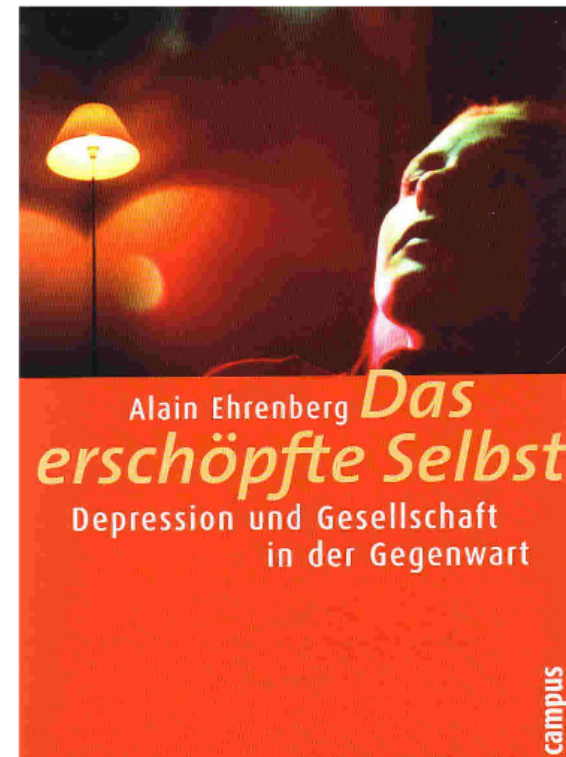
---

- Emotionale Erschöpfung
- Zynismus / Depersonalisation
- Verminderte Leistungswirksamkeit

**Burnout**

- tiefsitzende Freudlosigkeit
- Schwunglosigkeit
- gedrückte Stimmung,
- Schuldgefühle,
- Schlafstörungen,
- Appetitstörungen,
- Hoffnungslosigkeit

**Depres-  
-sion**



# Die gesundheitsförderlichen Seiten des Lehrerberufs

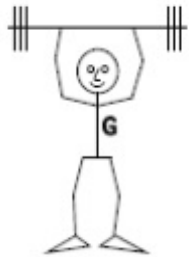
(Nieskens & Dadaczynski 2014)

---

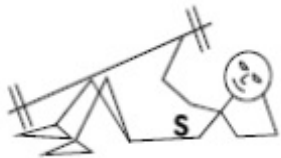
- ***Ganzheitlichkeit und Sinnerfüllung:*** Bedeutung der Tätigkeit, „gebraucht werden“
- **Anforderungsvielfalt:** unterschiedliche Fähigkeiten und Fertigkeiten können eingesetzt werden
- **Möglichkeiten der sozialen Interaktion:** Aufgaben mit Kooperation
- **Autonomie, Handlungsspielraum:** Entscheidungsbefugnisse
- **Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten:** Weiterentwicklung beruflicher Qualifikationen

# Vier Muster arbeitsbezogenen Verhaltens und Erlebens: Ergebnisse für Lehrkräfte und Schulleitungen

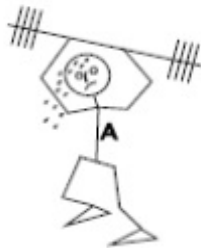
(n. Schaarschmidt)



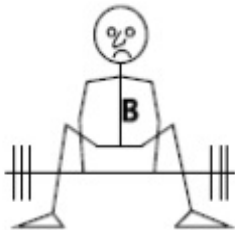
**Muster G** – hohes berufliches Engagement, ausgeprägte Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen, positives Lebensgefühl („Gesundheitsideal“) (17 %)



**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 %)

# Psychische Gefährdungen und Ressourcen im Lehrerberuf

(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				

# Gesundheit von Kindern und Jugendlichen: KiGGS-Welle 1: 2014 – Psychische Auffälligkeiten

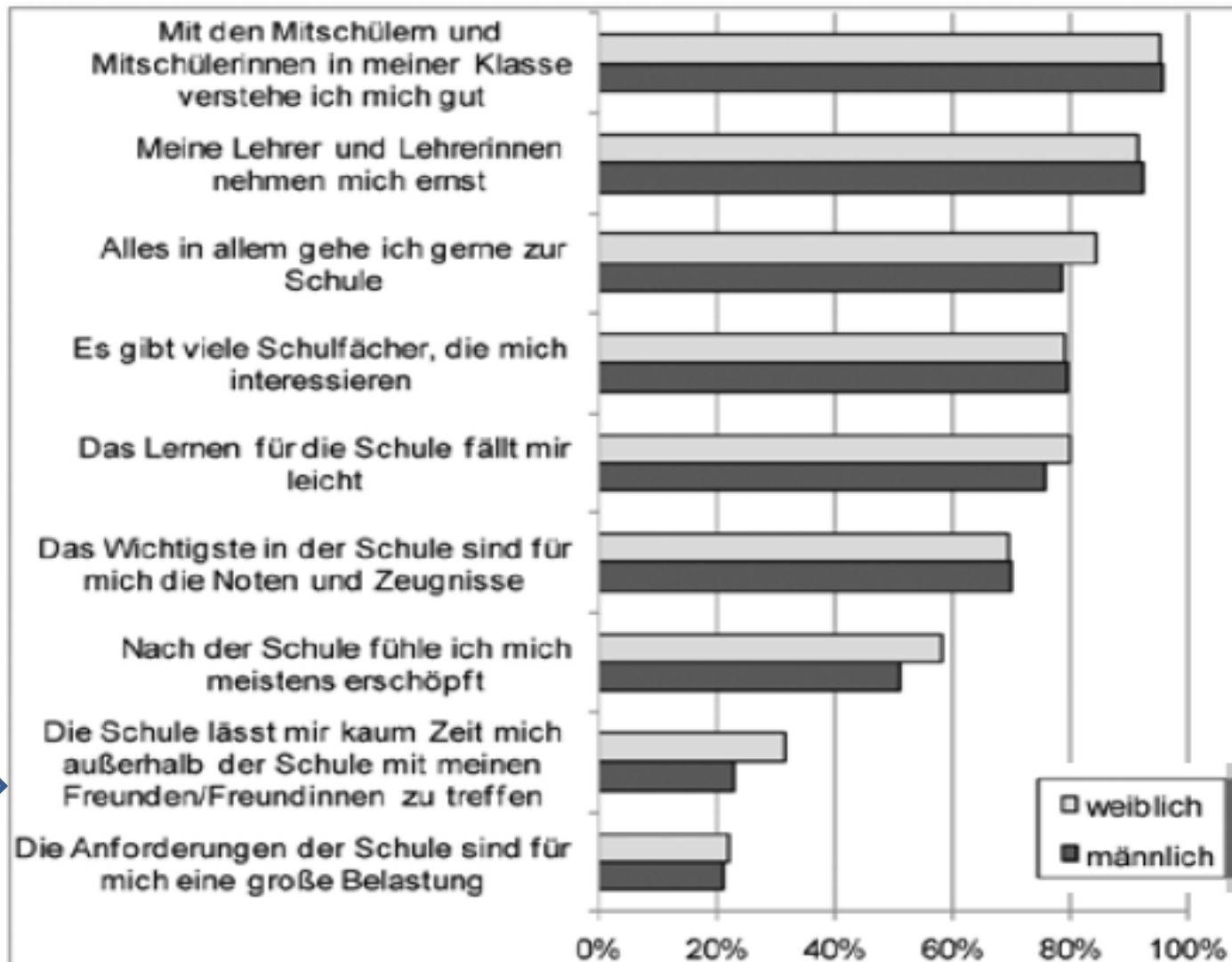
---

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



# Schulerfahrungen von 13-20-jährigen Schüler/innen (Kategorien: „trifft voll u. ganz zu“ u. „trifft eher zu“; AiD:A 2009; Gille 2013)



# 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)*

# Gesellschaftliche Hintergründe

---

- Industrie-, Dienstleistungs- und Wissensgesellschaft
- Mentale Leistungen sind essentiell: perzeptive, kognitive, emotionale und motivationale Leistungen gleichermaßen
- Stetiger Wandel der Arbeits- und Sozialwelt: Globalisierung
- Anpassungsleistungen: Lebenslanges Lernen und soziale, kommunikative und emotionale Adaptationsprozesse: „Der flexible Mensch“
  
- Es gibt einen Anstieg psychischer Störungen in den Diagnosestatistiken , aber auch in der psychischen Störungen?
  - Bessere Diagnostik
  - Veröffentlichungsbereitschaft
  - Erhöhte Sensibilität
  - Individualisierungsfolge

# Bildungspolitik

---

## Beschlüsse und Empfehlungen der Kultusministerkonferenz zur schulischen Gesundheitsförderung

„Zur Situation der Gesundheitserziehung in der Schule“

**(Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 05.- 06.11.1992)**

„Gesundheitserziehung gilt in den Ländern als wesentlicher Bestandteil des Bildungs- und Erziehungsauftrages der Schule“ (S. 7)

„Empfehlung zur Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule“ **(Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 15.11.2012)**

Zentrale Aussagen:

Gesundheitsförderung und Prävention sind:

- grundlegende Aufgaben der Schule
- integraler Bestandteil von Schulentwicklung (gute gesunde Schule)
- verhaltens-, verhältnisorientiert und partizipativ angelegt

# Gesundheitspolitik

---

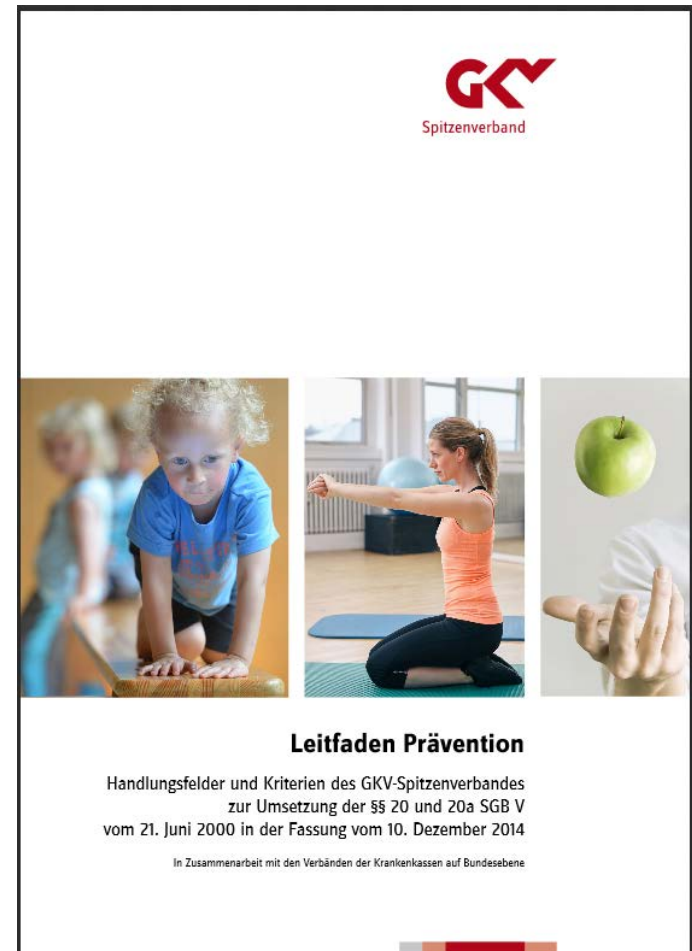
- **Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention (Präventionsgesetz – Prävg) (25.07.2015)**
- Die Krankenkassen fördern (...) mit Leistungen zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten insbesondere den Aufbau und die Stärkung gesundheitsförderlicher Strukturen.
- Hierzu erheben sie unter Beteiligung der Versicherten und der für die Lebenswelt Verantwortlichen die gesundheitliche Situation einschließlich ihrer Risiken und Potenziale und entwickeln Vorschläge zur Verbesserung der gesundheitlichen Situation sowie zur Stärkung der gesundheitlichen Ressourcen und Fähigkeiten und unterstützen deren Umsetzung (SGB V, § 20a).
- **Lebenswelten:** „für die Gesundheit bedeutsame, abgrenzbare soziale Systeme insbesondere des Wohnens, des Lernens, des Studierens, der medizinischen und pflegerischen Versorgung sowie der Freizeitgestaltung einschließlich des Sports“ (SGB V, 20a)

# DGUV und GKV Konzept und Leitfaden

---



2013



2014

# Mind Matters

Mit psychischer Gesundheit  
gute Schule entwickeln



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



## Hintergrund des Programms

---

- **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.

# Hintergrundinformationen zu den Programmträgern und dem Programmzentrum

---

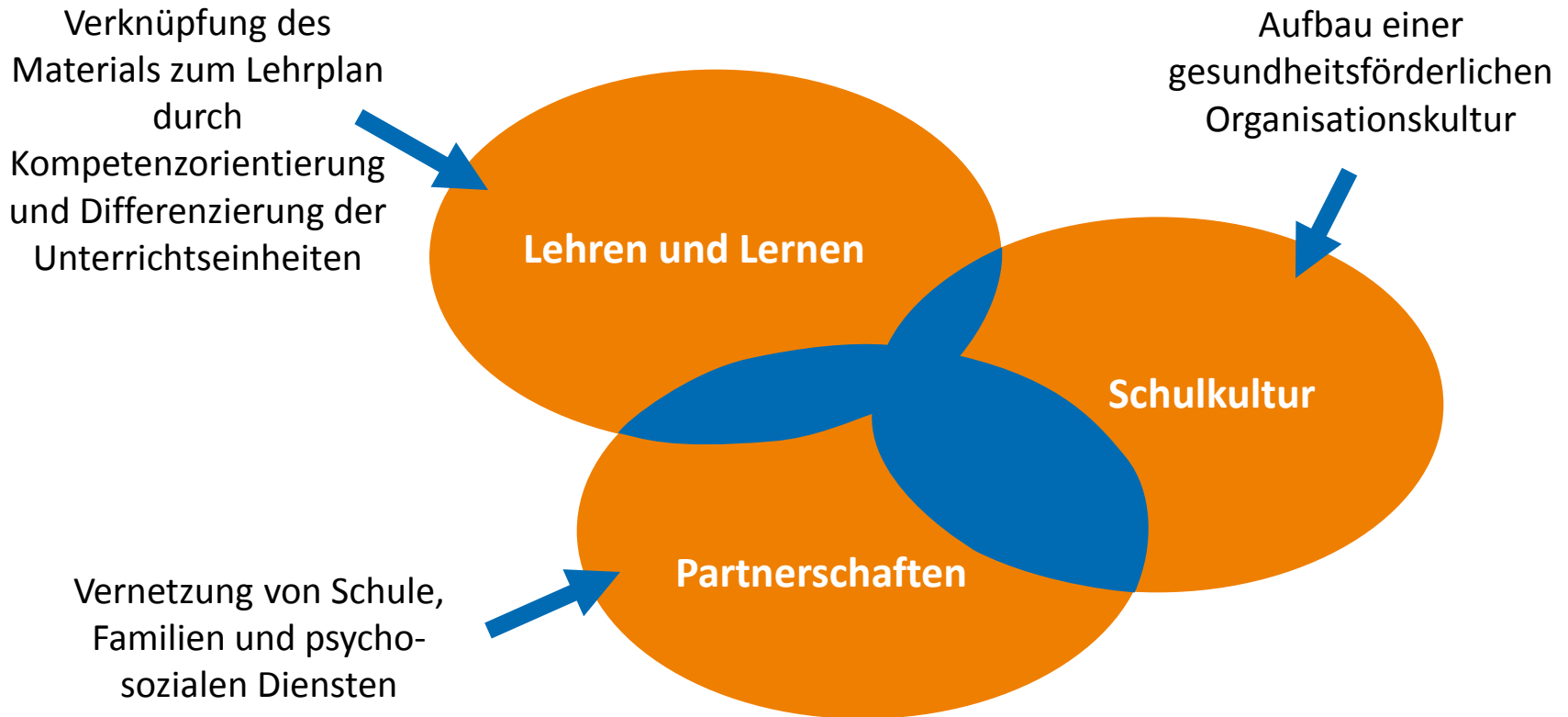
- MindMatters ist ein **Kooperationsprogramm** der BARMER, des Gemeinde-Unfallversicherungsverbands Hannover/Landesunfallkasse Niedersachsen, der Unfallkasse Nordrhein-Westfalen und der Leuphana Universität Lüneburg.
- **Ansprechpartner:**
  - **BARMER:** Sabine Barkowsky, [sabine.barkowsky@barmer.de](mailto:sabine.barkowsky@barmer.de)
  - **Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover/Landesunfallkasse Niedersachsen:** Insa Abeling, [insa.abeling@guvh.de](mailto:insa.abeling@guvh.de)
  - **Unfallkasse Nordrhein-Westfalen:** Ralf Rooseboom  
[r.rooseboom@unfallkasse-nrw.de](mailto:r.rooseboom@unfallkasse-nrw.de)
- **Programmzentrum** an der **Leuphana Universität Lüneburg, Zentrum für Angewandte Gesundheitswissenschaften (ZAG):** [mindmatters@uni.leuphana.de](mailto:mindmatters@uni.leuphana.de)

## Ziele des Programms

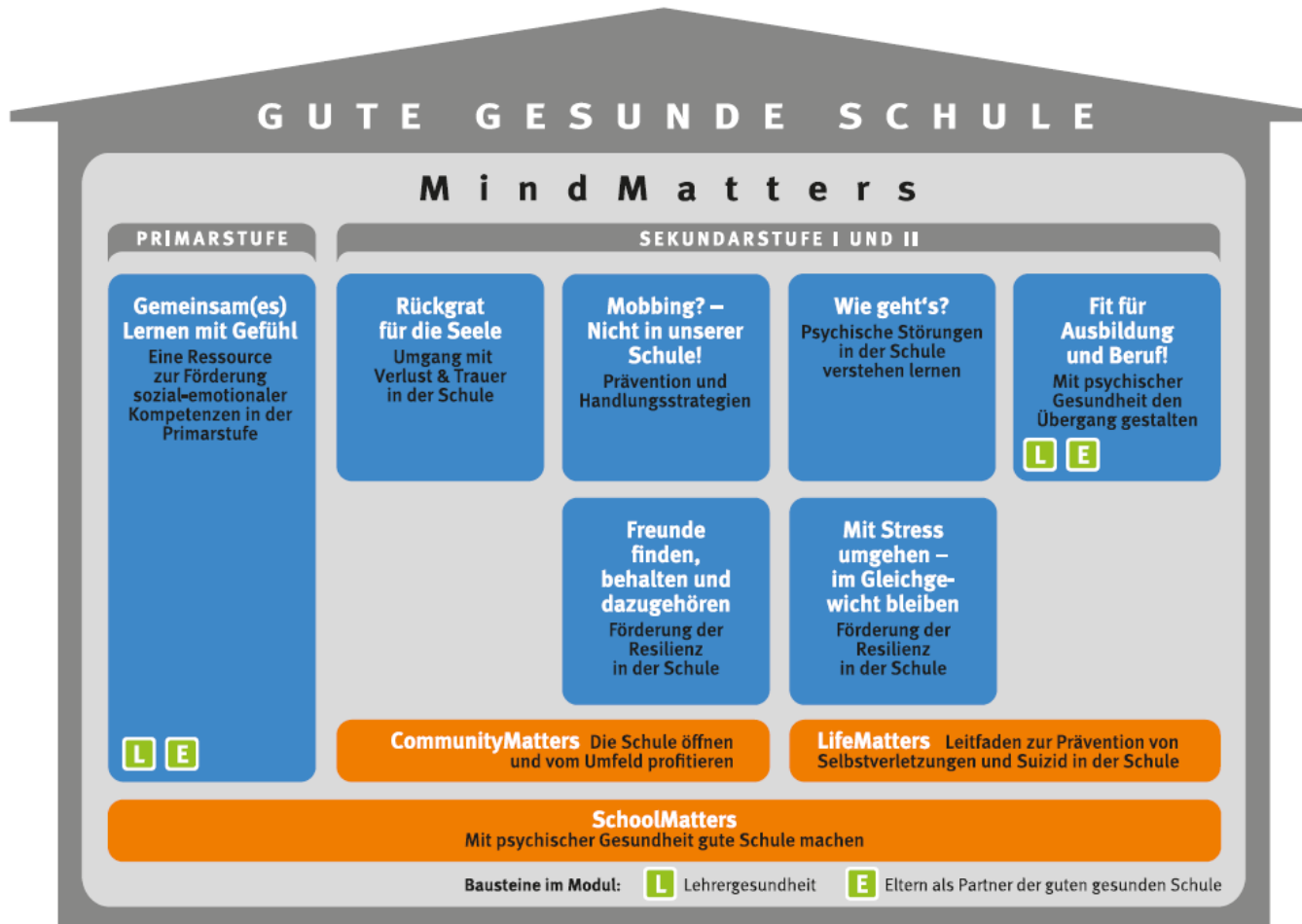
---

- Verbesserung von Lehren und Lernen sowie Steigerung der Bildungsqualität („gute gesunde Schule“)
- 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

# Der ganzheitliche Ansatz des Programms



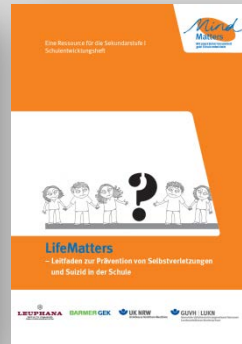
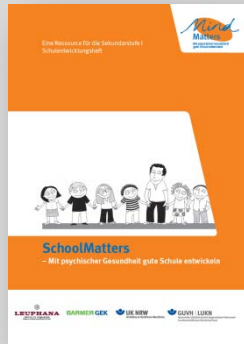
# Die MindMatters-Bausteine auf einen Blick



■ Schulentwicklungsmodul ■ Unterrichtsmodul

# Die Module auf einen Blick

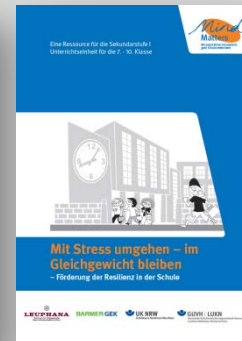
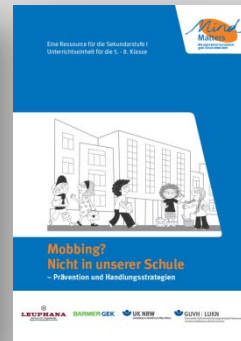
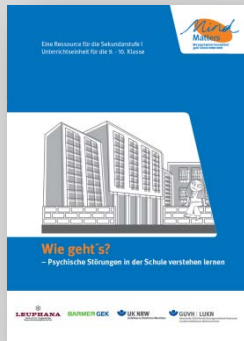
## Schulentwicklungsmodule



## Unterrichtsmodul Primarstufe



## Unterrichtsmodule Sekundarstufe



# 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



Mit psychischer  
Gesundheit  
gute Schule machen



Startseite

Über MindMatters

Aktuelles

Team

Module

Unterstützung

Erfahrungen

Kooperation & Netzwerke

Service

Materialbestellung und  
Werkzeugkasten-Zugang

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



# **Psychische Gesundheit und Bildung ermöglichen: Gesamtgesellschaftliche Aufgabe**

---

Es ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Nur durch gemeinsame und aufeinander abgestimmte Anstrengungen der Sozial-, Familien-, Bildungs-, Arbeitsmarkt-, Umwelt- und Gesundheitspolitik und unter Einbeziehung der auf den verschiedenen gesellschaftlichen Ebenen relevanten Akteure (u.a. Elternvertretungen) einschließlich der Kinder und Jugendlichen selbst, erscheint ein sozialer Ausgleich der gesellschaftlichen Chancen von Kindern und Jugendlichen möglich.

## Kleine Anstöße

---

- Bewusst machen, was einem gut tut (Positive Tagesbilanz; Wahrnehmung für das Positive schulen, Mikromomente des Glücks sammeln)
- Aktiv sein (Gibt es Gelegenheiten, wo Sie sich mehr bewegen können)
- Fokussieren Sie sich auf Dinge, die Sie kontrollieren können
- Geben Sie auf Ihre Basisbedürfnisse acht (Essen, Trinken, Schlafen)
- Hören Sie auf Ihren Körper, nutzen Sie Ihre Atmung
- Versuchen Sie etwas zu finden, wofür Sie dankbar sein können
- Lachen Sie (Erinnern Sie sich an eine Situation, wo Sie gelacht haben)
- Machen Sie, was Sie gerne tun
- Setzen Sie sich realistische Ziele



## Was können Sie tun, wenn Sie wieder nach Hause kommen?

---

- Wenn Sie heute wieder nach Hause kommen: Überlegen Sie sich, wie Sie mit einem kleinen Schritt, einer kleinen Geste die Beziehung zu Ihrem Partner, Ihrer Partnerin oder Ihrem Kind oder Ihren Kindern verbessern können.
- Denn: „Wer Anderen eine Blume sät, blüht selber auf“.



# Psychisch gesund – so geht Schule heute

---

„Nichts ist möglich ohne den Menschen. Nichts ist von Dauer ohne Institutionen“  
(Jean Monnet, 1888-1979, einer der Gründerväter der Europäischen Gemeinschaft)

Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit  
[paulus@leuphana.de](mailto:paulus@leuphana.de)

