



KOPFVITAMIN



Herzlich Willkommen

Lebensstark: Praktische Strategien zur Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Dr. Frederik Haarig, Dipl.-Psych.



KOPFVITAMIN

Vorstellung von Kopfvitamin

Verein Kopfvitamin e.V.

@Kopfvitamin



info@kopfvitamin.de

www.kopfvitamin.de

Team

- Psycholog*innen aus Wissenschaft und Praxis
- Schwerpunkte in Klinischer Psychologie, Psychotherapie und Arbeits-/Organisationspsychologie, Stress- und Entspannungstherapie

Ziele

- Prävention, Aufklärung, Wissensvermittlung und Kompetenzaufbau
- Förderung und Erhalt psychischer Gesundheit
- Unterstützung von vulnerablen Zielgruppen
- Wissenschaftliche Basierung und praktische Anwendung

Formate

- Vorträge, Workshops, Supervision, Beratung, Projekte
- Veranstaltungen in Einrichtungen, Unternehmen und bei Bildungsträgern seit 2015
- Fachtage für psychische Gesundheit seit 2018
- Verfassen wissenschaftlicher fundierter Texte



Einführung



„Ob ein Kind zu einem warmherzigen, offenen und vertrauens- vollen Menschen mit Sinn für das Gemeinwohl heranwächst oder aber zu einem gefühlskalten, destruktiven, egoistischen Menschen, das entscheiden die, denen das Kind in dieser Welt anvertraut ist, je nachdem, ob sie ihm zeigen, was Liebe ist, oder aber dies nicht tun.“

Astrid Lindgren in ihrer Dankesrede für den Friedenspreis des Deutschen Buchhandels, am 22. Oktober 1978



Einführung

„Lange betrachtete man Kinder als kleine Erwachsene [...] nur eben ein bisschen langsamer und auf niedrigerem Leistungsniveau.“

(Pauen und Vonderlin, 2009)

Heute wissen wir:

Das Verhalten von Kindern und Jugendlichen basiert nicht auf gleichen Voraussetzungen wie das von Erwachsenen.

- ➔ biologische Reifung des Gehirns
- ➔ noch fehlende Kompetenzen hinsichtlich Denken und Fühlen

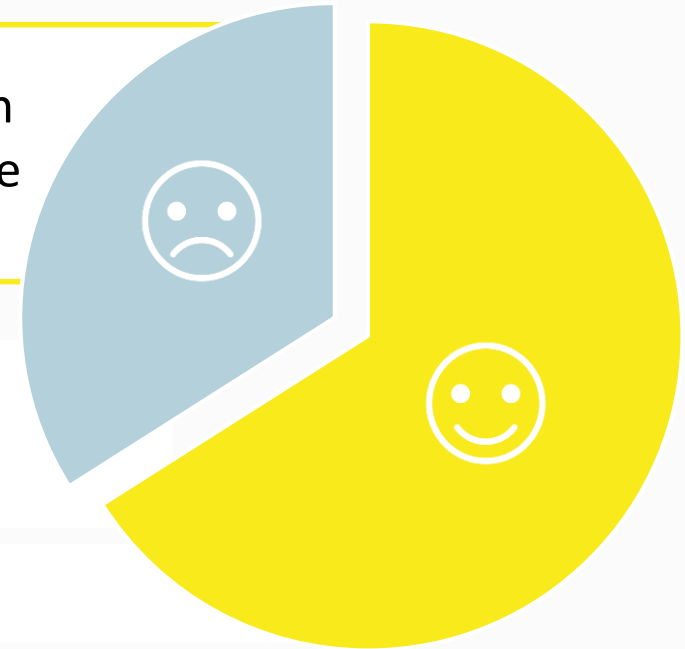


Risiko- und Schutzfaktoren

Etwa **1/3** der Personen, die schlechten bis traumatischen Lebensumständen ausgesetzt sind, entwickeln psychische Probleme. (Limmer & Schütz, 2018)

➤ *Warum können einige Personen besser mit belastenden Situationen umgehen, als andere?*

➤ *Was zeichnet sie aus?*





Resilienz – Definitionen und Ansätze

Resilienz ist die **Fähigkeit**, schwierige Lebenssituationen ohne Beeinträchtigungen zu überstehen

“Resilienz”, 2022

- **Psychische Widerstandskraft** von Kindern gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungskrisen (Wustmann, 2005)
- **Bengel & Lyssenko, 2012:** Resilienz ist...
 - Dynamisch:** Verändert sich prozesshaft über die Zeit und kann durch aktive Auseinandersetzung mit der Umwelt erworben werden
 - Variabel:** Veränderlich über die Lebensspanne
 - Situationspezifisch:** Unterschiedlich in verschiedenen Situationen ausgeprägt
 - Multidimensional:** Beinhaltet verschiedene Kompetenzbereiche (Intellekt, soziale Kompetenz, ...)

Resilienz ist keine konstante, geerbte Eigenschaft, sondern ein Leben lang veränderbar und entwickelbar

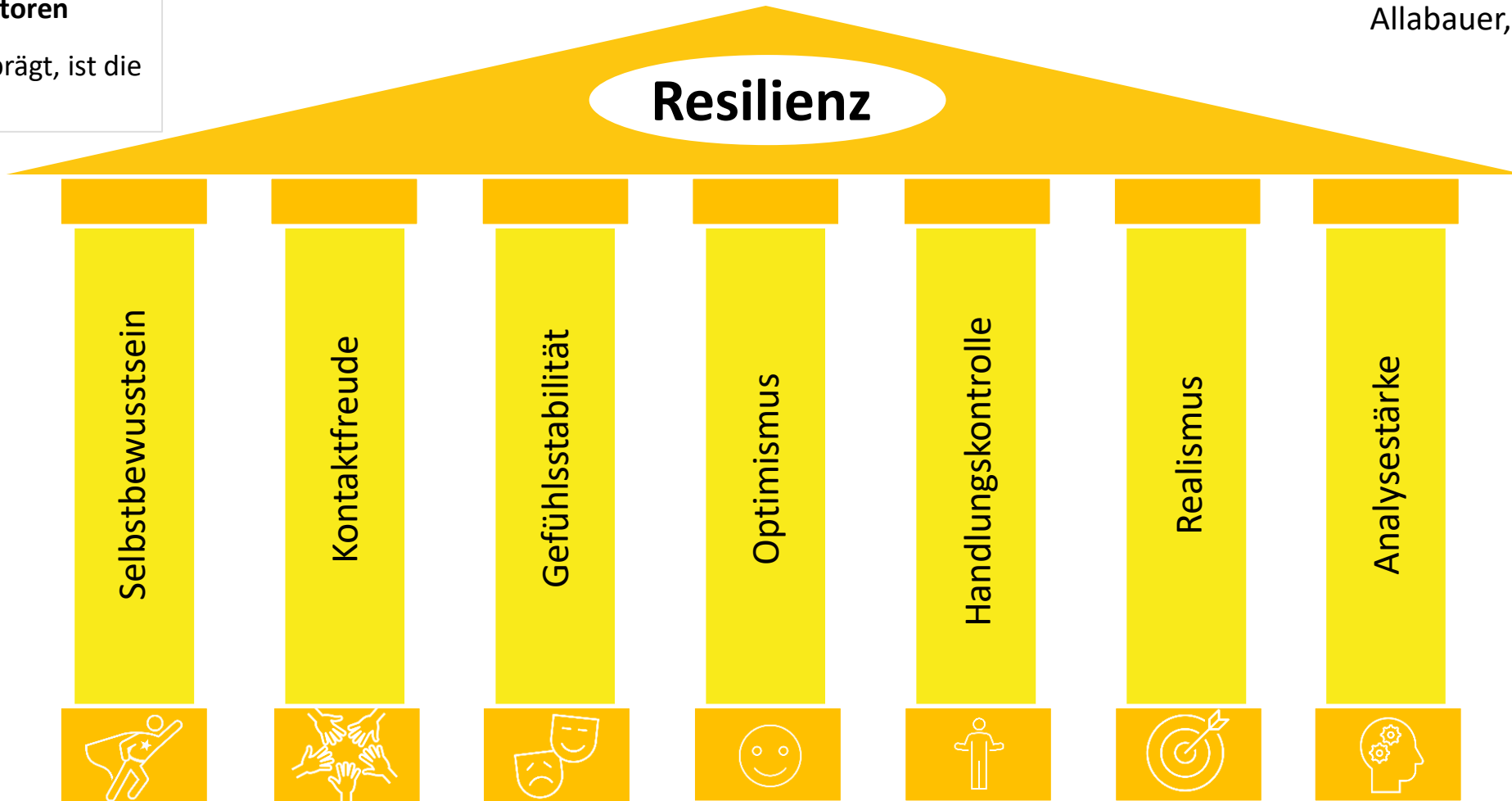


Die 7 Säulen der Resilienz

Allabauer, 2021

Säulen = Resilienzfaktoren

Sind diese gut ausgeprägt, ist die Resilienz gestärkt





Resilienzfaktoren über die Lebensspanne

Im Laufe des Lebens sind unterschiedliche Resilienzfaktoren unterschiedlich relevant

Resiliente Erwachsene verfügten in ihrer Kindheit oft über diese Faktoren (Hohm et al., 2017):

Im Säuglingsalter

- Ausgeglichenes, positives **Temperament**
- Positives mütterliches **Verhalten** der Mutter
- Kognitive & sprachliche **Fähigkeiten** des Kindes



Im Grundschulalter

- Positives **Selbstkonzept**
- Gute **Schulleistungen**
- Sinnvolle **Freizeitbeschäftigungen**



Im Jugendalter

- Positives elterliches **Erziehungsverhalten**
- **Fähigkeit**, tragfähige Freundschaften aufzubauen
- Positives **Selbstkonzept**



Resiliente:r Erwachsene:r



Effekte von Resilienz

- **Resiliente Kinder können Krisen, Misserfolge und Belastungen besser verkraften, wie beispielsweise..**
 - Mobbing in der Schule
 - Schlechte Noten
 - Alltagskrisen
- Resilientere Kinder haben ein **starkes Selbstbewusstsein**, sind **weniger ängstlich** und können **Probleme besser lösen**

Dies ist förderlich für eine aktive Selbstverantwortung und Selbstverwirklichung

Resilienz bei Kindern: Schutzschild für die Seele, o.D.



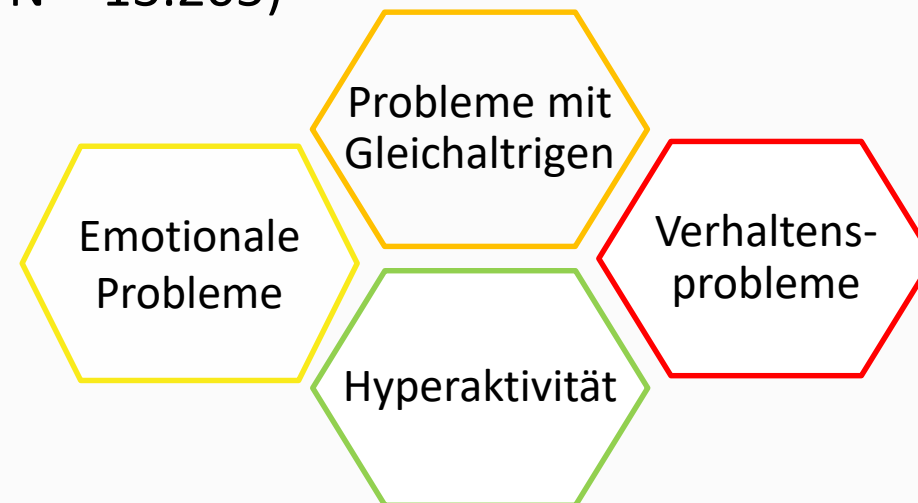
Häufigkeit psychischer Auffälligkeiten



KIGGS-Studie:

repräsentative Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (Robert-Koch-Institut)

- drei Erhebungswellen, ♂♀ ca. 50/50
 - **Basiserhebung** (2003-2006; N = 14.477)
 - **KIGGS Welle 1** (2009-2012; N = 12.368)
 - **KIGGS Welle 2** (2014-2017; N = 13.205)
- Ermittlung der psychischen Gesundheit mittels „Stärken- und-Schwächen-Fragebogens“ (SDQ; Goodman, 1997) zu:





Häufigkeit psychischer Auffälligkeiten

- Gesamtschätzungen für psychische Auffälligkeiten im Kindes- und Jugendalter:
 - **19,9 %** (Alter: 3-17 Jahre; KiGGS-Basiserhebung (2003–2006))
 - **20,2 %** (Alter: 3-17 Jahre; KiGGS Welle 1 (2009–2012))
 - **16,9 %** (Alter: 3-17 Jahre; KiGGS Welle 2 (2014-2017))

(Hölling, Schlack, Petermann, Ravens-Sieberer, Mauz & KiGGS Study Group, 2014; Klipker et al., 2018)

- relativ konstante Häufigkeit psychischer Störungen bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland zwischen 1953–2007

(Fuchs & Karwautz,
2017)



Wie entsteht Resilienz?



Entstehung von Resilienz - Schutzfaktoren

- **Schutzfaktoren** sind Faktoren, die die psychische und seelische Gesundheit und Resilienz stärken
- Stehen in Interaktion mit **Risikofaktoren** und können diese abpuffern

Personale (innere) Schutzfaktoren

- Positive Selbstwahrnehmung
- Hohe Selbstwirksamkeit
- Kognitive Fähigkeiten
- Gute schulische Leistungen
- Körperliche Gesundheit..

Familiäre (äußere) Schutzfaktoren

- Beziehungsqualität zu Eltern und Geschwistern
- Autoritativer Erziehungsstil
- Positives Familienklima
- ...

Soziale (äußere) Schutzfaktoren

- Soziale Unterstützung durch Erwachsene & Gleichaltrige außerhalb der Familie
- Qualität der Schulbildung
- ...

Lyssenko et al., 2010

Schutzfaktoren sind nicht generell wirksam!

- Abhängig von Variablen wie Alter Geschlecht, Art der Risikobedingung...
- **Bspw.:** Schutzfaktoren innerhalb der Person (Selbstbewusstsein, Kontaktfreude..) sind relevanter für Mädchen. Bei Jungen eher externe Schutzfaktoren (Erziehung, Bildungsgrad der Eltern, Familiäre Stabilität..) Wustmann Seiler, 2018





Entstehung von Resilienz - Risikofaktoren

- Faktoren, die die psychische und physische Gesundheit gefährden oder beeinträchtigen
- Risiken in 3 Hauptgruppen unterteilbar:**
- **Vulnerabilitätsfaktoren:** Kindbezogene Risikofaktoren
 - **Äußere Risikofaktoren:** Stressoren aus der Umwelt
 - **Traumatische Erlebnisse:** Besonders schwere Form der Risikofaktoren, existenziell bedrohlich

Vulnerabilitätsfaktoren

- Prä-, peri und postnatale Faktoren
- Genetische Faktoren
- Chronische Erkrankungen
- Schwieriges Temperament
- Unsichere Bindungsorganisation
- Geringe kognitive Fähigkeiten
- Geringe Selbstregulation
- ...

Äußere Risikofaktoren

- Armut
- Psychische Erkrankung der Eltern
- Niedriges Bildungsniveau der Eltern
- Ungünstige Erziehungspraktiken
- Sehr junge Elternschaft
- Häufige Umzüge

Traumatische Erlebnisse

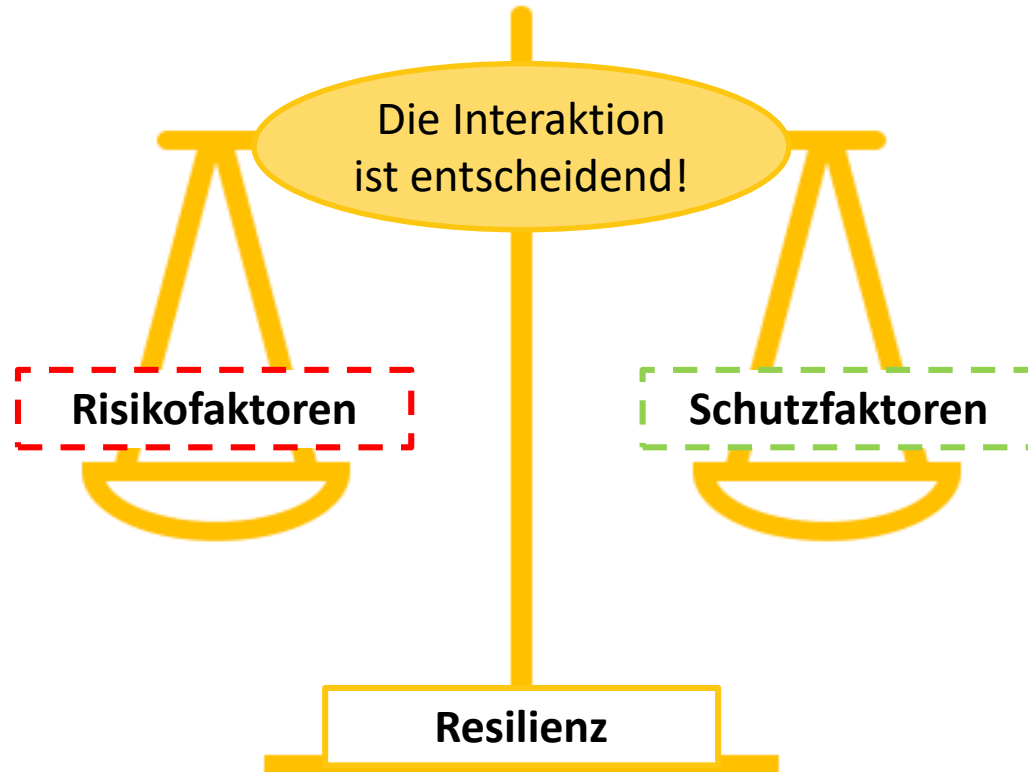
- Krieg
- Gewalt
- ...



Aber nicht alle Risikofaktoren sind gleich wirksam!



Entstehung von Resilienz



- Risikobedingungen und Stress können auch Herausforderungen sein, die es zu bewältigen gilt

- Das Lösen von **Bewältigungsaufgaben** (Risikofaktoren) ermöglicht **Entwicklung**
- Zur Bewältigung braucht es Fähigkeiten und Ressourcen (Schutzfaktoren)!



Wie lässt sich Resilienz fördern?



Resilienzförderung bei Kindern und Jugendlichen

„Wir können den Wind nicht ändern, aber wir können die Segel richtig setzen.“
– Aristoteles (384-322 v. Chr.)

- Resilienz kann durch gezielte Förderung im Kindesalter entwickelt und gestärkt werden
- Resilienzförderung kann dabei auf 2 Ebenen stattfinden:

Individuelle Ebene

- Basiskompetenzen und Umgang mit Belastungen vermitteln
- Emotionsregulation
- Durch **personen-zentrierte Förderprogramme**



Beziehungsebene

- Erziehungskompetenzen von Eltern fördern
- Durch **Elterntrainings**, insbesondere mit niedrigschwelligem Zugang für Familien mit **erhöhter Risikobelastung**
- **schulische** Programme



Am besten sollten immer beide Ebenen mit einbezogen werden!

Grenzen der Resilienzförderung

Lebensumstände unter denen kein Kind gedeihen kann (mangelnde Ernährung, Pflege..) erschweren Resilienzförderung

Normale Umweltbedingungen und Grundmaß der Fürsorge sind notwendig für Resilienz! Wustmann, 2005



Programme zur Resilienzförderung



Kinder Stärken

- Unterstützung bei der Überwindung individueller Lern- Leistungs- und Entwicklungsbeeinträchtigungen
- <https://www.kinder-staerken-sachsen.de/>



B.A.S.E. ®

- Anleitung durch BASE-Gruppenleiter:in zur Empathie
- Förderung der Empathiefähigkeit, sozialeres, weniger ängstliches Verhalten untereinander
- Fortbildungsmöglichkeit für pädagogische Fachkräfte
- <https://www.khbrisch.de/fortbildungen/base>



AUF!leben

- Projekt enthält verschiedene Programme
- **Ziel:** Aufholen nach Corona
- Soziales Lernen & Bindung zw. Kindern und Jugendlichen fördern
- <https://www.auf-leben.org/>



Effekt

- Elternkurs und Kinderkurse
- Eltern lernen u.a. Grundregeln positiver Erziehung & Umgang mit schwierigen Erziehungssituationen
- Nachweislich positive Auswirkungen auf Sozialverhalten & soziale Kompetenz der Kinder
- Ansprechpartner:Innen/Trainer:innen auch in Mittweida & Grünhain-Beierfeld
- <https://www.oeffekt-training.de/>



Papilio

- Präventionsprogramme für Kitas und Grundschulen
- Präventionsfortbildungen
- Förderung von Chancengleichheit, sozial-emotionale Kompetenzen, positives Klassenklima, Problemlösefertigkeiten
- <https://www.papilio.de/>



ReSi- Resilienz & Sicherheit

- Richtet sich an Kindertagesstätten, Eltern & pädagogische Fachkräfte
- Primärprävention sexuellen Missbrauchs von Kindern
- Förderung sozialer, emotionaler, sprachlicher und körperlicher Fähigkeiten der Kinder
- Elternarbeit durch Aufklärung und Vernetzung mit Fachstellen
- <http://www.projektresi.de/index.php?id=47>



Beispiel: Programm „Kinder Stärken“



Ganzheitlicher Ansatz: Beinhaltet Teamfortbildung, Programm für Eltern & Kinder

6 Bausteine, die 6 Resilienzfaktoren thematisieren

1. Kennenlernen des eigenen **Körpers** und der eigenen **Gefühle**
2. Umgang mit **Gefühlen** lernen
3. Die eigenen **Fähigkeiten** und Kompetenzen kennenlernen (positive ICH-Identität)
4. **Soziale** Kompetenzen fördern
5. Umgang mit **Stress**
6. Strategien zum Lösen von Problemen kennenlernen

Eine thematische Einheit besteht aus..

- einer oder mehreren Gruppensitzungen
- Zu Anfang und Ende gibt es Rituale wie Spiele oder Lieder
- Input gibt es über Bilder, Spiele, Geschichten, gespielt mit Puppen..
- Kinder erarbeiten sich anhand des Inputs eigene Fähigkeiten, Fachkräfte moderieren dies

„Kennst du das?“
„Hast du das schon mal erlebt?“
„Konntest du das schon immer?“
„Wie hast du doch gefühlt?“

Ergebnisse der Projektevaluation zeigen..

Teilnehmende Kinder haben ein erhöhtes **Selbstwertgefühl**, **weniger Angst** vor dem Unbekannten und **weniger Selbstzweifel!**
Kinder deren Eltern am Elternprogramm teilnehmen, profitieren noch mehr



Resilienz im Elementarbereich

Bildungseinrichtungen können einen protektiven Effekt darstellen, indem sie..

- Einen sicheren Ort mit Strukturen darstellen
- Die Entwicklung einer Selbstwirksamkeitsüberzeugung und Selbstkompetenz ermöglichen

➔ *Fachkräfte sind neben Eltern wichtige Bezugspersonen und haben zudem Zugang zu den Eltern*

Erziehende können dazu beitragen, dass..

- ..Das Kind mehr **Vertrauen** in die eigenen Fähigkeiten gewinnt..
- ...Es sich selbst als **wertvoll** erlebt..
- ...Es durch seine eigenen **Handlungen** Veränderungen bewirken kann





Resilienzförderung durch Bezugspersonen

- 1.** Das Kind früh in wichtige Entscheidungsprozesse einbinden
Fördert: Selbstwirksamkeit
- 2.** Kleine Verantwortungen übertragen
Fördert: Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- 3.** Vermitteln, dass Kinder sich mit Problemen an Eltern oder andere Personen wenden können
Fördert: Fähigkeit, soziale Unterstützung zu suchen
- 4.** Beibringen, dass sich Kind auf eigene Stärke besinnen soll
Fördert: Stressverminderung
- 5.** Beibringen, dass das Kind das Positive an sich und Belastungen sehen soll
Fördert: Stressverminderung
- 6.** Bewusste Auseinandersetzung mit Problemen fördern
Fördert: Lösungssuche statt Problemvermeidung
- 7.** Einsicht fördern, dass man Konflikte gemeinsam lösen kann
Fördert: Lösungssuche statt Problemvermeidung



Beispiel zur Resilienzförderung: Ich-Buch

Wie funktioniert das?

1. Mit dem Kind ein kleines Heftchen basteln
2. Auf den Seiten folgende Satzanfänge verteilen:
 - *Ich bin...* (z. B. fleißig, gut in der Schule, sportlich)
 - *Ich mag...* (z. B. Mama, Papa, Schokolade, Fußball spielen)
 - *Ich fühle mich gut, wenn...* (z. B. ich mit Mama kuschle, Papa mit vorliest)
 - *Ich kann gut...* (z. B. malen, singen, Fahrrad fahren)
 - *Ich habe...* (z. B. tolle Freunde, ein schönes Kinderzimmer)
3. Kind ermutigen, das Buch aufzubewahren und anzuschauen, wenn es ihm schlecht geht



Abb. 2

Und wozu dient das?

- Reflektion des Kindes über das, was ihm Kraft gibt und es motiviert
- Fördert **Selbstvertrauen** und **Selbstbewusstsein** des Kindes



Beispiel zur Resilienzförderung: Märchen & Geschichten

- In Märchen und Geschichten werden unterschiedliche **Verhaltensweisen** erläutert
- Kinder können in den Geschichten Perspektiven einnehmen und **Problemlösungen** nachvollziehen
- **Zentraler Punkt:** Problembewältigung durch Protagonisten (Nicht durch andere)

Die Hauptperson sollte..



- **aktiv** sein und die Situation durch ihr Verhalten verändern
- An sich und ihre Fähigkeiten glauben & **Verantwortung** für ihr Handeln übernehmen
- **Optimistisch** sein und ein **positives Selbstbild** haben, was hilft, **soziale Beziehungen** aufzubauen

Nach dem Lesen oder Erzählen der Geschichte..

- Mit den Kindern über den Protagonisten und dessen Problemlösung sprechen
- Kinder fragen, ob sie Situation schon mal erlebt haben oder sich anders verhalten hätten

Wozu ist das gut?

- Hilft, um zu erkennen, ob Kinder **kreative Lösungen** finden und bereits **Problembewältigungskompetenzen** haben
- Gemeinsame Weiterentwicklung dieser Fähigkeiten



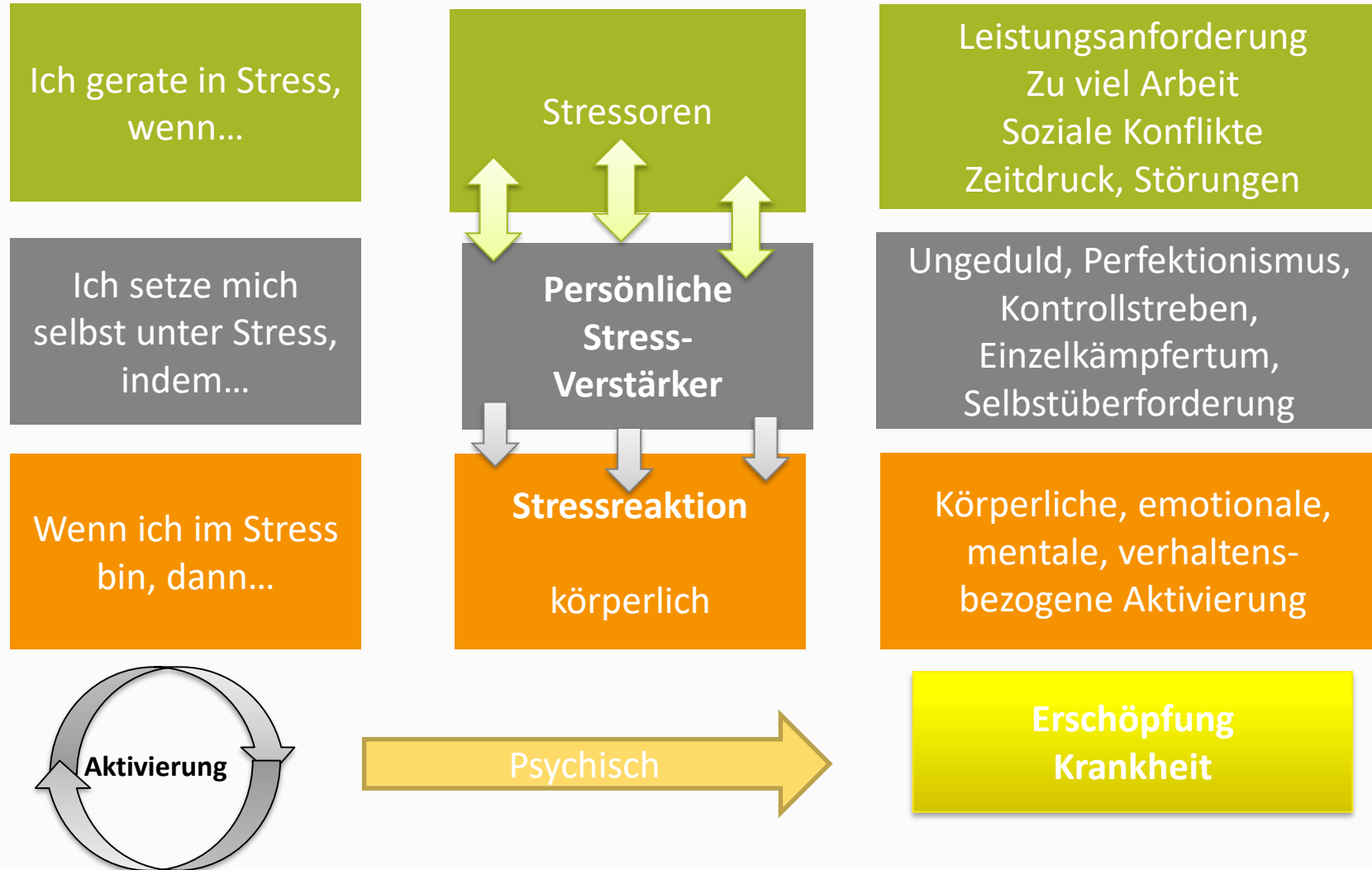
Selbstwirksamkeit



„Das habe ich noch nie vorher versucht, also bin ich mir sicher, dass ich es schaffe!“ (Pippi Langstrumpf)



Stress-Trias



(Kaluza, 2012)



Innere Ansprüche

Mach es allen recht!

- **Anerkennungsmotiv**, der Wunsch nach Zugehörigkeit, nach Angenommensein und Liebe
- Stressanfälligkeit bei Situationen, in denen Ablehnung und Kritik möglich sind
- Überforderung, wenn Hilfs- und Kompromissbereitschaft übertrieben werden

Sei perfekt!

- **Bedürfnis nach Vollkommenheit**, Wunsch nach Selbstbestätigung durch gute Leistungen
- Stressanfälligkeit bei Situationen, in denen Misserfolg und eigene Fehler möglich sind
- Überforderung, wenn Perfektionismus in alle Lebensbereiche übertragen wird

Sei stark!

- **Autonomiemotiv**, der Wunsch nach persönlicher Unabhängigkeit und Selbstbestimmung
- Stressanfälligkeit bei Abhängigkeit von anderen oder dem Erleben eigener Schwächen
- Überforderung, wenn man sich auch in schwierigen Situationen nicht helfen lässt

Beeil dich!

- **Bedürfnis nach Aktivität**, Wunsch nach Abarbeiten, schnellen Handlungsweisen
- Stressanfällig, wenn Ziele langfristig verfolgt und Entscheidungen abgewogen werden müssen
- Überforderung, wenn Druck und Hektik dem Erfolg der Aufgabenerledigung entgegen stehen

Streng dich an!

- **Leistungsmotiv**, immer etwas zu schaffen
- Stressanfällig, wenn Tätigkeiten Hilfe erfordern oder keine Ruhepausen bieten
- Überforderung, wenn keine Wertschätzung erfolgt und man sich immer weiter verkrampft



Innere Erlauber

Mach es allen recht!

- Ich darf mich zumuten, so wie ich bin. / Ich muss nicht von allen gemocht werden.
- Ich bin ok, auch wenn jemand unzufrieden mit mir ist. Davon geht die Welt nicht unter.
- Ich darf es auch mir selbst recht machen.

Sei perfekt!

- Ich darf Fehler machen und aus ihnen lernen. / Fehler machen ist sympathisch.
- Manchmal sind 80 % vollkommen ausreichend.
- Ich bin gut genug, so wie ich bin. Ich darf einfach nur sein.

Sei stark!

- Ich darf offen sein. / Ich darf vertrauen.
- Ich darf Gefühle zeigen. Eine realistische Einschätzung der eigenen Grenzen ist eine Stärke.
- Ich muss nicht alles alleine schaffen. Ich darf mir Hilfe holen und sie annehmen.

Beeil dich!

- Meine Zeit gehört mir. / Ich darf mir die Zeit bzw. Pausen nehmen, die ich brauche.
- Mein Arbeitsergebnis wird nicht besser, wenn ich mich hetze.
- Ich darf meinen Rhythmus und meine Tagesform berücksichtigen.

Streng dich an!

- Meine Kraft gehört mir und ich darf sie mir so einteilen, wie es mir gut tut.
- Ich muss es mir nicht unnötig schwer machen. / Ich darf mich über Erfolge freuen und ausruhen.
- Auch was leicht von der Hand geht und mir Freude macht, ist wertvoll.



„Wenn das Fass zum Überlaufen gebracht wird...“



Auslöser

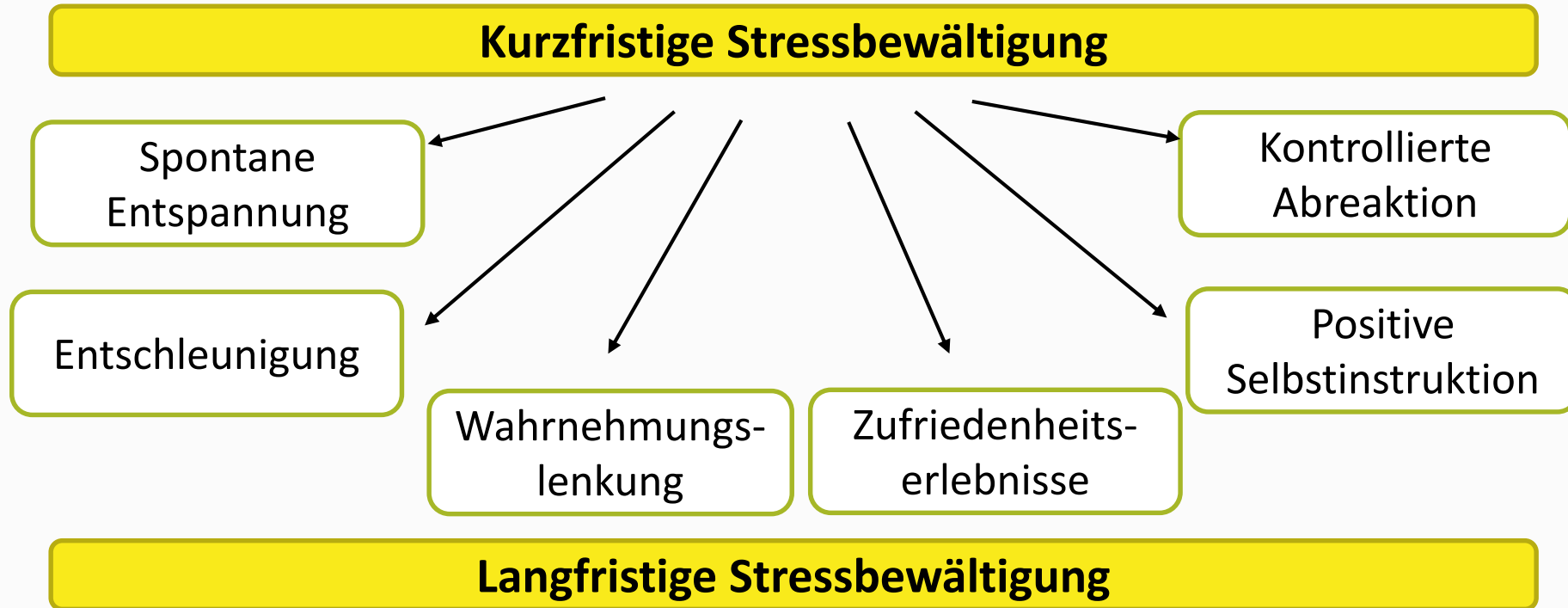
Belastungen

Ressourcen

Grundfüllmenge
= Vulnerabilität
= Anfälligkeit

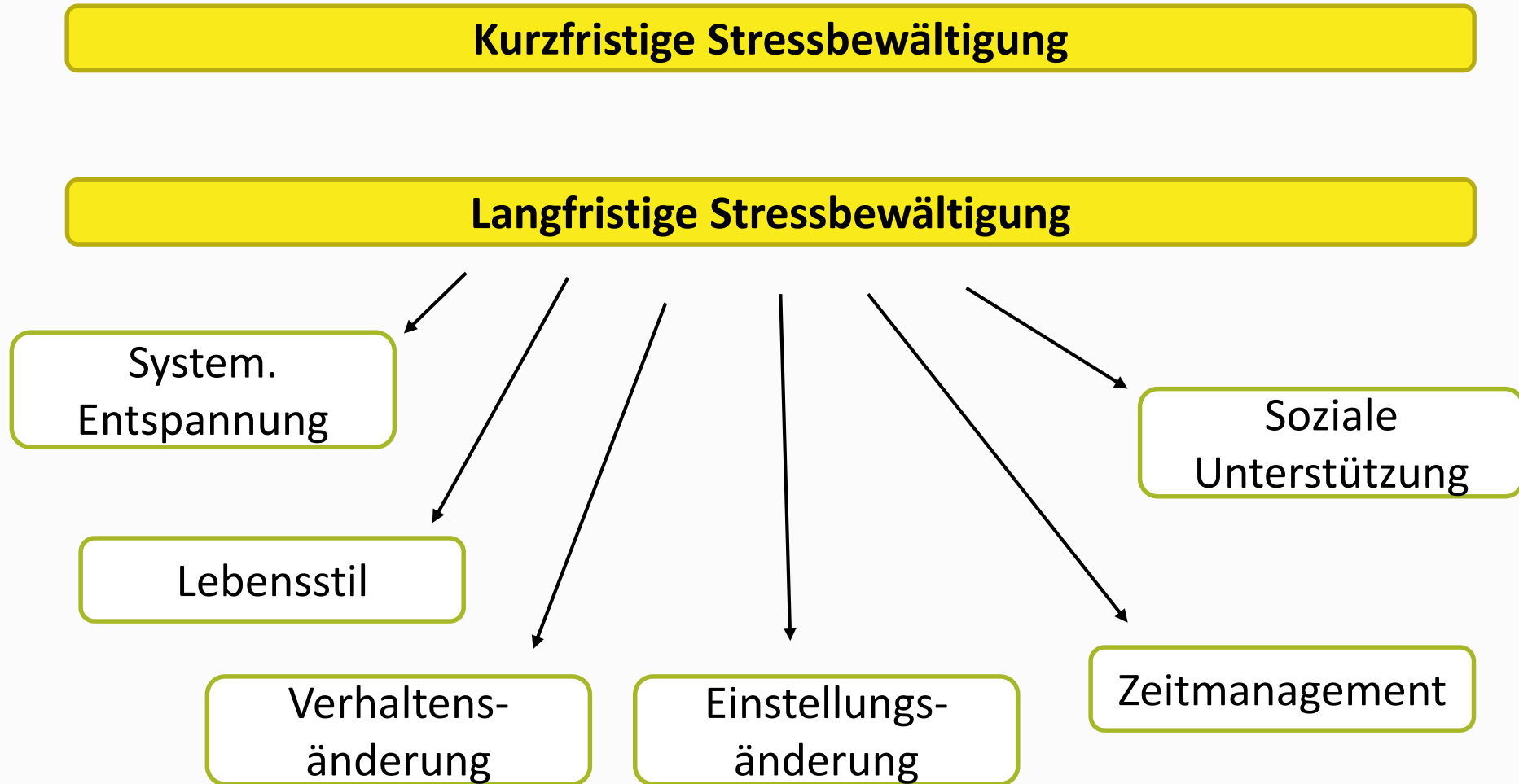


Stressmanagement





Stressmanagement



(Litzcke, 2013)



Die Bedeutung von Bewegung und Sport für die Resilienzförderung

Bewegung ist die Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden

- **Kinder..**
 - ...erlernen, dass sie Leistungen durch Üben steigern können
 - ...erkennen, dass Körper nach Pausen wieder leistungsfähiger ist
 - ...nehmen Reaktionen ihres Körpers (Schwitzen, schweres Atmen) wahr
 - *Kinder bekommen dadurch ein Gefühl für ihren Körper, Signale und Bedürfnisse*
- Bewegung sensibilisiert die Körperwahrnehmung und bildet die Voraussetzung für den bewegungsreichen Alltag im Erwachsenenalter





Beispiel für Resilienzförderung bei gefährdeten Gruppen: Kinder psychisch kranker Eltern

Psychisch kranke Eltern gelten als Risikofaktor für die gesunde Entwicklung eines Kindes

Eine Übersichtsarbeit von Stübe & Schermann (2022) identifizierte verschiedene Interventionen durch Pflegefachpersonen als hilfreich zur Stärkung der Resilienz der Kinder:

- Altersgerechte **Informationsgabe**
- **Psychoedukation**, um Verständnis für Erkrankung und Situation zu schaffen
- Offener und ehrlicher Umgang mit der Erkrankung
- Thematisierung von Umgang mit Diskriminierung und Stigmatisierung, um Gespräche mit anderen Kindern zu erleichtern
- **Gespräche** über Ängste und Sorgen (Kinder explizit nach diesen fragen)
 - *Kinder behalten ihre Sorgen oft für sich und sind erleichtert, wenn sie darüber sprechen und sich weniger alleine fühlen*

Besonders unterstützende Ressource: Peergroups & Gruppenzugehörigkeit

- Beispielsweise durch Freizeitaktivitäten und Gruppeninterventionen schaff- und förderbar
- Auch **Selbsthilfegruppen** sind empfehlenswert -> Fördern die Fähigkeit, Unterstützung zu suchen & anzunehmen



Abb. 3



Darf es ein Blick in die schulische Praxis sein?



KOPFVITAMIN

Podcast Vitamin P mit Florian Fabricius (ehemaliger Generalsekretär der Bundesschülerkonferenz)

- 40 % der SuS mit psychosomatischen Beschwerden (HBSC-Studie)
- Mental Gesundheit kein „nice to have“, sondern sie ist Grundlage
- 221 Suizide unter Schülerinnen und Schülern
- Lehrkräfte: Hass hat kein Platz an den Schulen
- Leistungsdruck und Mobbing steigen



Mehr als nur Kopfsache!
Wie es um die mentale Gesundheit der Schülerinnen und Schüler steht.

ein Interview mit Florian Fabricius

Mehr als nur Kopfsache! - Wie es um die mentale Gesundheit von Schülerinnen und Schülern steht.



Schulprojekt zur Lebenskompetenzsteigerung (Oberschule Zschorlau, Erzgebirge; 2020)

„Mental fit für's Leben“

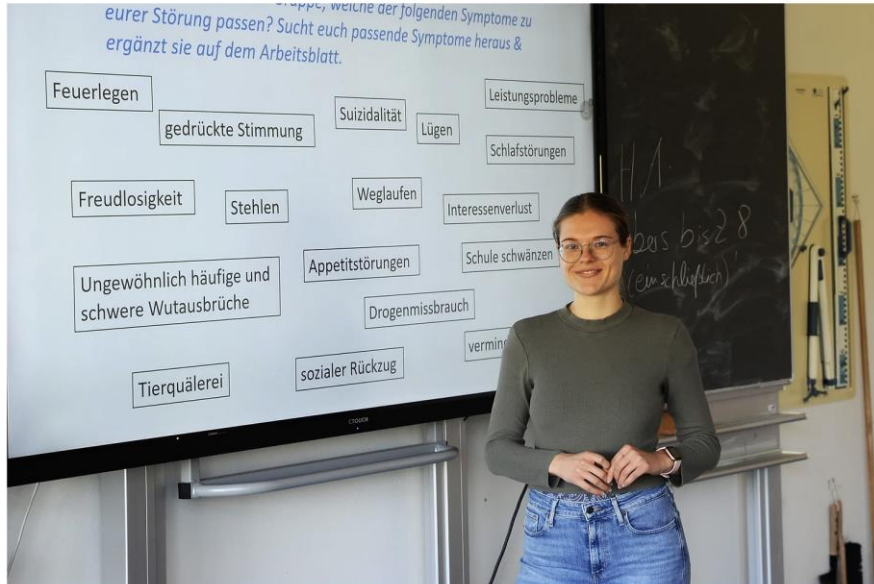
- ✓ **Station 1:** Aktiv gegen Stress - aktive Bewältigung
- ✓ **Station 2:** Relax - seiner Seele etwas Gutes tun
- ✓ **Station 3:** Ego - sich selbst wertschätzen können
- ✓ **Station 4:** Gemeinschaft - gemeinsam sind wir stark
- ✓ **Station 5:** positive Gefühle - Glück und Dankbarkeit erkennen und nutzen





Lebenskompetenz mit unterschiedlichen Elementen (Herrmannsburg, Niedersachsen; 2021)

Angewandte Psychologie am Christian-Gymnasium



HERMANSBURG. Psychische Erkrankungen sind auch unter Kindern und Jugendlichen verbreitet: Nahezu jede oder jeder fünfte Heranwachsende ist betroffen. Jenny Weber vom Verein KopfVitamin hat dieses Thema zusammen mit Schülerinnen und Schülern der neunten Klassen am Christian-Gymnasium aufgegriffen und sie in einem Workshop informiert und sensibilisiert.

„Mental fit für’s Leben“

- Bedarfsorientierung
- Aufklärung über psychische Störungen
- Achtsamkeit und Regeneration im schulischen Alltag
- Umgang mit Belastungen



KOPFVITAMIN

Konfliktlotsen zu gewaltfreie Kommunikation (Grundschule in Crottendorf, Erzgebirge; 2024)





KOPFVITAMIN

Resiliente Klassen (Die „unsichtbare Krankheit“, Internationales Gymnasium in Barleben, Sachsen-Anhalt; 2024)





KOPFVITAMIN

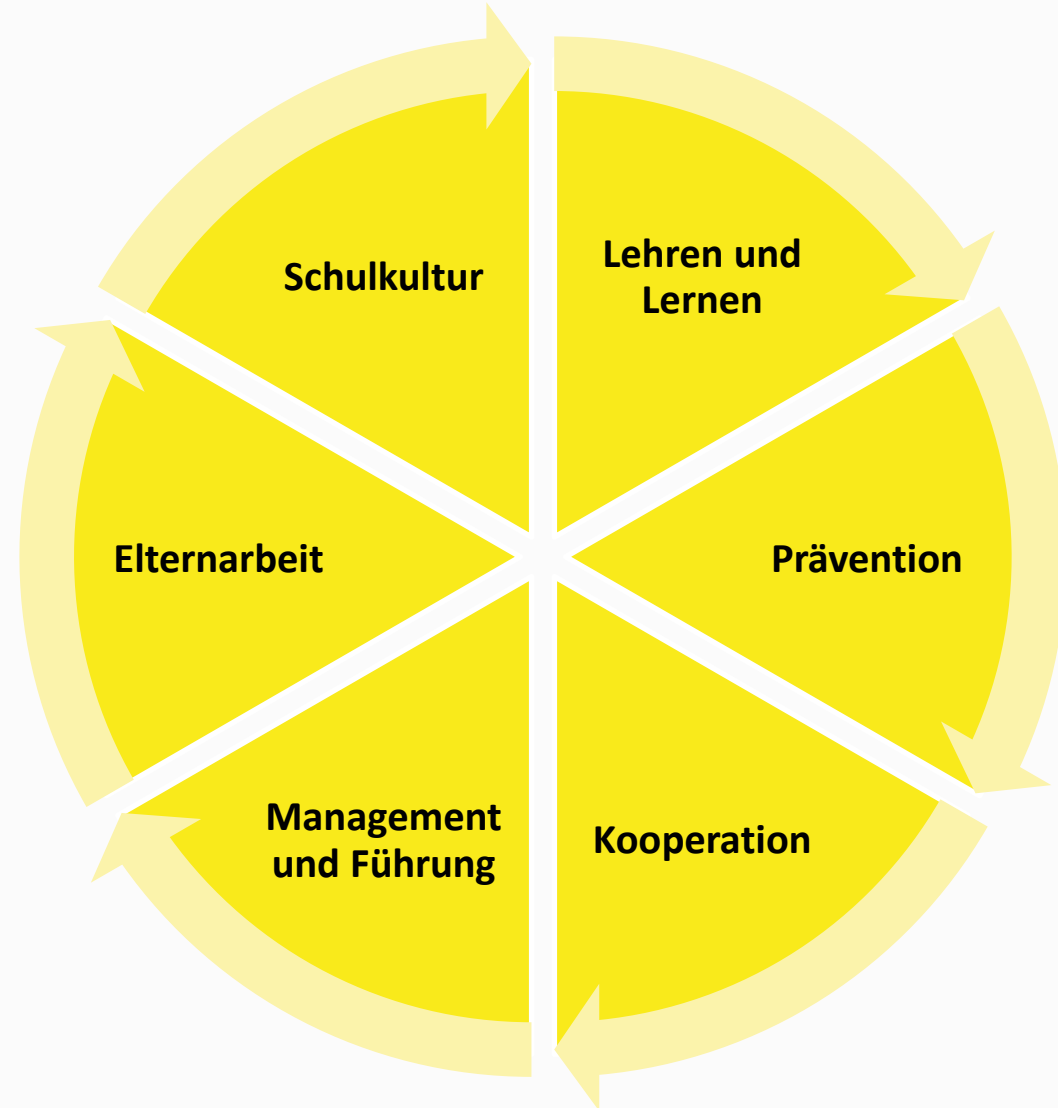
Projekt zur Fokussierung von Lebenskompetenz im schulischen Kontext (Ehrenfried-Walther-von-Tschirnhaus-Gymnasium Dresden; 12. Klasse; Kurs: Verantwortung und Mitwelt, 2024)





Ebenen der Schulentwicklung

- Unter der **Beteiligung von Schülerinnen und Schülern** wird untersucht, welche Kompetenzen nötig sind, um **Alltag und Leben angemessener zu bewältigen** (Lebenskompetenz).
- Bedarfsanalyse an der Schule: Welche **Belastungsfaktoren** führen zu Beanspruchung von SuS?
- Wie sollte Schule gelebt werden, **um Folgen von** psychischem Druck und zu hoher Beanspruchung **vorzubeugen**?
- **Dialog**, indem Austausch zwischen Lehrkräften, SuS und Eltern erfolgt.
- **Verwertung**: voraussichtlich Frühjahr 2025.





1. Lehren und Lernen

- Anpassung; **Klassenregeln** festlegen und diskutieren, Selbstwirksamkeit steigern
- **Individuelle** Unterstützung (Lerntypen, Stärken)
- Lerncheck und Rückmeldungen
- Kombination: **Fachwissen plus Anwendung** (z.B. Deutsch – Journaling, Sport – Yoga)
- **Beruflicher** Unterricht ab 10. Klasse
- ADHS: individuelle Räume
- **5 min bewegte** Pause mit Angeboten dafür (nach 45 min); Bewegung: kurze Aktivierung
- **Vertrauensschüler:in** für den Umgang mit Stress
- **Aufklärung** über psychische Krisen
- Keine unangekündigten Tests
- **Koll. Fallberatungen** im Unterricht
- Potentialanalysen durch Lehrkräfte
- **Positive Emotionen** fokussieren, **Selbstreflexion** stärken

2. Management und Führung

- Schulungen zur **Sensibilisierung**, fortschrittliche Bildungen
- Einbindung der **Schüler in Schulentwicklung**
- **Multiprofessionelle** Teams
- App für freie Räume
- Gremium mit unabhängiger Partei (bei Konflikten)



3. Prävention

- **Probeklausuren** in der 10. in jedem Fach
- keine Klausuren und Klassenarbeiten in der Woche nach den Ferien
- **Festgelegte Tag im Jahr** („Mental health Day) —> Workshops zum Schlafen, Ernährung
- **Spezielle Einführung** des Themas in der 5. Klasse
- **Workshops** zum Thema für Lehrer/Schüler, Handbuch für Schule
- **Gewaltfreie Kommunikation** für Lehrkräfte
- **Stressbewältigung** und **regelmäßige Kurse** ab 8. Klasse (auch spezielle für Mädchen)

4. Schulkultur

- Mehr **Gemeinschaftsgefühl**, jedes Jahr Schulfest
- **Bewegte Pause** im Sommer (Angebote schaffen)
- **2 Tage nach den Sommerferien**: Stressvorbeugung, Entspannung (Workshops), Anti-Mobbing-Kurse
- **Soziales Engagement** stärken (Realitätsbezug)
- GTA zu mentaler Gesundheit, **Seelsorge**
- **Streitschlichter**, Klassenfahrten mit Fokus auf Zusammenarbeit
- **Klassenrat** zur Stärkung des Zusammenhalts
- **Tandems** zwischen älteren und jüngeren Schülern



5. Kooperation

- **Arbeitsmessen und Studienmessen** verpflichtend für Schüler ab. 9 Klasse
- **Ausbau der Sozialarbeit** an unserer Schule, sodass jeden Tag ein Sozialarbeiter/ eine Sozialarbeiterin in der Schule ist
- Workshops zum Thema **richtige Handynutzung, Resilienz**
- Praktikumsprogramme, senkt Zukunftsängste
- **Individuelle Stärken** fördern
- **Kooperation mit Außenpartnern**
- **Peer-Training** (Sächs. Jugendhilfe) → Agieren auf Augenhöhe

6. Elternarbeit

- **Elternworkshops** in der 5. und vor der Oberstufe (verpflichtend wie bei Elternabenden)
- **Inhalt:** Wie kann man den Eltern mit den ich Veränderungen umgehen kann, sowie Schulstress?
- **Zugang zu Noten**, um über den Stand informiert zu werden
Elternabend zu digitaler Nutzung
- **jedes Halbjahr:** ein Gespräch mit dem Klassenlehrer über die Stärken, Schwächen und Bedürfnisse des Kindes



Noten:

- weniger Wert für Noten in Sport, Musik, Kunst -> Spaß steht im Fokus, nicht Ansprüche
- Bewertung von mehr objektiven Dingen -> z.B Einsatz oder Mitarbeit/Teamarbeit nicht Kunst an sich (keine Bewertung sinnvoll)
- immer auch ausführliche Bewertung auch bei Test und so als Text oder Bewertungsbogen Pflicht
- Tests und Klausuren müssen mind. eine Wahlaufgabe haben
- muss eine Aufgabe im Test geben, wo Schüli noch etwas hinschreiben kann was gelernt wurde aber nicht abgefragt im Test (1, 2 Zusatzpunkte möglich)

Projektarbeit:

- jeder Schüli darf sich selber NP zuteilen bei Gruppenarbeiten -> Punkte werden von Lehris vergeben und dann durch die Zahl der Gruppenmitglieder geteilt und jeder sagt wie viele er denkt die er verdient
- Gruppen dürfen selbst gewählt werden

Lehris

- jedes Halbjahr Kritik/Bewertung durch Schüli (anonym möglich) -> Lehris müssen mind 2 Vorschläge umsetzen
- Statistiken werden aufgestellt um Veränderung einsehen zu können (Vergleich der Halbjahre)
- Auch Bewertung Schüli durch Lehris am Ende Halbjahr

Projekt Mentale Gesundheit

Ideen zu Veränderungen an unserer Schule in Bezug auf die Oberstufen Schüli

Schulisches Umfeld/Architektur

- Küche für Schüli frei zugänglich -> Kaffee, Tee, Wasserkocher, Mikrowelle, Kühlschrank etc.
- Bequeme Sitzgelegenheiten in den Gängen und Klassenzimmern (Sessel, Sofas, Sitzsäcke, u.ä.)
- Pausenräume nur für Oberstufen Schüli -> Rückzugsorte, Ruheorte
- Holztische
- Teppich
- Hausschuhe
- Garderoben
- längere Öffnungszeiten der Schule -> schon ab 7:30 Uhr offen und bis 17:30
- Klimaanlage/Lüftung
- Bibliothek mehr zugänglich -> Ort zum Arbeiten
- mehr Raum/Tische im Gang zum Arbeiten (BEQUEME SITZE)

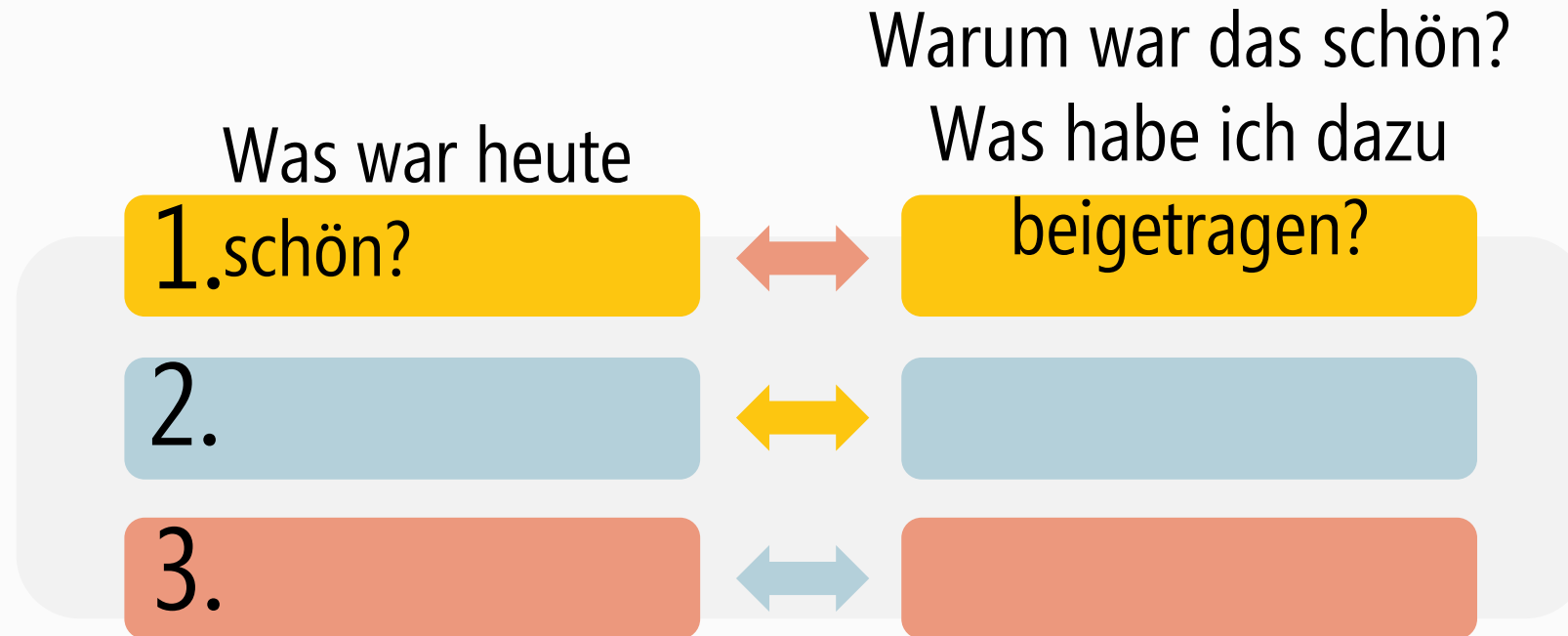
Unterrichtsmethoden

- Aufwand besser berücksichtigt, auch wenn nicht zu sehen in Endergebnis -> ausführliche Bewertung: Lehris müssen einen Bewertungsbogen ausfüllen zusätzlich zu Note
- Vorträge: Bewertung Verlauf Entstehung: Schüli muss zusätzlich zu PowerPoint auch Recherche abgeben als Zwischenstand; Schüli darf Vortrag auch nur vor Lehrer bzw weniger Schüli halten
- Lehris bekommen Deadline für Noteneinschreibung bzw. Rückgabe von Arbeiten etc.
- keine Hausaufgaben über die Ferien (auch beim z.B. Lesen von Büchern)
- keine Kollektiv Strafen
- Essen erlaubt im Unterricht, Schlafen erlaubt im Unterricht
- Probleme mit Schüli müssen von Lehris einzeln mit Schüli geklärt werden (NICHT vor dem ganzen Kurs)
- Jeder Kurs des gleichen Faches muss in etwa die gleichen Themen bearbeiten



Positiver Tagesrückblick

- Entwickelt vom Psychologen Martin Seligman
- Dient dazu, den Fokus auf die **positiven Ereignisse** des Tages zu lenken
- Am Abend an die positive Ereignisse des Tages erinnern und sich diese bewusst ins Gedächtnis rufen, indem man sie aufschreibt
- Das kann so aussehen:



(Kapfer, 2022)



Positives Schreiben für mehr Dankbarkeit

Individuell Erweiterbar:

- Was habe ich nur für mich getan?
- Welche Nachricht hat mich besonders gefreut?
- Worauf freue ich mich sehr?
- Wurde mir etwas Nettes gesagt oder getan?
- Welcher war der Beste Moment?
- ...

WOFÜR ICH HEUTE DANKBAR BIN



Woche:

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

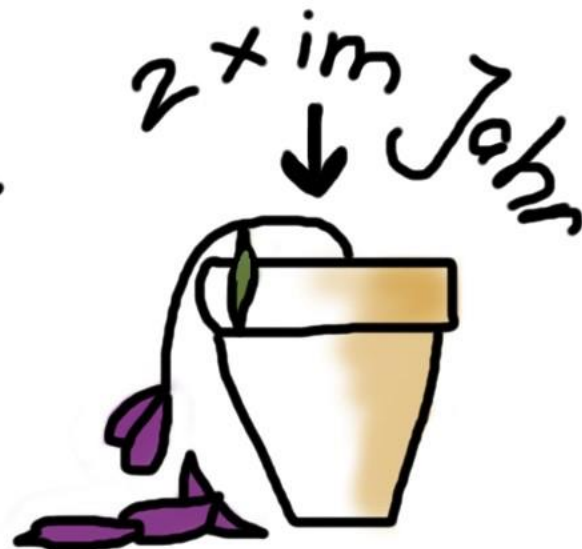
SONNTAG

Download unter:

<https://www.meindm.at/activebeauty/neubeginn/>



täglich





Fazit

- Resilienz ist die **psychische Widerstandskraft**, die über das Leben veränder- und erlernbar ist
- Die Resilienz wird beeinflusst von **Risiko- und Schutzfaktoren** innerhalb und außerhalb des Kindes, die bei der Bewältigung von Aufgaben zusammenspielen
- Resilienz lässt sich sowohl auf individueller, als auch Elternebene **fördern**
- Fachpersonal, wie Sozialarbeiter:innen und Pädagog:innen haben sowohl Zugang zum Kind, als auch zu den Eltern und spielen somit eine wichtige Rolle als **relevante Bezugspersonen**
- Resilienzförderung im schulischen Kontext hängt vom **schulischem Setting**, der **individuellen Entwicklungsphase** und vor allem für der **Einstellung** der Akteure ab.
- Dennoch dürfen wir **Kindertagesstätten** und **vorschulische** Settings nicht vergessen. Auch diese helfen hauptsächlich und zuerst primär beim **“Gesunden Aufwachsen”**.



**6. Fachtag zur psychischen
Gesundheit:**

Was: Kommunikation,

Wann: 04.06.2025,

Wo: NETZ-Werk Neukirchen
(Erzgeb.)

Fragen an:
info@kopfvitamin.de
Infos auf:
www.kopfvitamin.de

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit und Offenheit!**



@Kopfvitamin



Quellen

Allabauer, K. (2021). Resilienz in Schule und Lehrerbildung. *Online Journal for Research and Education*, 15.

Bengel, J. & Lyssenko, L. (2012). *Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter: Stand der Forschung zu psychologischen Schutzfaktoren von Gesundheit und Erwachsenenalter*. Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung, BZgA.

Hofmann, I. & Kruse, M. (2021). *Wir schaffen das gemeinsam – in der KiTa Resilienz stärken*. Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung.

Hohm, E., Laucht, M., Zohsel, K., Schmidt, M. H., Esser, G., Brandeis, D. & Banaschewski, T. (2017). Resilienz und Ressourcen im Verlauf der Entwicklung. *Kindheit und Entwicklung*, 26(4), 230–239. <https://doi.org/10.1026/0942-5403/a000236>

Kormann, G. (2009). Resilienz - Was Kinder und Erwachsene stärkt und in ihrer Entwicklung unterstützt. *Gesprächspsychotherapie und Personzentrierte Beratung*, 4, 188–197.

Limmer, A. & Schütz, A. (2018). Resilienz – Modewelle oder Paradigmenwechsel in Prävention und Coaching? In *Handbuch Schlüsselkonzepte im Coaching* (S. 485–493). Springer, Berlin.

Lyssenko, L., Rottmann, N. & Bengel, J. (2010). Resilienzforschung - Relevanz für Prävention und Gesundheitsförderung. *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*, 10, 1067–1072.

Marinello, C. A. (2018). *Stressreduktion und Resilienzförderung bei Kindern und Jugendlichen im Unterrichtsfach Bewegung und Sport* [Diplomarbeit]. Karl-Franzens-Universität Graz.

Meinders-Lücking, F. & Rottmann, N. (2009). *Schutzfaktoren bei Kindern und Jugendlichen - Stand der Forschung zu psychosozialen Schutzfaktoren für Gesundheit*. BZgA.

Pfeffer, S. & Storck, C. (2018). *Resilienzförderung und Prävention sexualisierter Gewalt in Kitas: Das „ReSi“-Förderprogramm* (1. Aufl.). Hogrefe Verlag.

Resilienz. (2022, 21. September). In *Duden online*. Abgerufen am 1. Oktober 2022, von <https://www.duden.de/rechtschreibung/Resilienz>

Rottmann, N. & Bengel, J. (2010). Resilienzforschung. *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*, 53(10), 1067–1072. <https://doi.org/10.1007/s00103-010-1127-7>

Rönnau-Böse, M. & Fröhlich-Gildhoff, K. (2020). *Resilienz im Kita-Alltag* (1. Aufl.). Verlag Herder.

Storck, C. & Pfeffer, S. (2022). Grundlagen der Resilienzforschung . . . und ihre Bezüge zu erlebnispädagogischen Lernprozessen. *erleben und lernen*, 2, 4–8.

Stübe, S. & Schermann, K. (2022). Meine Eltern sind „anders“ – Kinder mit einem psychisch erkrankten Elternteil. *HeilberufeScience*, 13(1–2), 49–58. <https://doi.org/10.1007/s16024-021-00363-x>

Wustmann, C. (2005). Die Blickrichtung der neueren Resilienzforschung. Wie Kinder Lebensbelastungen bewältigen. *Zeitschrift für Pädagogik*, 51(2), 192–206.

Abbildungen:

Abb. 1: https://www.freepik.com/free-vector/family-meeting-grandparents-country-house-excited-children-parents-visiting-grandmother-grandfather-boy-running-granny-vector-illustration-happy-family-love-parenting_10172679.htm#query=family&position=22&from_view=keyword

Abb. 2: <https://stock.adobe.com/de/images/book-festival-concept-a-group-of-tiny-people-reading-a-huge-open-book-vector-illustration-poster-and-banner/229326775>

Abb. 3: Marinello, C. A. (2018). *Stressreduktion und Resilienzförderung bei Kindern und Jugendlichen im Unterrichtsfach Bewegung und Sport* [Diplomarbeit]. Karl-Franzens-Universität Graz.

Abb. 4: https://de.freepik.com/vektoren-premium/frau-in-der-krise-mit-verwirrten-gedanken-in-ihrem-verstand_4833840.htm#query=depression&position=32&from_view=keyword



Übungen & Programme zur Resilienzförderung

Resi-Programm (Prävention und Aufklärung zu sexueller Gewalt/Missbrauch):

https://books.google.de/books?hl=de&lr=&id= QJwDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT9&dq=resilienz+widersstandsfaehigkeit+von+kindern+in+tageseinrichtungen+f%C3%B6rdern+wustmann+seiler+2018&ots=YU8eL4K4Uu&sig=bw_g2-HNVx8b5sZ0RjTunAUDekl#v=onepage&q&f=false

Übungen & Programme zur Stärkung von Resilienz mit Märchen:

https://kidoks.bsz-bw.de/frontdoor/deliver/index/docId/2476/file/Masterarbeit_Reininger_Tanja.pdf

Resilienzförderung Kinder psychisch kranker Eltern: S. 22-37

(Liste von Informationsbroschüren zur Psychoedukation, „Auryn-Gruppenangebote“ als Beispiel für Gruppenintervention, Krisenplan für Kinder)

<https://kidoks.bsz-bw.de/frontdoor/deliver/index/docId/2477/file/BADaerA21.pdf>

Resilienzförderung und Stressreduktion durch Bewegungen: (Erlebnispädagogische Interventionen, psychomotorische & bewegungsorientierte Übungen)

<https://unipub.uni-graz.at/obvugrhs/content/titleinfo/2679425/full.pdf>