

Psychische Gesundheit – Was ist das?

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Sie drückt sich vielmehr in körperlichem, psychosozialen und ökologischem Wohlbefinden wie auch der Fähigkeit zur Problembewältigung und Selbstverwirklichung aus. Unsere eigene (psychische) Gesundheit ist aber kein unerschöpfliches Gut, sondern muss kontinuierlich gefördert und erhalten werden. Hierzu können Schulen einen wesentlichen Beitrag leisten.

Förderung der psychischen Gesundheit von Schüler/innen und Lehrkräften

Schüler/innen erfahren neben zahlreichen Entfaltungsmöglichkeiten in der Schule, der eigenen Familie und der Freizeit auch vielfältige Belastungen. Diese ergeben sich möglicherweise aus elterlichen und schulischen Leistungsanforderungen und/oder dem Gruppendruck der Mitschüler/innen. Gelingt es ihnen dann nicht, mit diesen Anforderungen umzugehen, können psychische Störungen auftreten, deren Kosten für das Individuum wie auch die Gemeinschaft enorm sind. Mögliche Konsequenzen: schulischer Misserfolg und negative Konsequenzen für das Selbstwertgefühl.

Manche **Lehrkräfte** erleben ihren Schulalltag aufgrund hoher fachlich-methodischer, sozialer und psychischer Anforderungen vermehrt als gesundheitlich belastend. Mögliche Konsequenzen: psychische Erkrankungen, die wiederum den Hauptgrund für vorzeitige Pensionierungen von Lehrkräften darstellen.

Um mit solchen Belastungen umzugehen, bedarf es einer psychosozialen Widerstandsfähigkeit (Resilienz), um sich nach schwierigen Zeiten wieder erholen zu können. Für den schulischen Bereich der Sekundarstufe I liefert hierzu das Programm MindMatters einen wichtigen Beitrag.



MindMatters-Projekträger

BARMER Ersatzkasse

Dr. Rüdiger Meierjürgen
Lichtscheider Str. 89, D-42285 Wuppertal
praevention@barmer.de
Tel.: +49 (0)202-5681900

Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover

Insa Abeling
Am Mittelfelde 169, D-30519 Hannover
Insa.abeling@guvh.de
Tel.: +49 (0)511-8707-155

Gemeindeunfallversicherungsverband Westfalen-Lippe

Heinz Hundeloh
Salzmannstr. 156, D-48159 Münster
h.hundeloh@guvv-wl.de
Tel.: +49 (0)251-2102-214

Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband

Regina Gerdon
Heyestr. 99, D-40625 Düsseldorf
r.gerdon@rguvv.de
Tel.: +49 (0)211-2808-230

Bundesamt für Gesundheit der Schweiz: Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen

Barbara Zumstein
Habsburgerstr. 31, CH-6003 Luzern
zumstein@radix.ch
Tel.: 0041-41-2106210

MindMatters-Projektzentrum:

Universität Lüneburg
Zentrum für Angewandte Gesundheitswissenschaften
Wilschenbrucher Weg 84a, 21335 Lüneburg
Fax: +49 (0)4131 - 677 79 66



Prof. Dr. Peter Paulus

Projektleitung
+49 (0)41 31 - 677 17 02
paulus@uni-lueneburg.de

Dr. Marco Franze

wiss. Mitarbeiter (Dipl.-Psych.)
+49 (0)41 31 - 677 79 89
franze@uni-lueneburg.de

Britta Michaelsen-Gärtner

wiss. Mitarbeiterin (M.A.)
+49 (0)41 31 - 677 79 91
michaelsen@uni-lueneburg.de



MindMatters

Förderung der psychischen Gesundheit in und mit Schulen (Sek. I, Klasse 5-10)

Ein Kooperationsprojekt von:

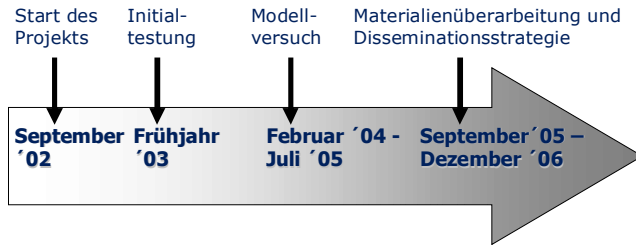
BARMER Ersatzkasse
Gemeindeunfallversicherungsverbände
Hannover, Westfalen-Lippe und Rheinland
Bundesamt für Gesundheit der Schweiz (BAG)
und
Universität Lüneburg

www.mindmatters-schule.de

Was ist MindMatters?

MindMatters ist ein in Australien erfolgreich erprobtes Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit an Schulen der Sekundarstufe I (Klasse 5-10), das mittlerweile im Rahmen eines Modellversuchs für die Verhältnisse an deutschen und schweizerischen Schulen adaptiert wurde.

MindMatters in Deutschland und der Schweiz (September '02 – Dezember '06)



Die Ziele von MindMatters

Neben dem generellen Ziel der Förderung der psychischen Gesundheit und der Prävention psychischer Störungen möchte MindMatters

- Ü einen Beitrag zu mehr Respekt und Toleranz im Unterricht leisten,
- Ü Schulen darin fördern, sowohl eine unterstützende und fürsorgliche Schulkultur auf- bzw. auszubauen als auch Netzwerke/Partnerschaften zwischen Schule und Schulumfeld zu entwickeln/kontinuierlich zu pflegen sowie
- Ü zu einer Verbesserung von Lehren und Lernen und somit zur Steigerung der schulischen Bildungsqualität beitragen.



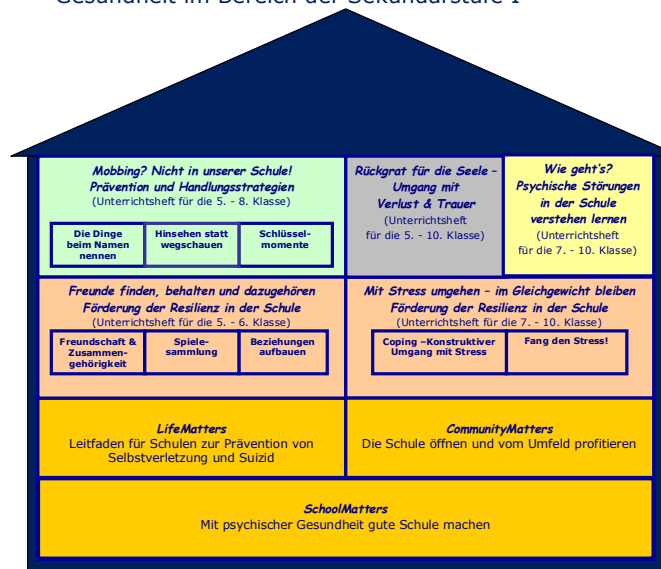
Materialien für Schulentwicklung und Unterricht

MindMatters richtet sich an Schüler/innen, Schulleitungen, Lehrkräfte, das nicht-unterrichtende Personal und Angehörige des schulischen Umfelds und enthält Materialien für den Bereich der Schulentwicklung und den Unterricht:

- Ü Die Schulentwicklungsmaterialien thematisieren u. a. das Management der Förderung der psychischen Gesundheit in Schulen wie auch die Aspekte Suizidprävention und Öffnung bzw. Vernetzung von Schule. Hierzu bietet das Programm auch „Tools“ zum Aufbau eines Schulteams, zur Situationsanalyse und zur weiterführenden Projektplanung im Bereich der Förderung der psychischen Gesundheit einer Schule an.
- Ü Die Unterrichtshefte können im Regelunterricht von Schulen eingesetzt werden und richten sich an verschiedene Unterrichtsfächer und Klassenstufen. Sie thematisieren u. a. den Aufbau und Erhalt von Freundschaften, den Umgang mit Stress, Mobbing, Trauer und Verlusterlebnissen sowie den Bereich psychische Probleme/Störungen.

Die Themenschwerpunkte

- Ü Freundschaften aufbauen und zwischenmenschliche Kontakte pflegen
- Ü Positiver Umgang mit Stress
- Ü Umgang mit Mobbing und Belästigung (Bullying)
- Ü Umgang mit Verlust & Trauer
- Ü Verstehen psychischer Erkrankungen
- Ü Suizidprävention
- Ü Vermittlung von Kompetenzen zum gesundheitsförderlichen Umgang mit sich selbst und anderen
- Ü Management der Förderung der psychischen Gesundheit im Bereich der Sekundarstufe I



Ergebnisse der externen Evaluation

Die externe Evaluation bestand aus einer summativen und formativen Evaluation und beinhaltete folgende Komponenten:

- Ü ein fragebogengestütztes Pre-Post-Design,
- Ü eine Bewertung der Unterrichtsmaterialien (jeweils Fragebögen für Lehrkräfte und Schüler/innen) sowie
- Ü Interviews mit Schulleitungen und Lehrkräften.

Im Rahmen des Pre-Post-Designs wurden N=633 Lehrkräfte (Nt1 = 407, Nt2 = 226) und N=4019 Schüler/innen (Nt1 = 2201, Nt2 = 1818) befragt. Die Messungen erfolgten im Abstand eines Jahres (Frühjahr 2004 bzw. 2005).

Signifikante Veränderungen bei Lehrkräften:

- Ü eine bessere Übereinstimmungen bei den gemeinsamen Vorstellungen im Kollegium
- Ü eine höhere Einschätzung der Schulqualität
- Ü eine bessere Einstufung des Verhältnisses zur Schulleitung
- Ü eine verbesserte Einschätzung der Veränderung von Rahmenbedingungen der beruflichen Tätigkeit
- Ü eine höhere Ausprägung der eigenen und kollektiven Selbstwirksamkeitserwartung
- Ü eine Verbesserung der Kommunikation in Gruppen
- Ü eine niedrigere Ausprägung der beruflichen Belastung sowie
- Ü einen geringeren Grad an Leistungsverminderung (ein Teilaspekt der Burnout-Problematik).

Signifikante Veränderungen bei Schüler/innen:

Sie nahmen ihre Schule in stärkerem Maße als Ort wahr,

- Ü an dem es klare Regeln gibt, wie man sich verhalten soll,
- Ü der dazu beiträgt, dass sie mit Konflikten umzugehen lernen und
- Ü an dem es unterstützende und helfende Lehrkräfte gibt.

Schüler/innen äußerten ein geringeres Ausmaß an

- Ü psychovegetativen Beschwerden (wie z.B. Übelkeit oder Erbrechen)
- Ü negativer Gefühlslage (d.h. sie fühlen sich seltener missmutig),
- Ü „Schulstress“ (z.B. innere Unruhe/Nervosität)
- Ü psychische Belastungen durch die Schule (Niedergeschlagenheit, Verstimmtheit).