

# „Psychisch stark“ Schulprojekt zur Förderung seelischer Gesundheit

Projektbeginn 2013

## Ausgangslage

Seelische Gesundheit ist eine wesentliche Grundlage für Lebensqualität und Leistungsfähigkeit. Nach Studienergebnissen sind ca. **22% der jungen Erwachsenen psychisch auffällig** und 5% haben eine behandlungsbedürftige psychische Krankheit. Jeder fünfte Schüler leidet unter psychosomatischen Beschwerden. Die **Behandlungsrate psychischer Krankheiten nimmt laufend zu**. Psychische Gesundheit ist seit mehreren Jahren ein Schwerpunktthema der Schulentwicklung des KSBK.

## Zielstellung und Zielgruppe

- Klassen sämtlicher Bildungsgänge: junge erwachsene Vollzeitschüler und Auszubildende im dualen System
- Auseinandersetzung mit den Thematiken psychische Gesundheit und psychische Krankheit
- Gelingensfaktoren für die erfolgreiche Bewältigung von Lebenskrisen und psychischer Krankheit kennenlernen
- Ermutigung über psychische Probleme zu reden
- Abbau von Ängsten / Vorurteilen gegenüber psychisch Kranken

## Vorgehensweise

Ein Team aus zwei Gesundheitslehrerinnen und mehreren Betroffenen der Selbsthilfegruppe Depression führen an einem Schultag (ca. 5 Stunden) einen Workshop zum Thema durch. Der Projekttag erfolgt in drei Schritten:

1. Die Lernenden werden ermuntert, sich mit ihren persönlichen Erfahrungen und Fragen zum Thema psychische Gesundheit einzubringen. Sie erhalten einen Überblick über wichtige psychische Krankheiten.
2. Es wird ein Film mit einer Langzeitbeobachtung zwei junger Frauen mit Depression gezeigt.
3. In einer Gesprächsrunde mit den Schülern berichten die SHG-Mitglieder über das Erleben und Bewältigen ihrer psychischen Krankheit Depression.

Zum Abschluss des Projekttagess erhalten die Schüler Informationsmaterialien über die häufigsten psychischen Störungen und Hilfsangebote.

## Projektträger und Kooperationspartner

Mitglieder der AG Gesunde Schule am KSBK haben den Projekttag **eigenständig** entwickelt.

Kooperationspartner sind

- Selbsthilfegruppe Depression Bochum
- Bochumer Aktionsbündnis gegen Depression
- Abteilung Psychiatrie Martin-Luther-Krankenhaus



## Ergebnisse

Seit 2013 wurden in 15 Klassen aller Bildungsgänge Projekttage „Psychisch stark“ durchgeführt, die ausgesprochen positiv evaluiert wurden. Überwiegend **sprechen die Schüler sehr offen über psychische Probleme** und gewinnen gegenseitig ein **vertieftes Verständnis füreinander**. Aynur bei der Auswertung: „Wir haben heute über wichtige Themen gesprochen, die sonst nur wenig in der Schule vorkommen. Viele Mitschüler kann ich jetzt viel besser verstehen.“

Die Klassenlehrer weisen daraufhin, dass der Projekttag die **gegenseitige Toleranz** und die **Lernatmosphäre nachhaltig verbessert**. Besonders beeindruckt waren die Lernenden von dem Mut der SHG-Mitglieder, über das Erleben und Bewältigen ihrer eigenen psychischen Krankheit so offen zu berichten. Insofern ist die persönliche Begegnung mit psychisch Kranken sehr geeignet, **Vorurteile und Ängste abzubauen**. Die Schüler nehmen die positive Erfahrung mit, dass **Lebenskrisen und psychische Probleme zu bewältigen sind**.

## Schlussfolgerungen

Der Projekttag **ermutigt** die Schüler, Lebenskrisen in den Blick zu nehmen und hierfür Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Insofern wird die **Resilienzentwicklung der Schüler gefördert**. „Resilienz ist nicht einfach vorhanden, sie kann gelernt werden.“ Die **Entwicklung weiterer präventiv wirkender Projekttagess** zur seelischen Gesundheit (z.B. Ängste, Burnout) ist angesichts der hohen psychischen Beeinträchtigungsrates junger Menschen wünschenswert.



## Psychisches Befinden bei Auszubildenden

- 39 % weisen Beeinträchtigungen beim Wohlbefinden auf (WHO-5-Well Being Scale)
- 30 % fühlen sich häufig müde, lustlos, ausgebrannt oder depressiv
- 16 % fühlen sich überlastet
- 35 % haben häufig Zeitdruck
- laut BMI gelten 22 % als übergewichtig, 7 % als adipös und 10 % als untergewichtig



# Projekttitel: Thementag in der Lehrerausbildung: Mit Gesundheit Schule machen

Lehrer/innen und Schüler/innen stärken – Ressourcen nutzen – Kooperation fördern

Weitere Informationen: <http://www.bug-nrw.de/schule/lehrgesundheit/praxis/seminar.html>

## An der konkreten Lebenswelt der Menschen

**ansetzen:** Der Berufsalltag von Lehrenden und Lernenden in der Schule ist geprägt von vielfältigen Herausforderungen. Studien belegen, dass sowohl Wissen über Gesundheitsförderung und Kompetenzen zur Gestaltung guter gesunder Schulen das Selbstwirksamkeitserleben von allen an der Schule Beteiligten erhöhen. Deshalb haben wir die konkrete Lebenswelt unserer LAA an den Schulen zum Ausgangspunkt eines Thementages zur Gesundheit werden. Der Alltag der LAA an den Schulen ist gekennzeichnet durch **Vielfalt** ganz verschiedener Erfahrungen.

## Ziele und Adressaten: „Für die Gestaltung von guter gesunder Schule braucht es ein ganzes Dorf“ - so könnte das Motto unseres Thementags für angehende Lehrer und Lehrerinnen in der Ausbildung und ihre Ausbilder/innen lauten.

Kooperation und Prävention – die Stärken von angehenden Lehrerinnen und Lehrern sowie ihren Ausbilderinnen und Ausbildern fördern durch **Vorträge, Workshops, Zusammenarbeit und Austausch**, das ist das Anliegen des Thementags zur Gesundheit am ZfSL Oberhausen. Dieser Tag soll vielfältige Anregungen und Anstöße zum Umgang mit Belastungen und Möglichkeiten zur Förderung der psychosozialen Gesundheit in der Schule, der Achtsamkeit im Umgang mit Belastungen des Lehrerberufs geben – also der Stärkung der eigenen Resilienz dienen.

## Umsetzung: „Ein Forum bieten für die Vielfalt der Ressourcen“

Wir haben uns bei der Gestaltung des Thementags für **Kooperation und Vielfalt** entschieden. Deshalb öffnet sich das Zentrum für schulpraktische Lehrerausbildung in Oberhausen an diesem Tag für Beispiele guter Praxis an unseren Schulen und in unserem Seminar sowie für Unterstützungsangebote von Kooperationspartnern in unserem Bildungssystem..

## Projekträger und Kooperationspartner:

Kooperation von BuG; ZfSL Oberhausen; LEUPHANA-Universität

Regionale und überregionale Kooperationspartner, wie AOK, GEK BARMER; TKK, regionale Beratungseinrichtungen (Ginko; Schulberatungsstelle Essen) uvm. Angebote aus eigenen Reihen.

## Wissen und Lernen in der Praxis für die Praxis.



## Die Tagungsstruktur:

- drei Workshopschienen mit Kennenlern-Angeboten;
- Impulsreferat zu Lehrgesundheit;
- ein schöner Rahmen für Austausch, Information, Gespräche.

## Beispiele für Workshopthemen



Nr.	Titel (Schiene 1: 10.15 – 11.45 Uhr)	Referent/in
1.	Lehr-Verhalten im Klassenraum: praktische Übungen	Kamps/Bonde (Schulberatung Essen)
2.	Die Müdigkeitsgesellschaft	Dr. Teiting (ZLOB)
3.	Ernährungswissen macht Schule	Stöckl (Institut für Ernährung)
4.	Heute schon gehört? – Klangökologie – Ruhe – Stille – Lärm	Haan (Fischer-vom-Stein-Gym, VDS Musik)
5.	Einführung in das sogenannte Trauma	Kremers (ZLOB)
6.	Fachlehrerarbeit – entlastet oder belastet?	Bremkes (ZLOB)
7.	Schulische Suchtprävention – Grundlagen, Konzepte und Methoden	Dr. Hallmann (Ginko, Fachstelle Prävention)
8.	Stress lass nach – für Schüler/innen und Lehrer/innen – Fortbildung für L.	Spanke, C. (Dipl. Psych. BGF AOK)
9.	Achtsamkeit im Schullalltag	Prof. Dr. Bellingrath (Uni Duisburg-Essen)
10.	MUT-ich – Training zur Stärkung der Präsenz in Körper und Stimme	Lenhardt (Theaterpädagogin)
11.	Bauchgefühl: Präventionsprogramm zu Essstörungen	Schröder (TEAM Gesundheit/BKK)
12.	Gewaltfreie Kommunikation	Wulffing (ZLOB)

## Ergebnisse und Schlussfolgerungen

- Die Evaluation ermutigt uns in unseren weiteren Planungen für die regelmäßige Etablierung eines Thementags in die Ausbildung
- **Konkrete Praxiserfahrungen** der Lehramtsanwärter und –anwärterinnen, die im Unterricht und das eigene Handeln umgesetzt werden können, wurden als besonders positiv erlebt. Dies sind vor allem Erfahrungen, die die eigenen Kompetenzen durch konkrete Selbsterfahrung am Gesundheitstag förderten.
- **Vernetzung im System:** Vielfältigen Kontakte unseres Zentrums mit regionalen und überregionalen Kooperationspartnern sowie die Erfahrung mit der kollegialen Zusammenarbeit bereichern und ergänzen unsere Arbeit nachhaltig.



## Themenfelder am Gesundheitstag

Zahl der TN, die dem WS persönlichen Wert beimessen	
286 P/ca. 110 R.	Durchschnittliche Punktzahl der WS
Ca. 8-13 TN pro WS	
Prävention/Information	■ Durchschnitt
Selbstmanagement/Selbsterfahrung	