



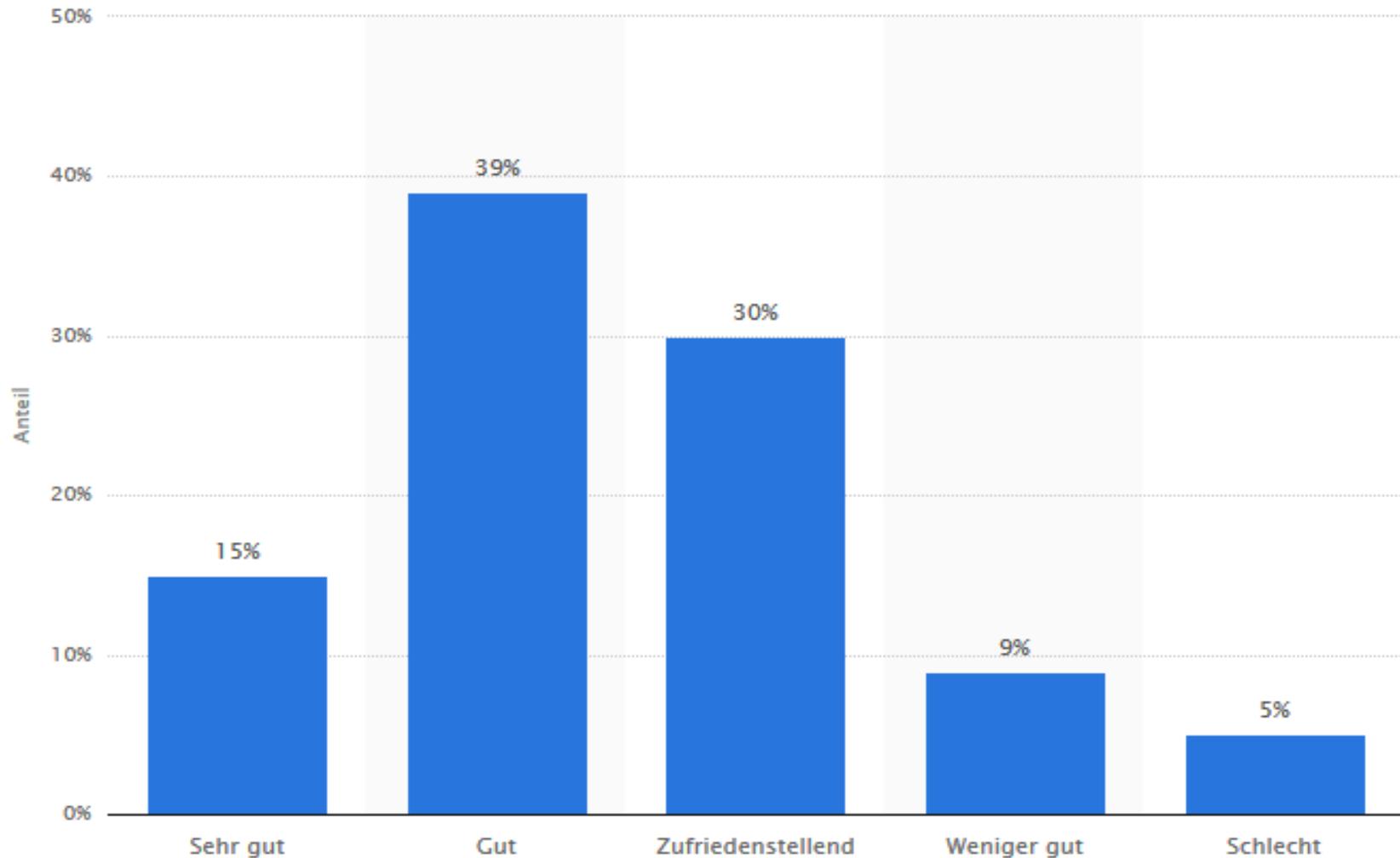
# MindMatters - making mind matter: Psychische Gesundheit als Ressource für eine gute Schule.

**Prof. Dr. Peter Paulus,  
Zentrum für Angewandte Gesundheitswissenschaften  
Leuphana Universität Lüneburg  
Aachen, Themenforum, 24. September 2019,  
Haus Cadenbach, 18.00 – 20.00 Uhr**

# Wie würden Sie Ihren Gesundheitszustand im Allgemeinen beschreiben?

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

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



# An welche Gesundheit haben Sie bei Ihrer Antwort gedacht?

Körperliche

**Psychische**

Soziale

Ökologische

Spirituelle



Gesundheit?

Gesundheit ist all das. Gesundheit ist multidimensional

# Agenda

- Psychische Gesundheit
- Psychische Gesundheit und Schule
- MindMatters

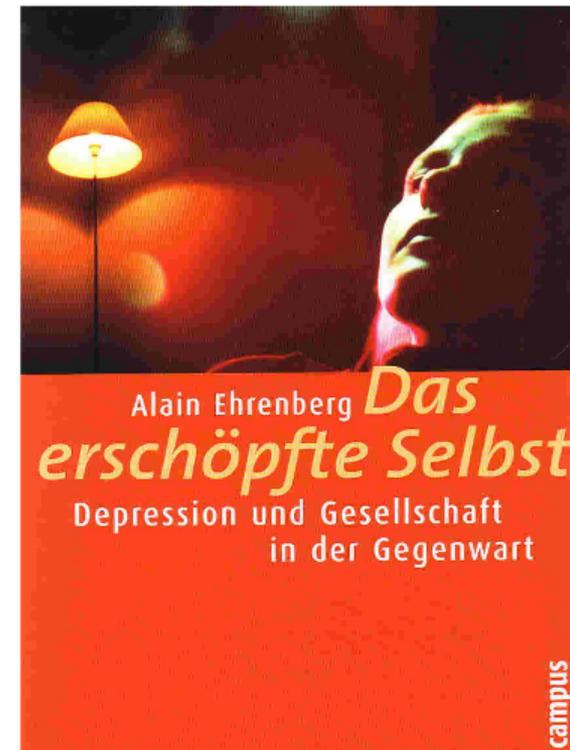
# Gesellschaftliche Relevanz psychische Probleme in Deutschland (BMAS 2019)

- Zahl der Krankentage wegen psychischer Probleme in Deutschland hat sich innerhalb von zehn Jahren mehr als verdoppelt. Von 48 Millionen im Jahr 2007 auf 107 Millionen im Jahr 2017
- Wirtschaftlicher Schaden hat sich von 12,4 Milliarden auf 33,9 Milliarden Euro nahezu verdreifacht
- Zahl der Renteneintritte stieg wegen verminderter Erwerbsfähigkeit aufgrund psychischer Störungen von rund 53.900 auf 71.300 in diesem Zeitraum.

# Das erschöpfte Selbst – Zeitsignatur unserer Gesellschaft

- Emotionale Erschöpfung
  - Zynismus /  
Depersonalisation
  - Verminderte  
Leistungswirksamkeit
- Burnout**

- tiefsitzende Freudlosigkeit
  - Schwunglosigkeit
  - gedrückte Stimmung,
  - Schuldgefühle,
  - Schlafstörungen,
  - Appetitstörungen,
  - Hoffnungslosigkeit
- Depres-  
-sion**



# 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
  - Bessere Diagnostik
  - Veröffentlichungsbereitschaft
  - Erhöhte Sensibilität
  - Individualisierungsfolge

# Psychische Gesundheit: Was ist das?

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

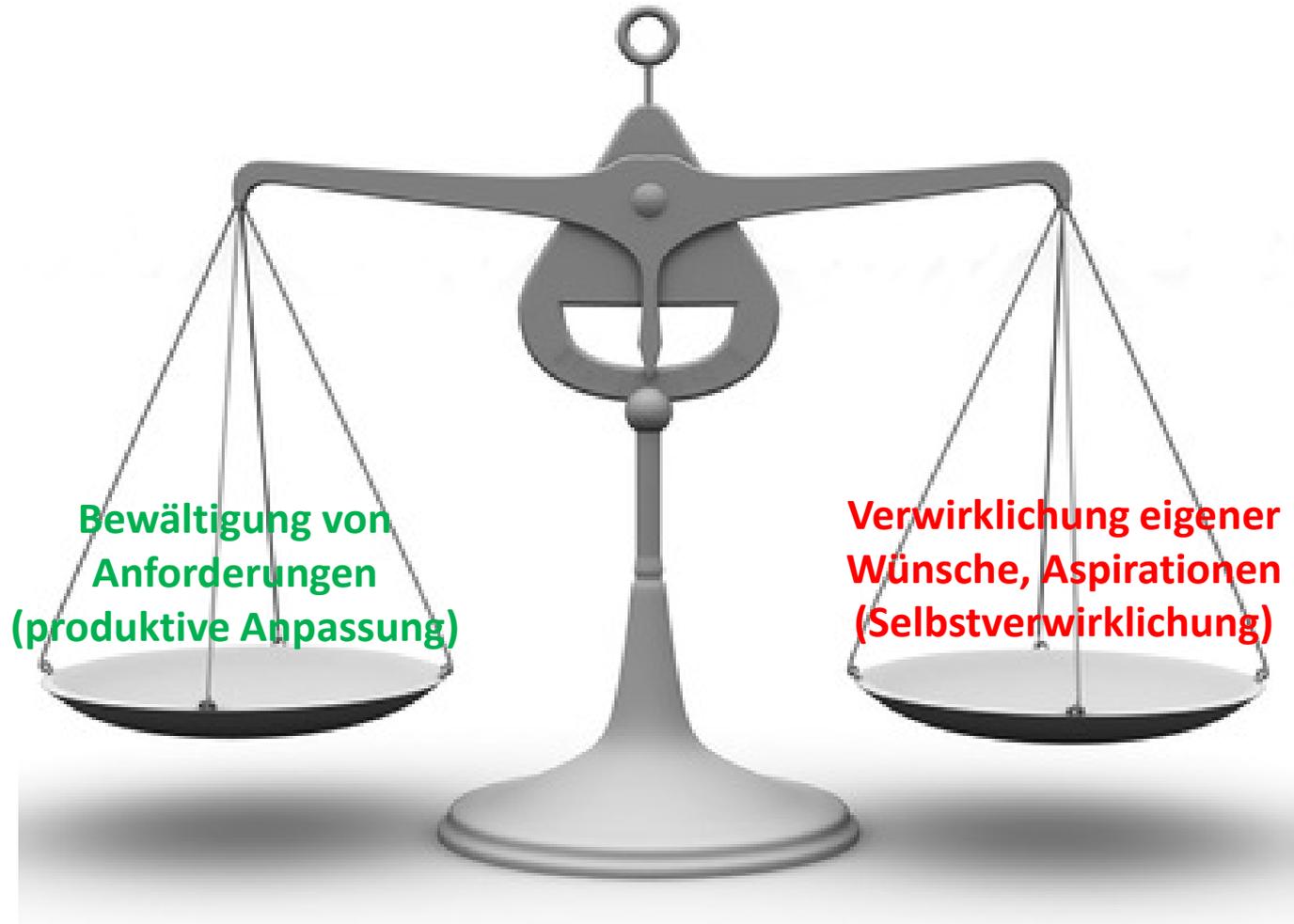
„There is no health without mental health“ (WHO)



**World Health Organization**



# Psychische Gesundheit: Eine Frage der Balance



(Paulus, 1994)

# 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)

Grundlegende Aspekte des psychischen Systems:

Wahrnehmung (**Realistische Selbst – und Weltwahrnehmung**)

Denken und Wissen (**Selbst-Transzendenz; Problemzentrierung**)

Emotion (**Selbstakzeptierung; Wohlbefinden; Integration; Harmonie**)

Motivation und Volition (**Autonomie; Bezogenheit**)

Verhalten und Handeln (**Produktivität; Kompetenz; Effizienz**)

# 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.

Personenbezogene Dienstleistungsorganisationen sind auf eine aktive Mitarbeit ihres Klientels angewiesen zur qualitativ hochwertigen Erledigung ihrer Aufträge – Mitarbeit im Sinne von Aufmerksamkeit, Motivation und aktiver Beteiligung“

Badura (2004, S. 4)

# Psychisch gesunde Schüler\*innen in der Schule

Schülerinnen und Schüler sind in der Schule dann psychisch gesund, wenn sie

- die intellektuellen und sozialen Anforderungen des Unterrichts und des Schullebens meistern  
(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

- die intellektuellen und sozialen Anforderungen ihrer schulischen Arbeit angemessen meistern  
(Aspekt der Produktiven Anpassung)
- sich mit eigenen Ideen, Wünschen und Vorstellungen in die schulische Arbeit einbringen können  
(Aspekt der Selbstverwirklichung)

# Psychische Gesundheit im Kern der Schule

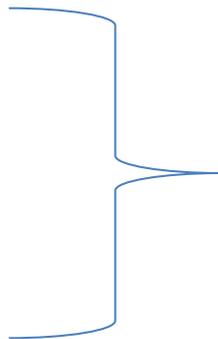
Psychische Gesundheit ist

Fundament

Nährboden

Ressource

Treiber



von Bildung in der Schule

„Bildungsförderung durch psychische Gesundheit“

„Schulentwicklung durch psychische Gesundheit“

„Mit psychischer Gesundheit gute Schule entwickeln“

# Psychische Gesundheit – Bildung - Gesundheit



Psychische Gesundheit ist nicht nur Bildungs-Outcome, sondern auch Input- und Prozessfaktor für Lernen, Leistung und soziale Kompetenz

# Psychische Gesundheit ist ein Problem

## Gesundheit der Kinder und Jugendlichen in der Imbalance

Selten geht es in Deutschland noch um akute Erkrankungen, vielmehr sind **Allergien, Übergewicht** und **psychische Auffälligkeiten** zu einem Massenphänomen bei jungen Menschen geworden.

Emotionale Probleme,  
Hyperaktivität/Aufmerksamkeits-  
probleme, Probleme im Umgang  
mit Gleichaltrigen,  
Verhaltensauffälligkeiten und  
Mangel an prosozialem Verhalten



# Prävalenz psychischer Auffälligkeiten nach Geschlecht und Alter Kinder- und Jugend-Gesundheitssurvey (KiGGS)

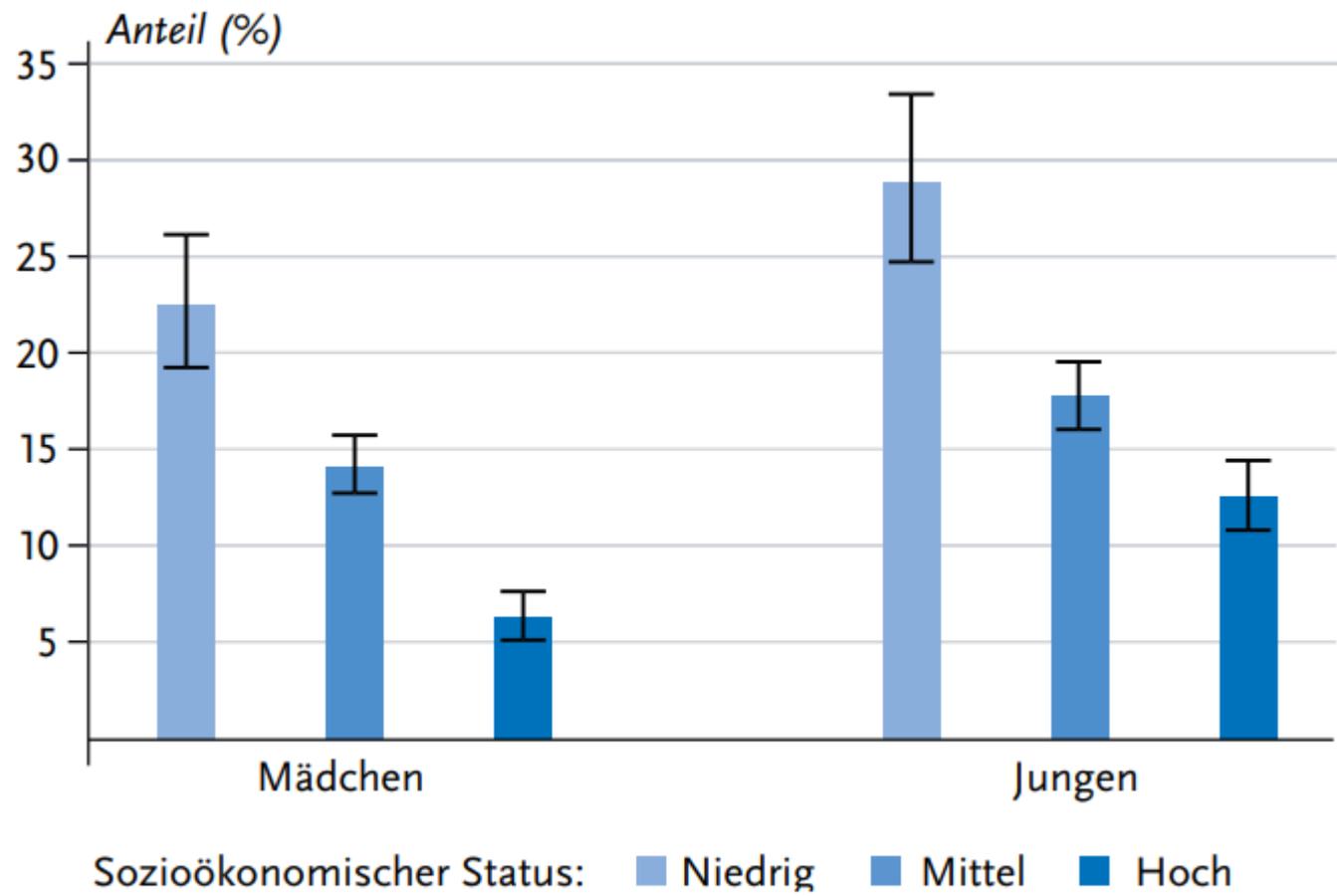
(N= 7.100 Mädchen, N = 7.377 Jungen) und KiGGS Welle 2 (N = 6.637 Mädchen, N = 6.568 Jungen)

Quelle: KiGGS-Basiserhebung (2003 – 2006), KiGGS Welle 2 (2014 – 2017); RKI 2018)

	KiGGS-Basiserhebung		KiGGS Welle 2	
	%	(95 %-KI)	%	(95 %-KI)
<b>Mädchen</b>	<b>15,9</b>	<b>(14,9 – 17,0)</b>	<b>14,5</b>	<b>(13,2 – 15,9)</b>
<b>Altersgruppe</b>				
3–5 Jahre	17,2	(14,7 – 19,9)	13,9	(11,2 – 17,1)
6–8 Jahre	14,7	(12,4 – 17,4)	13,8	(11,6 – 16,2)
9–11 Jahre	18,6	(16,5 – 21,0)	16,4	(13,3 – 20,1)
12–14 Jahre	15,9	(13,8 – 18,3)	13,9	(11,9 – 16,3)
15–17 Jahre	13,4	(11,5 – 15,6)	14,6	(12,2 – 17,3)
<b>Jungen</b>	<b>23,6</b>	<b>(22,3 – 24,9)</b>	<b>19,1</b>	<b>(17,7 – 20,6)</b>
<b>Altersgruppe</b>				
3–5 Jahre	21,4	(18,9 – 24,2)	20,9	(17,5 – 24,7)
6–8 Jahre	25,3	(22,7 – 28,2)	22,3	(19,4 – 25,4)
9–11 Jahre	28,8	(26,2 – 31,7)	22,2	(19,0 – 25,7)
12–14 Jahre	25,8	(23,1 – 28,9)	19,2	(16,6 – 22,0)
15–17 Jahre	17,2	(14,8 – 20,0)	12,2	(9,9 – 15,0)
<b>Gesamt (Mädchen und Jungen)</b>	<b>19,9</b>	<b>(19,0 – 20,8)</b>	<b>16,9</b>	<b>(15,9 – 17,9)</b>

KI = Konfidenzintervall

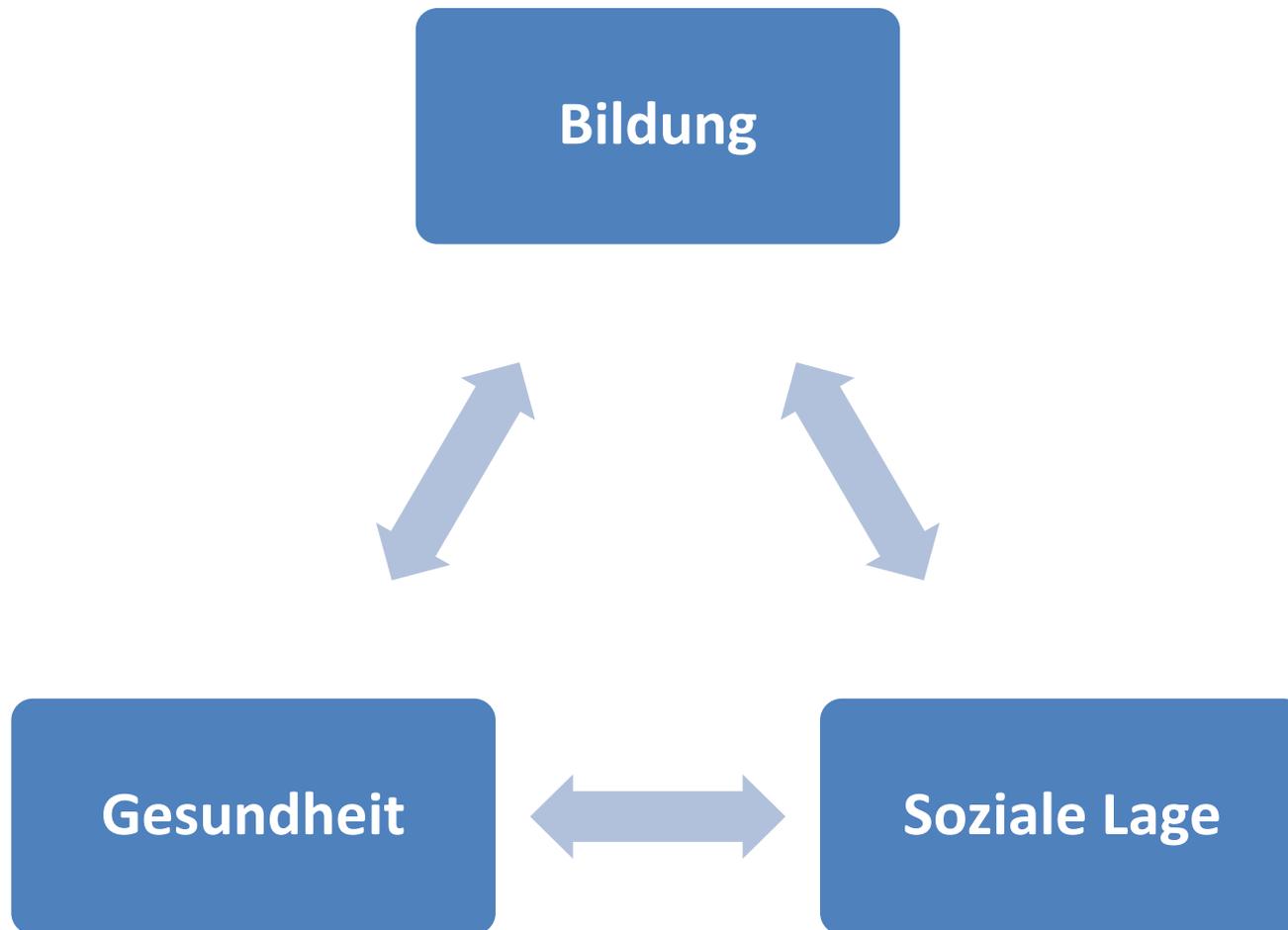
# Psychische Gesundheit und sozioökonomischer Status der Herkunftsfamilie (3-17 J.; KiGGS; RKI 2018)



# Nicht jede/r hat die gleichen Möglichkeiten des Aufwachsens: Belastungen und Risikolagen

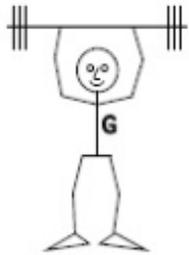
- Nahezu drei Millionen Kinder und Jugendliche leben in Deutschland in Armut.
- Ungleiche Lebensbedingungen beeinflussen die körperliche, psychische und soziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.
- Alle verfügbaren Daten zeigen, dass soziale Benachteiligung und Armut – besonders, wenn sie Heranwachsende mit Migrationshintergrund betrifft – in hohem Maße mit gesundheitlichen Belastungen und Bildungseinbußen verbunden sind.
- Gesunder Start ins Leben – nicht mehr selbstverständlich
- Nicht jedes Kind verfügt deshalb über die psychischen Voraussetzungen, um psychisch gesund zu werden bzw. zu bleiben und seine Bildungspotenziale auszuschöpfen
- «Wenn Sie aus einer sozial ungünstigen Schicht kommen, ist Schule Ihre einzige Chance.» (Andreas Schleicher)

# Trias von Bildung, Gesundheit und sozialer Lage

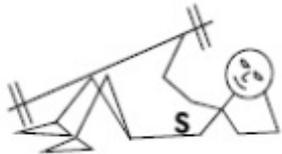


# Wie ist es um die Gesundheit der Lehrkräfte bestellt ist Arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebensmuster (AVEM)

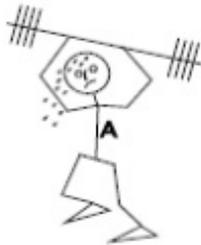
(n. Schaarschmidt 2006)



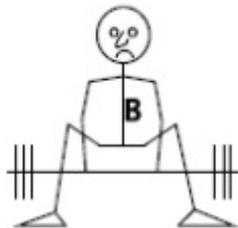
**Muster G** – hohes berufliches Engagement, ausgeprägte Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen, positives Lebensgefühl („Gesundheitsideal“) (17 %)



**Muster S** – ausgeprägte Schonungstendenz gegenüber beruflichen Anforderungen (23 %)

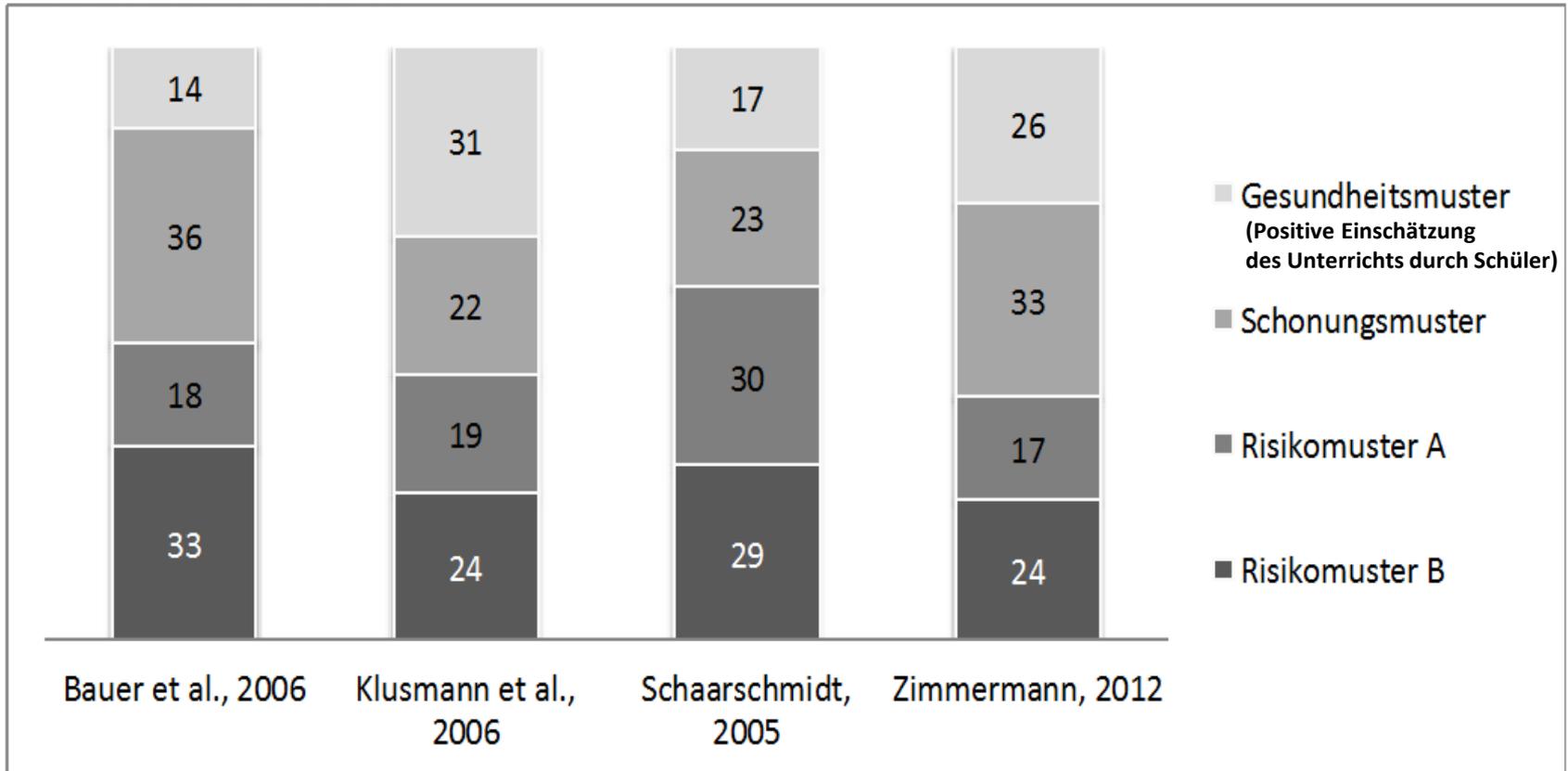


**Risikomuster A** – überhöhtes Engagement (Selbstüberforderung), das keine gleichermaßen hohe Entsprechung im Lebensgefühl findet; verminderte Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen (30 %)



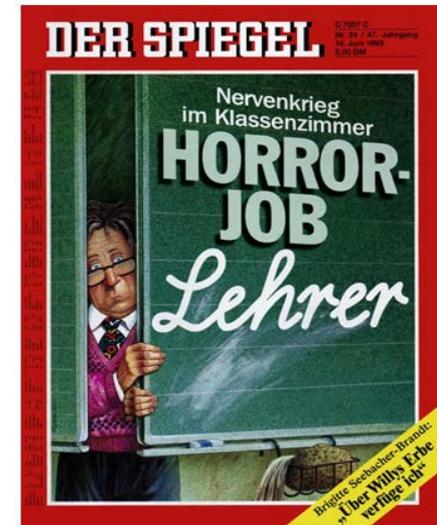
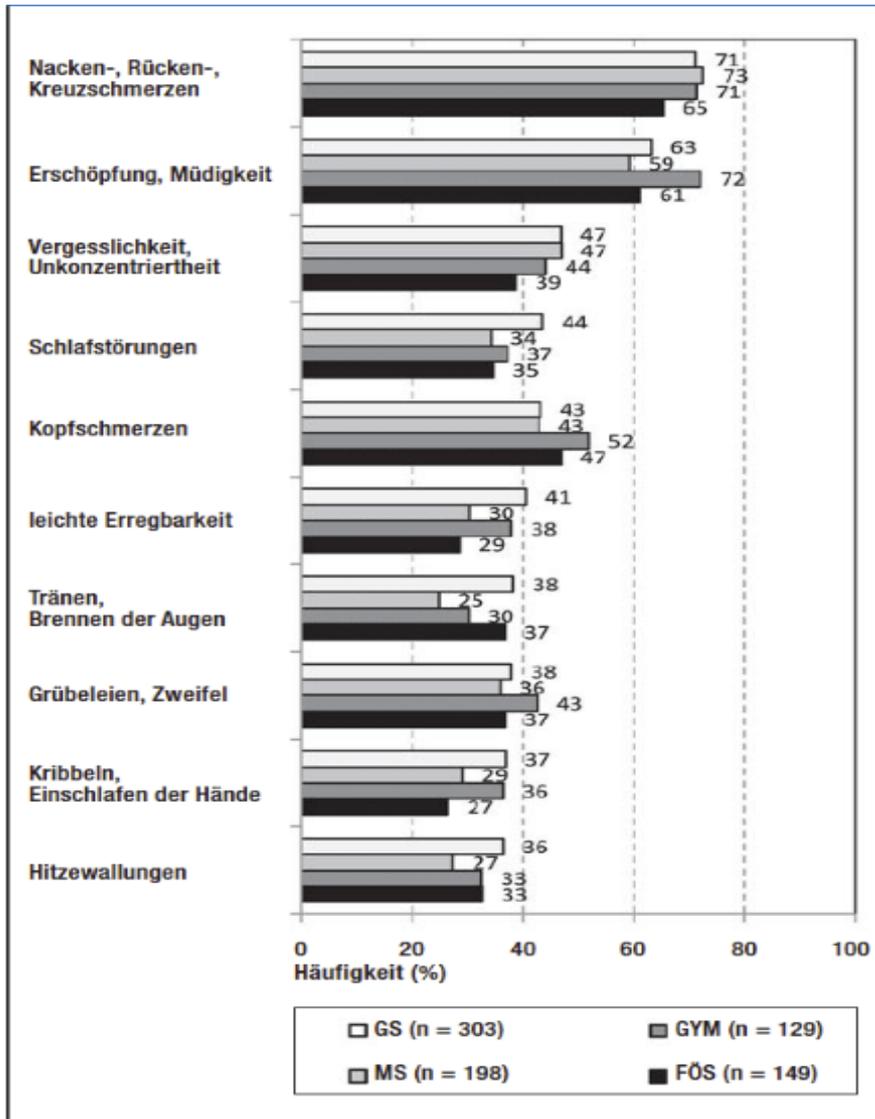
**Risikomuster B** – reduziertes Arbeitsengagement, das mit verminderter Belastbarkeit und negativem Lebensgefühl einhergeht (29 %)

# AVEM-Musterverteilungen in Prozent bei verschiedenen Stichproben mit Lehrkräften bzw. Lehramtsstudierenden (Rupperecht 2014)



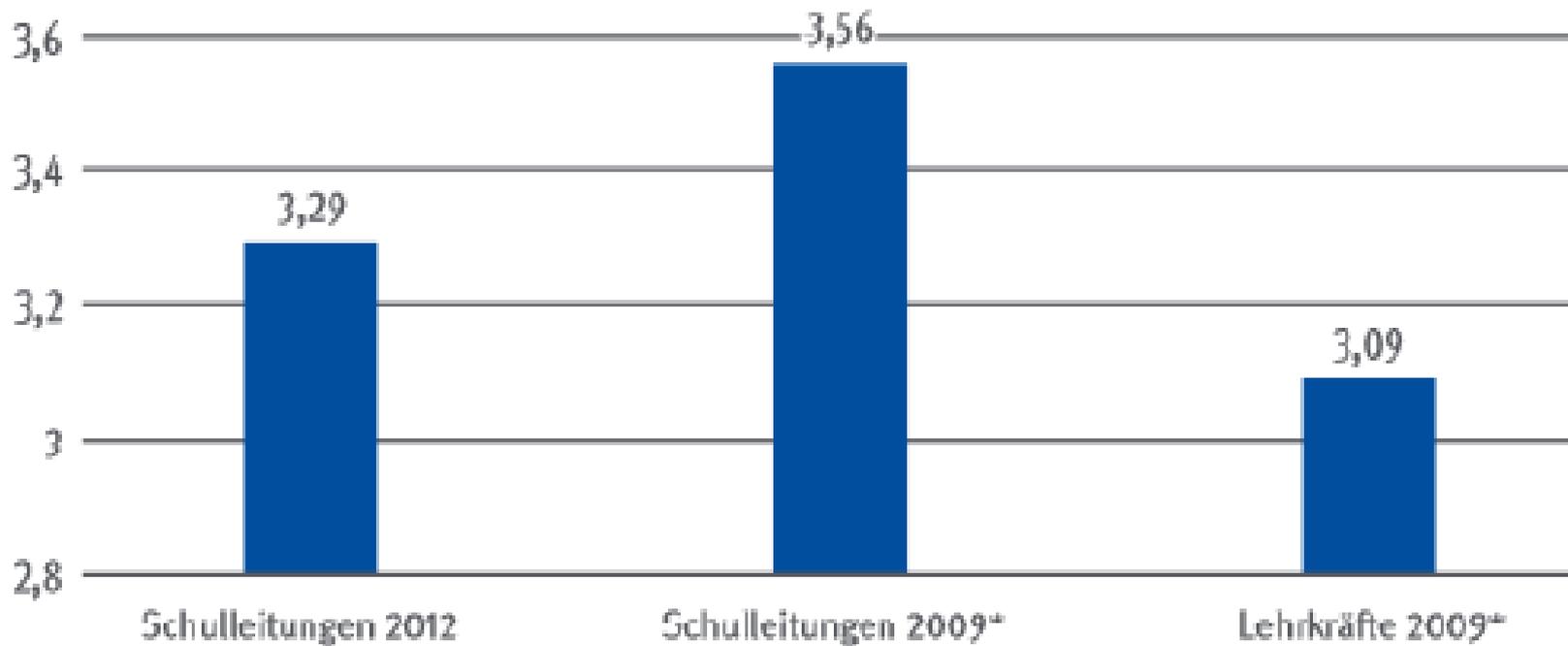
**Bauer et al., 2006:** Totalerhebung an zehn repräsentativ ausgewählten Gymnasien in Freiburg mit 700 Lehrkräften; **Klusmann et al., 2006:** repräsentative Stichprobe von 314 Mathematiklehrkräften der 9. Jahrgangsstufe; **Schaarschmidt, 2005:** 7693 Lehrerinnen und Lehrer aus elf deutschen Bundesländern; **Zimmermann, 2012:** 481 Referendar/-innen aus Freiburg, Totalerhebung an drei Lehrerseminaren

# Häufigste Beanspruchungen von Lehrkräften im Schulartenvergleich: Grundschullehrkräfte immer weit vorne



(Scheuch et al. 2015)

## Wohlbefinden von Schulleitungen im Vergleich zu Lehrkräften (Dadaczynski 2014)



Anm.: Mittelwerte [M]; 1 – geringes Wohlbefinden, 5 – hohes Wohlbefinden;

\* Vergleichsstudie: Harazd et al., 2009

# Einschätzung der Arbeitsfähigkeit von Schulleitungen bis zur Pensionsgrenze (Dadaczynski 2014)

Schulform	subjektive Arbeitsfähigkeit bis zum Pensionsalter in Prozent	
	ja	unsicher/nein
Grundschule	29,6	70,4
Hauptschule	35,8	64,2
Realschule	35,8	64,2
Förderschule	39,1	60,9
Gesamtschule	44,1	55,9
Berufskolleg	50,0	50,0
Gymnasium	56,4	43,6
<b>gesamt</b>	<b>36,9</b>	<b>63,1</b>

# Mind Matters

Mit psychischer Gesundheit  
gute Schule entwickeln

Mind Matters  
Mit psychischer Gesundheit  
gute Schule entwickeln



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

# Welche Rolle kann MindMatters spielen?

## 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.

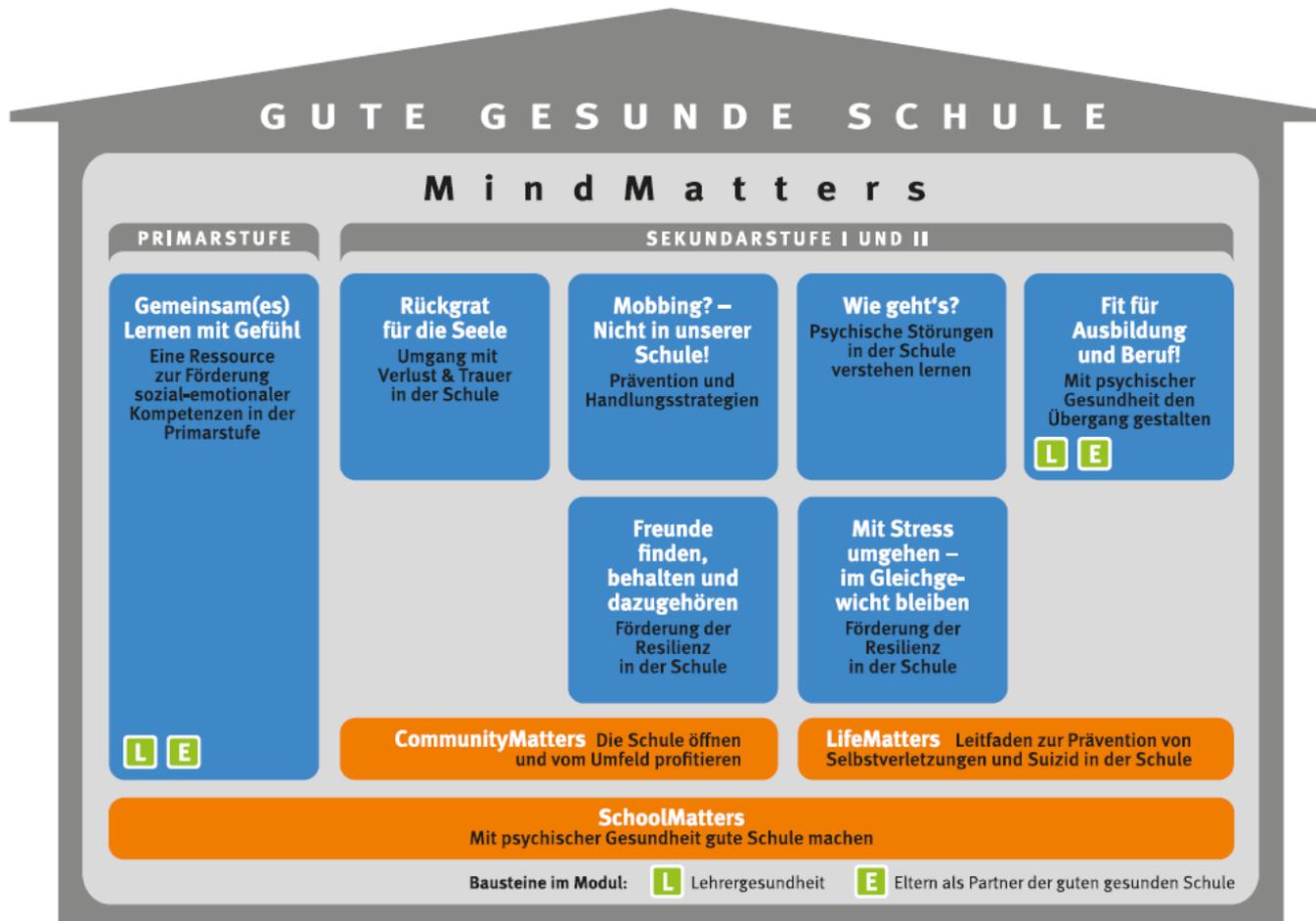
# MindMatters. Das Programm.

## Ziele des Programms

- Verbesserung von Lehren und Lernen sowie Steigerung der Bildungsqualität
- Keine Normalisierung, Förderung der (Selbst)Reflexion und Selbstführung
- 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

# MindMatters. Das Programm.

## Die MindMatters-Bausteine auf einen Blick



■ Schulentwicklungsmodul ■ Unterrichtsmodul

# MindMatters. Das Programm.

## Die Module auf einen Blick

### Schulentwicklungsmodule



### Unterrichtsmodul Primarstufe



### Unterrichtsmodule Sekundarstufe



# MindMatters. Das Programm

## 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

# Der Aufbau der Unterrichtseinheiten im Primarstufenmodul

## Intentionen

- Einordnung des Themas und Darlegung von Aufbau, Sinn und Zweck der UE

## Material

- Führt auf, welches Material benötigt wird bzw. zur Verfügung steht

## So geht's

- Erklärt den genauen Ablauf und Aufbau der UE

## Variationen

- Anregungen, die UE ressourcen- und kompetenzorientiert für alle SuS zu gestalten

## Reflexionsimpulse

- Fragen, mit denen die UE ausführlich und nachhaltig reflektiert werden kann

## Arbeitsblätter

- AB als Kopiervorlagen zur Arbeit mit der Lerngruppe

## Ergänzungen

- Hilfen/ Hinweise, Icons zur Orientierung u. Einordnung, Links zum Werkzeugkasten

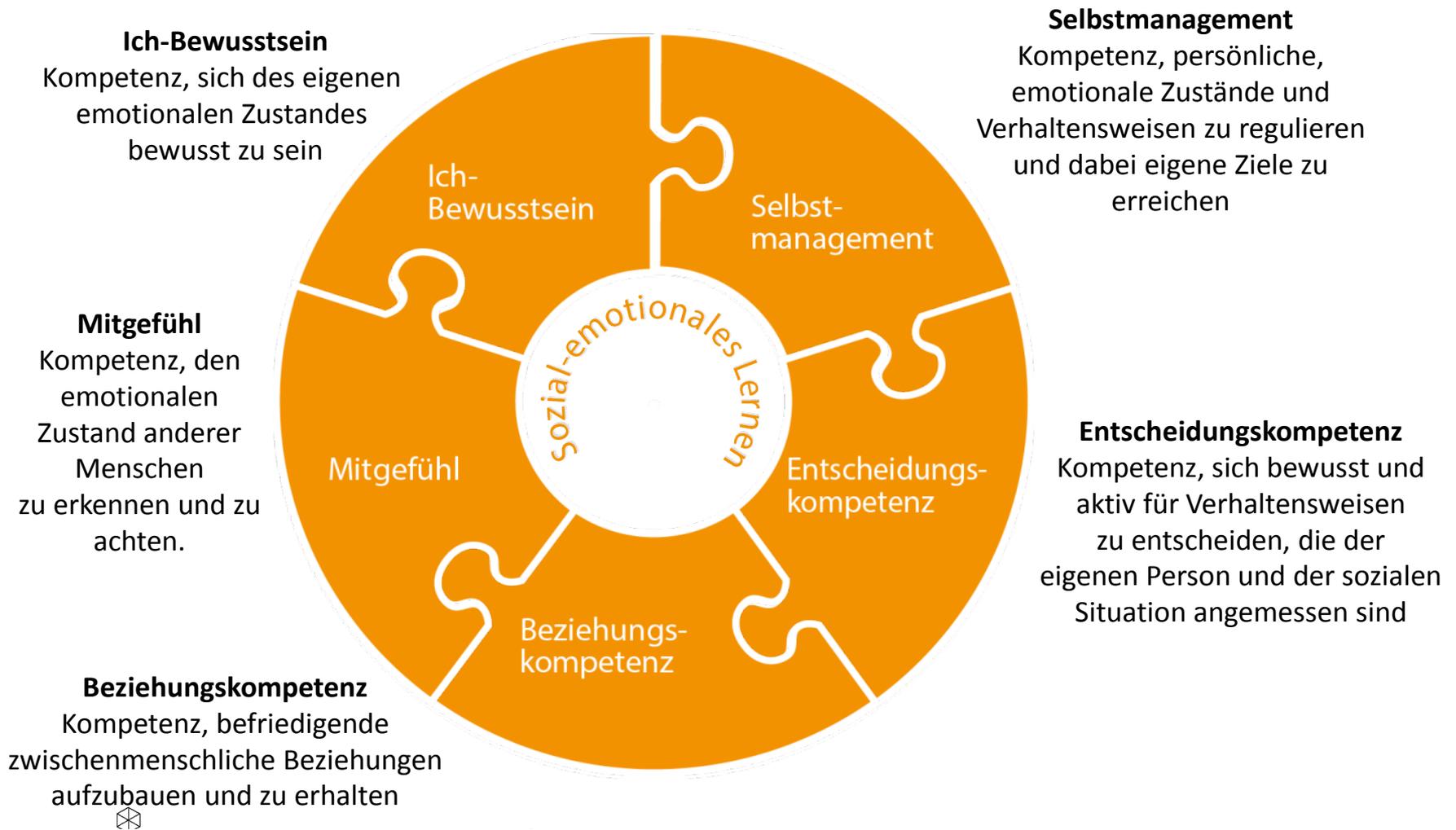
# Definition „Sozial-emotionales Lernen“

Sozial-emotionales Lernen (SEL) ist ein Prozess, in dem Kinder in der Auseinandersetzung

- ❖ mit sich selbst,
- ❖ mit anderen Menschen
- ❖ und ihrer Umwelt

lernen, ihre Gefühle und Handlungsweisen zu entwickeln und wichtige Lebensaufgaben zu bewältigen.

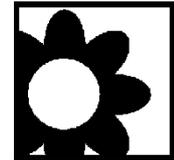
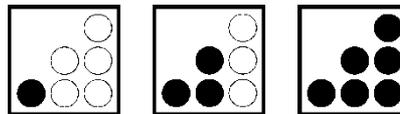
# Kernkompetenzen für das sozial-emotionale Lernen



# Gestaltung der Unterrichtseinheiten



- Mit den 5 Unterrichtseinheiten fördern Sie 5 Kernkompetenzen
- Konstruktivistische Didaktik
- Differenzierung der Übungen nach Sprachlichkeit/Nichtsprachlichkeit, Heterogenität, Achtsamkeit
- Kompetenzstufen und Berücksichtigung von heterogenen Lernvoraussetzungen



## Im Internet:

Werkzeugkästen mit Instrumenten, Checklisten, Übungen, Elternbriefen und vertiefenden Infos



# Differenzierungen innerhalb der Übungen



Übungen für Kinder mit **erworbener Schriftsprache**



Übungen für Kinder mit **geringer oder keiner** vorhandenen **Lese- und Schreibfähigkeit**

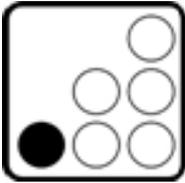


Übungen, die den Aspekt der **Heterogenität** berücksichtigen

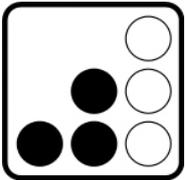


Übungen, die den Aspekt der **Achtsamkeit** fördern

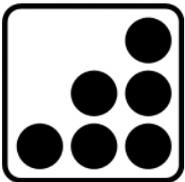
# Ressourcenniveaus der Unterrichtseinheiten



**Niveau 1:** vermitteltes Wissen aufnehmen und nach klaren Vorgaben handeln



**Niveau 2:** aktives Wissen selbst reproduzieren und gelernte Methoden eigenständig im Handeln anwenden



**Niveau 3:** vermitteltes und aktives Wissen in neuen Kontexten verbinden, situationsadäquat handeln

# Ergänzende Materialien



Arbeitshilfen



Übungs-Infos



Infos für Lernbegleiter



Übungs-Tipps



Arbeitsblätter



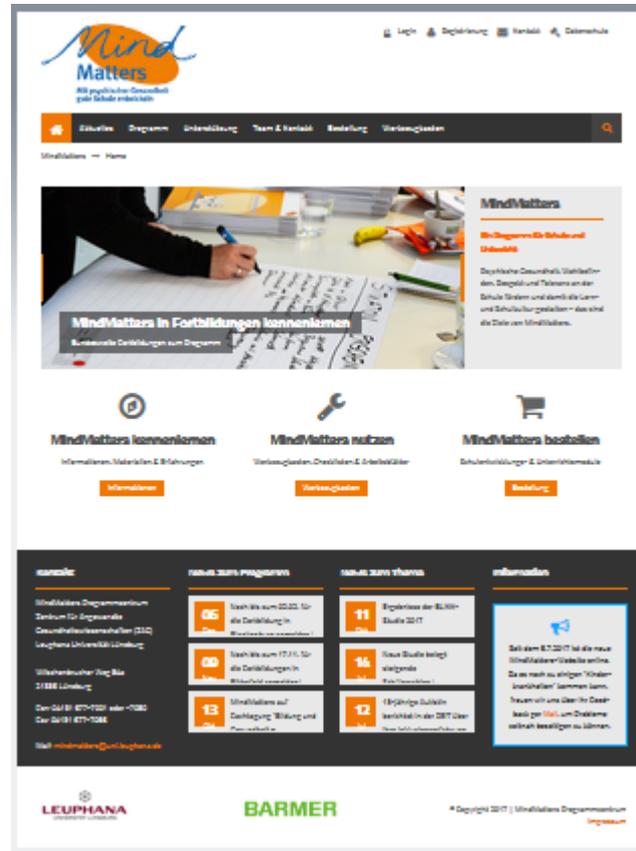
# MindMatters . Das Programm.

MindMatters Website

www.mindmatters-schule.de



Mit psychischer Gesundheit  
gute Schule entwickeln



# MindMatters. Das Programm.

## MindMatters – ein Haus mit vielen Räumen und Nebengebäuden



- MindMatters bietet ein umfassendes Programm zur Schulentwicklung mit psychischer Gesundheit
- Z.Zt. ca. 1200-1500 Schulen pro Jahr neu im Programm
- MindMatters ist kein exklusives Modell
- MindMatters strebt die Verknüpfung mit bestehenden Projekten, Programmen und Initiativen an
- Ziel bleibt aber, Schulen dabei zu unterstützen, gute Bildung zu ermöglichen
- Bildungsförderung durch psychische Gesundheit
- MindMatters wird digitalisiert: Flexibilisierung, Individualisierung, Fokussierung,
- Psychische Gesundheit und Bildung ermöglichen: Gesamtgesellschaftliche Aufgabe – Schule ist nicht allein

# Was können Sie jetzt schon für Ihre psychische Gesundheit tun, wenn Sie gleich wieder nach Hause kommen?

- Wenn Sie 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“.



© 2019

### **Programm-Leitung**

Prof. Dr. Peter Paulus; [paulus@leuphana.de](mailto:paulus@leuphana.de); 04131-677-7962

### **Programm-Team**

Natalie Schwarz; [nschwarz@leuphana.de](mailto:nschwarz@leuphana.de); 04131-677-7991

Dr. Marko Toska; [toska@leuphana.de](mailto:toska@leuphana.de); 04131- 677-7989

Kontakt :

Nationales Programmzentrum

Leuphana Universität Lüneburg

Zentrum für Angewandte Gesundheitswissenschaften (ZAG)

Wilschenbrucher Weg 84a

21335 Lüneburg

[www.mindmatters-schule.de](http://www.mindmatters-schule.de)

[mindmatters@uni.leuphana.de](mailto:mindmatters@uni.leuphana.de)