

20 | 03 | 2024

# Psychische Gesundheit stärken

---

**Éducation21 - Praxistag 2024**

**Titus Bürgisser,  
PH Luzern, Zentrum Gesundheitsförderung**

**weitergeben.**

# Die Kampagne zur psychischen Gesundheit

## «Wie geht's dir?»

Über alles reden, auch über psychische Gesundheit

[wie-gehts-dir.ch](http://wie-gehts-dir.ch)

- Emotionen-ABC
- App
- Unterrichtsmaterial
- Diverse Broschüren und Materialien

Workshop Unterrichtsmodule zur Kampagne "Wie geht's dir?" - Praxistag éducation 21 März 2024 (padlet.com)



## Programm

- **Einstieg – Weshalb Psychische Gesundheit?**
- **Psychische Gesundheit im Schulalltag stärken**
- **Einführung Unterrichtsmaterial zur Kampagne  
«Wie geht's dir?» - Sekundarstufe II**
- **Gruppen – Erfahrungsaustausch Umsetzung**
- **Abschluss**



# Guten Tag – Wie geht's dir?

## Selbstreflexion

- Atmen, wahrnehmen
- Wie nehme ich meinen Körper wahr?
- Welche Gedanken habe ich?
- Welche Gefühle nehme ich wahr?

## Austausch zu zweit – 5 Minuten

Wie geht es mir im Moment?

- Was bin ich bereit zu teilen?

Psychische Gesundheit und Krankheit bei meinen Schüler\*innen:

- Wie geht es meinen Schüler\*innen?
- Welche Themen dazu beschäftigen uns als Schule?





1

# Weshalb psych. Gesundheit?

Wie geht es den Schüler\*innen?

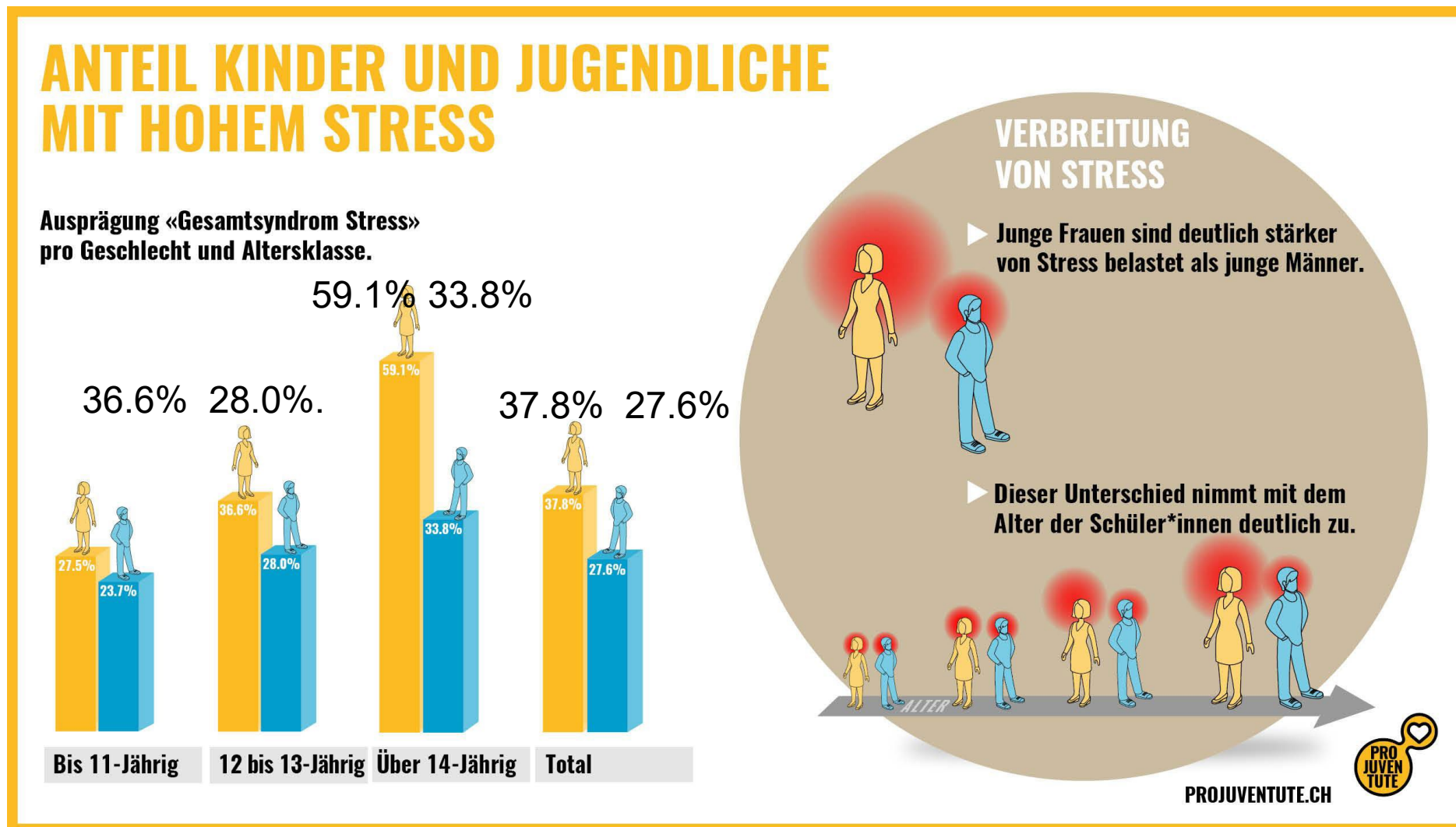
**Wie geht es Ihren Schüler\*innen?**



## Pro Juventute Stress-Studie (2021)

Ein Drittel der Kinder und Jugendlichen stehen unter hohem Stress.

Mit steigendem Alter nimmt auch der Stress zu. Junge Frauen sind deutlich gestresster als Männer.

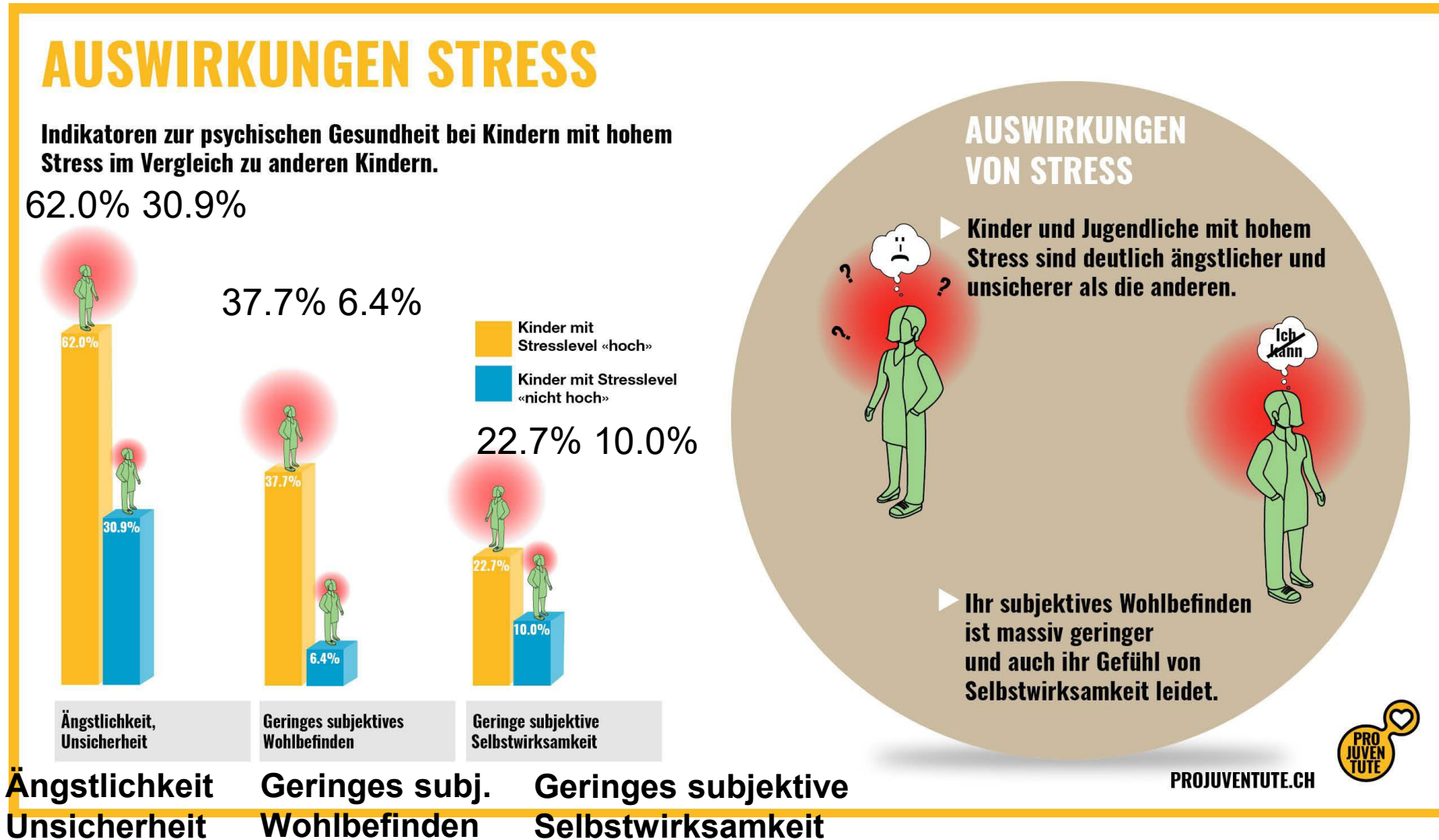


### **Schulische Pflichten aber auch die Schulkultur haben deutlichen Einfluss**

- Prüfungen und Hausaufgaben, aber auch der Vergleich mit den anderen und Zukunftsängste, Mobbing sowie Streit in der Klasse sind schulische Faktoren, die den Stress der Kinder und Jugendlichen messbar erhöhen.
- Die Schulkultur steht in engem Zusammenhang mit dem Stress der Schülerinnen und Schüler. Schülerinnen und Schüler in Schulklassen, von denen die Lehrpersonen ein abwertendes Bild haben, zeigen deutlich höhere Stresswerte auf als die anderen Schülerinnen und Schüler.



## Auswirkungen von Stress auf die psychische Gesundheit



# HBSC 2022 – Kennzahlen (www.hbsc.ch)

## Kennzahlen 2022

~**55%** der 11- bis 15-Jährigen sind mit ihrem Leben sehr zufrieden

~**85%** der 11- bis 15-Jährigen schätzen ihren Gesundheitszustand als gut oder ausgezeichnet ein

~**67%** der 11- bis 15-Jährigen haben ein mittleres bis hohes psychisches Wohlbefinden

~**78%** der 11- bis 15-Jährigen haben eine mittlere bis hohe Selbstwirksamkeitserwartung



~**34%** der 11- bis 15-Jährigen fühlen sich einigermaßen oder sehr gestresst durch die Arbeit für die Schule

~**47%** der 11- bis 15-Jährigen haben  $\geq 1x$  pro Woche  $\geq 2$  psychoaffektive Symptome (von sieben) erlebt

~**35%** der 11- bis 15-Jährigen hatten  $\geq 1x$  pro Woche Schmerzen (Kopf-, Bauch-, und/oder Rückenschmerzen)

~**46%** der 14- und 15-Jährigen schlafen gewöhnlich  $< 8$  Stunden pro Nacht vor Schultagen, was weniger als der Empfehlung entspricht

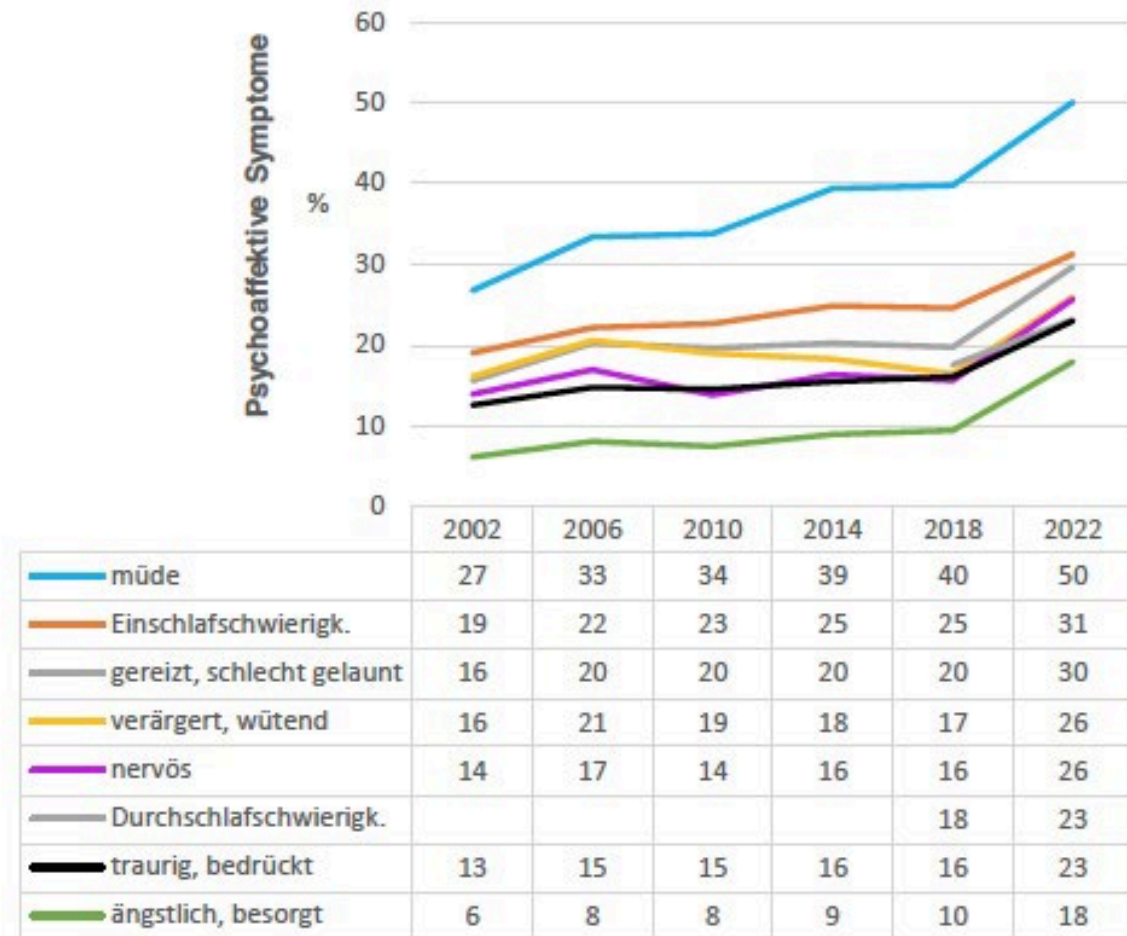
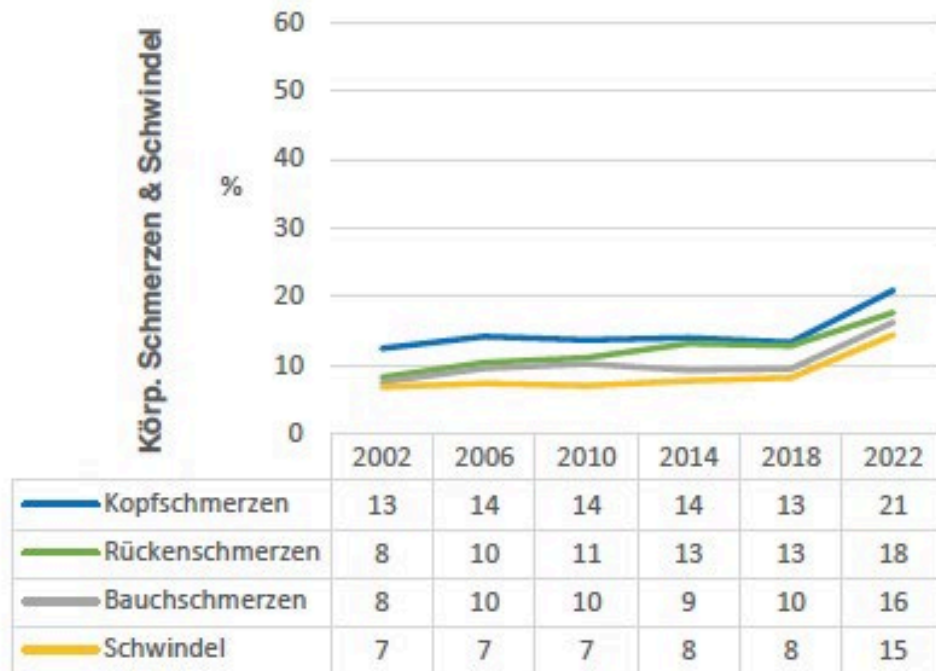


Verschlechterung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens, vor allem bei den Mädchen. Dafür gab es bereits 2018 Anzeichen.

# HBSC 2022 – Wiederkehrende / chronische Schmerzen – psychoaffektive Symptome

## Wiederkehrende/chronische Schmerzen und psychoaffektive Symptome

Abbildungen II und III - Prävalenzen von wiederkehrenden/chronischen körperlichen Schmerzen oder psychoaffektiven Symptomen bei 11- bis 15-Jährigen (HBSC)



Bemerkung: Die in diesen Abbildungen dargestellten Ergebnisse (Totale) basieren auf ungewichteten Daten und werden daher nur zur allgemeinen Orientierung dargestellt.

# Argumentarium – Gesundheit stärkt Bildung



## Gesundheitsfördernde Schulen

Gesundheitsmanagement:  
gemeinsame Ziele, Überzeugungen,  
Werte und Regeln



## Schulklima

Kooperation aller Beteiligten  
Vertrauensvolle und stabile Beziehungen  
Soziale Unterstützung



## Schulleitung

Körperliche und psychische  
Gesundheit und Wohlbefinden  
Führungsverhalten  
Gesundheitsmanagement



## Lehrpersonen

Körperliche und psychische  
Gesundheit und Wohlbefinden  
Unterrichtsbezogenes Handeln  
Beziehungsangebot



## Schüler/-innen

Körperliche und psychische  
Gesundheit und Wohlbefinden  
Erwerb von fachlichen und  
überfachlichen Kompetenzen  
Bildungserfolg  
Individuelle Lern- und  
Entwicklungsvoraussetzungen



## Unterrichts- qualität

© Allianz BGF in Schulen (Hrsg.) (2018). Gesundheit stärkt Bildung,  
[https://www.radix.ch/files/AA0NNH1/2018\\_09\\_10\\_allianz\\_bgf\\_grundlagen\\_argumentarium.pdf](https://www.radix.ch/files/AA0NNH1/2018_09_10_allianz_bgf_grundlagen_argumentarium.pdf)  
[https://www.radix.ch/files/SDTT2CQ/Argumentarium\\_2018\\_Allianz\\_BGF.PDF](https://www.radix.ch/files/SDTT2CQ/Argumentarium_2018_Allianz_BGF.PDF)

## Gesundheit stärkt Bildung

### Gesunde Mitarbeitende – Schlüssel zur Schulqualität

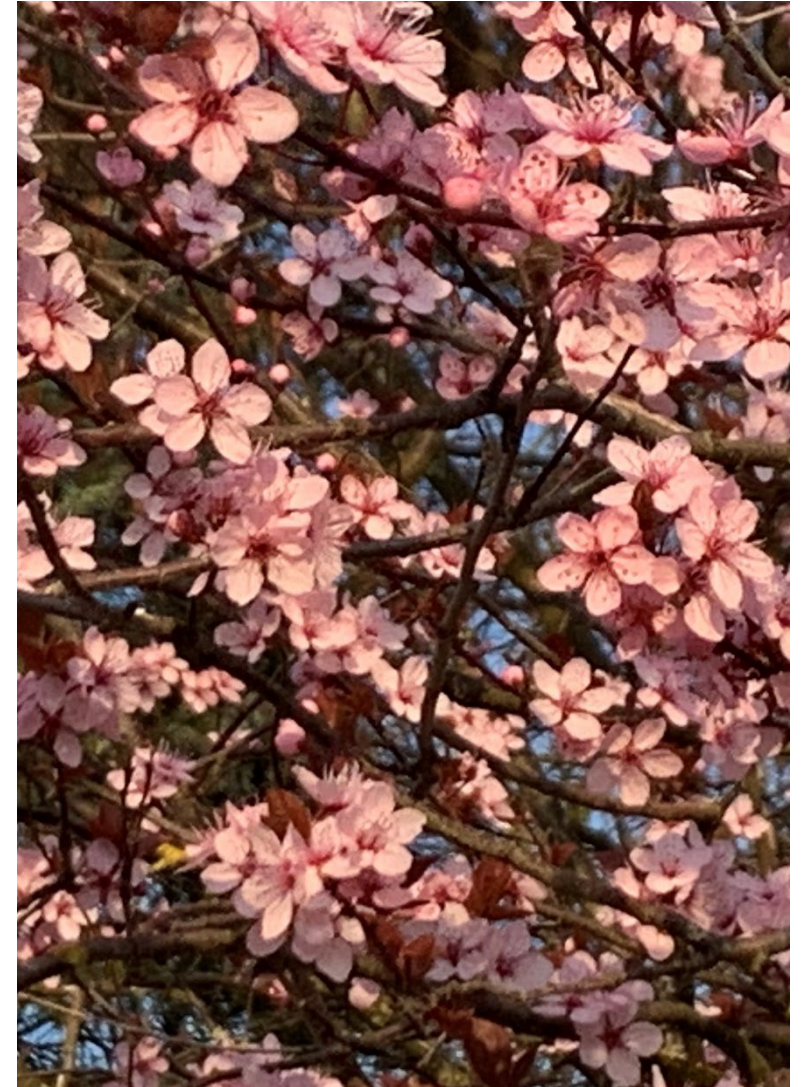


**1** «Eine hohe Unterrichtsqualität setzt gesunde und leistungsfähige Lehrpersonen voraus.»

**2** «Guter Unterricht fördert das Wohlbefinden, die Gesundheit sowie die Lernmotivation und den Bildungserfolg der Schüler/-innen.»



**6** «Ein positives Schulklima schafft eine günstige Lernumwelt und unterstützt die Gesundheit und das Wohlbefinden aller Beteiligten.»



# Psychische Gesundheit

„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“



**World Health Organization**



Quelle: MindMatters Programm, Leuphana Universität Lüneburg, Prof. Dr. Peter Paulus

### Was ist psychische Gesundheit?

Psychisch gesund ist nach unserem Verständnis ein Mensch,

- dem es im Alltag gelingt, sich **engagiert und doch entspannt** den Anforderungen zu stellen,
- der über eine positive Einstellung zu sich selbst und zu den eigenen **Wirkungsmöglichkeiten** verfügt,
- der Ziele verfolgt, in seinem Tun **Sinn erfahren** kann und sich sozial aufgehoben fühlt.

Quelle: Schaarschmidt & Kieschke, 2007, S. 29



# Psychische Gesundheit von Schüler\*innen

Prozess mit vielfältigen Einflüssen und Aspekten, der es den Kindern und Jugendlichen erlaubt, sich des Lebens zu erfreuen, sich den Anforderungen des vielfältigen Schulalltages zuversichtlich zu stellen, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu haben, Enttäuschungen zu überwinden sowie sich selbst und der Schulgemeinschaft mit Wohlwollen zu begegnen.

Bundesamt für Gesundheit (Hrsg.)(2021). Empfehlungen zur Förderung der psychischen Gesundheit von Schüler\*innen



2

Psych.  
Gesundheit im  
Alltag stärken



# Empfehlungen zur Förderung der psychischen Gesundheit von Schüler\*innen

## Empfehlungen zur Förderung der psychischen Gesundheit von Schüler\*innen

### Ausgangslage

Die Frage nach der Förderung der psychischen Gesundheit betrifft alle Lebensbereiche. Für die Schule ist sie von besonderer Bedeutung, weil die Kinder und Jugendlichen dort einen grossen Teil ihrer Zeit verbringen. Zwar verfügt der grösste Teil der Schüler\*innen über eine gute psychische Gesundheit, rund 70% von ihnen sind jedoch zum Beispiel von Angststörungen betroffen und 30% berichten über schwächere auftretende Kopfschmerzen, die oft im Zusammenhang mit Stress stehen und die Lebensqualität und die Leistungsfähigkeit der Kinder stark beeinträchtigen können.

### Ziele

In dieser Handreichung wird die Bedeutung der psychischen Gesundheit von Schüler\*innen definiert. Darüber hinaus wird beschrieben, wie die psychische Gesundheit der Schü-

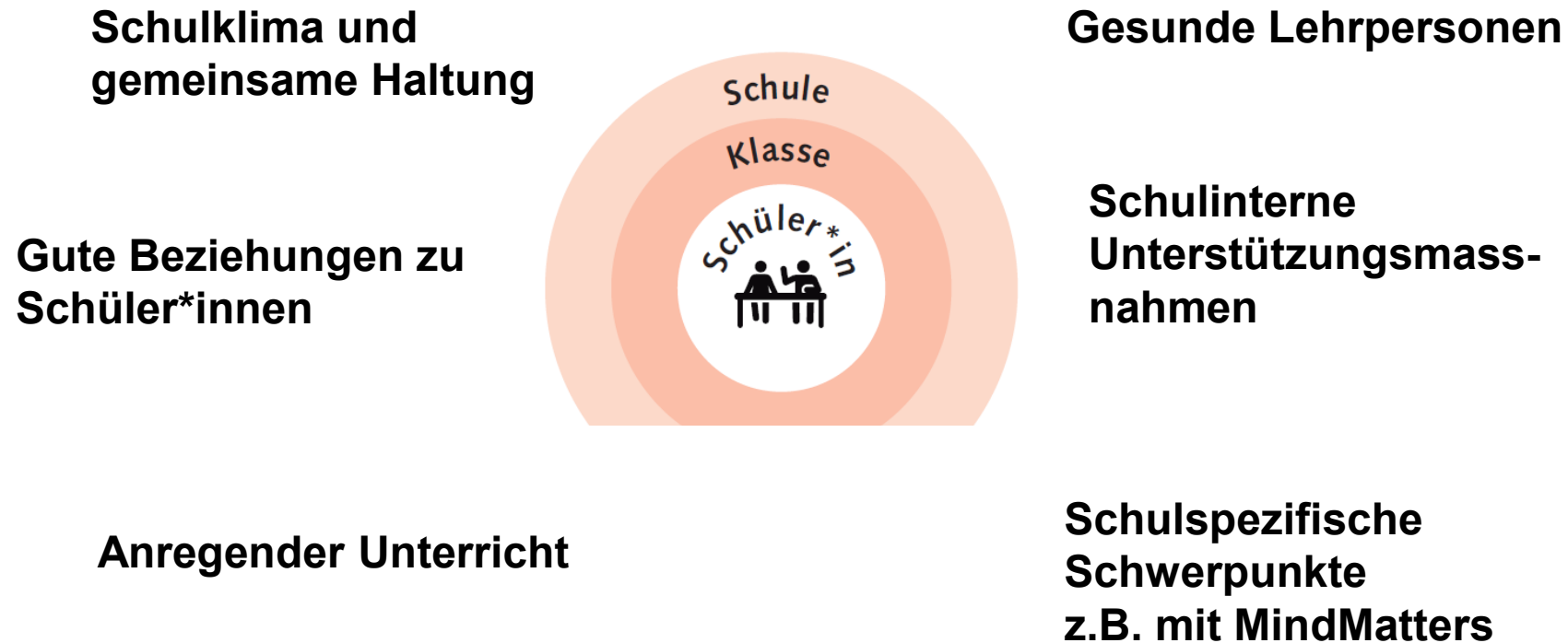
### Definition der psychischen Gesundheit von Schüler\*innen

Psychische Gesundheit ist ein Konzept, das mehrere Dimensionen umfasst. Psychische Gesundheit ermöglicht den Kindern, sich angemessen mit neuen Situationen auseinanderzusetzen, Motivation zu realisieren, sich Herausforderungen zu stellen und ihr Potential zu erfüllen. Was spezifische Herausforderungen der Schule betrifft, ermöglicht psychische Gesundheit u.a. die Konzentration auf Unterrichtsinhalte, den angemessenen Umgang mit Leistungsanforderungen, die funktionale Kommunikation mit Lehrpersonen oder den Umgang mit der Dynamik der eigenen Schulklassen.

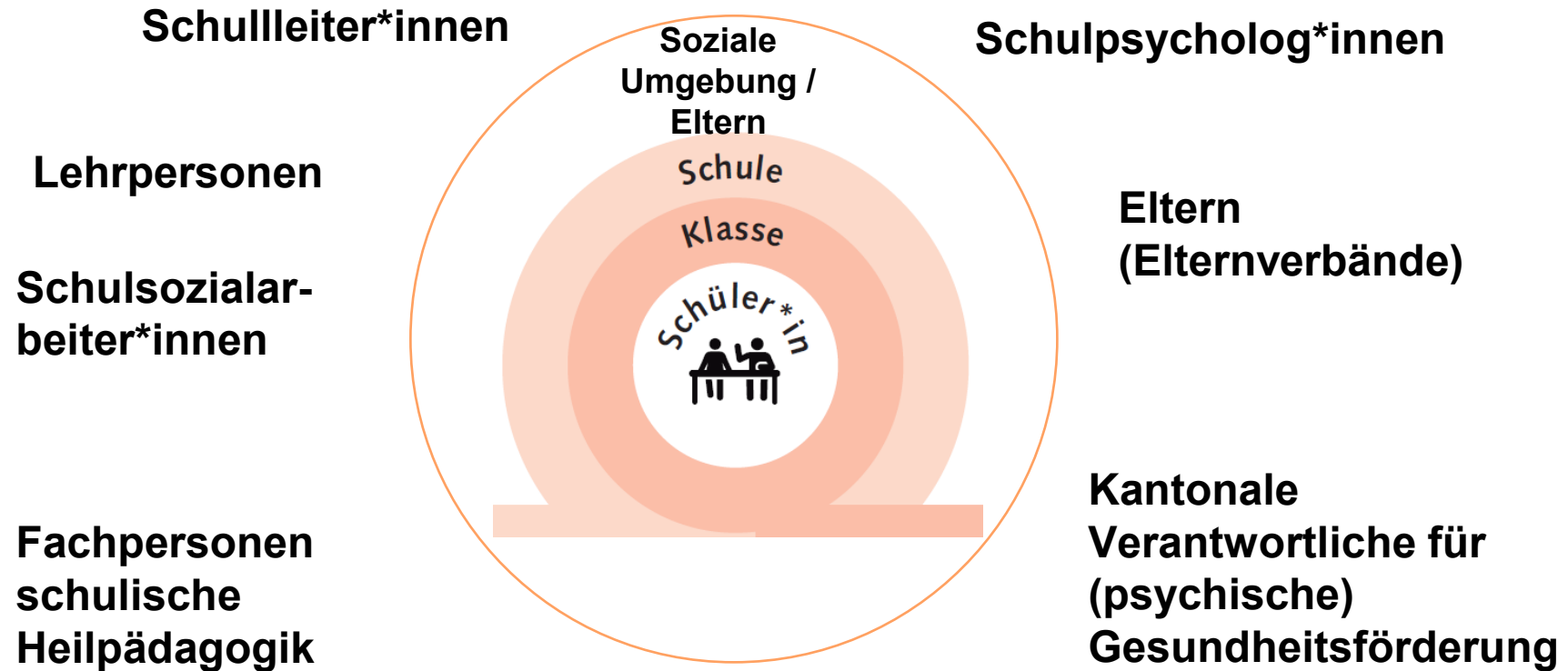
Psychische Gesundheit wird als dynamischer Prozess betrachtet und nicht als fester Zustand. Psychische Gesundheit von Schüler\*innen kann definiert werden als

Prozess mit vielfältigen Einflussfaktoren und Aspekten, der es

# Massnahmen auf verschiedenen Ebenen



# Zusammenarbeit der Akteure



## Austausch in Break-Out Gruppen

### Was mache ich bereits im Alltag zur Stärkung der psychischen Gesundheit meiner Schüler\*innen?

- Welche Haltungen sind mir wichtig?
- Wie gestalte ich das Schulklima?
- Wie pflege ich die Beziehungen zu den Schüler\*innen, zu den anderen Lehrpersonen, den Eltern?



# 3

## «Wie geht's dir?»

Unterrichtsmaterial zur Kampagne  
für die Sekundarstufe II



# Die Kampagne zur psychischen Gesundheit

## «Wie geht's dir?»

Über alles reden, auch über psychische Gesundheit

[wie-gehts-dir.ch](http://wie-gehts-dir.ch)

- Emotionen-ABC
- App
- Unterrichtsmaterial
- Diverse Broschüren und Materialien



## Ziele der Unterrichtsmaterialien zur Kampagne

- Lehrpersonen der Sekundarstufe II darin unterstützen, die psychische Gesundheit in ihrem Unterricht vermehrt zum Thema zu machen.

### Die Unterrichtsmodule

- geben Impulse, wie Jugendliche ihre psychische Gesundheit stärken können.
- ermutigen die Jugendlichen über das Wohlergehen, über Sorgen und Belastungen vermehrt zu sprechen und zeigen auf, wie das geht.
- zeigen den Jugendlichen Handlungsmöglichkeiten auf, wie und wo sie bei Bedarf Hilfe und Unterstützung erhalten und geben können.





## Für einen sicheren Rahmen sorgen

Die Arbeit am Thema psychische Gesundheit und psychische Belastungen in der Schule berührt einen sensiblen Bereich. Es erfordert von der Lehrperson Fingerspitzengefühl und eine gute Wahrnehmung der Reaktionen und der Situation der einzelnen Schülerinnen und Schüler sowie der Dynamik und des Klimas in der Klasse.

- Vertraulichkeit
- Schutz
- Privatsphäre respektieren
- Klima von Respekt und Vertrauen
- Vermittlung von Beratungsangeboten

Siehe Seite 9 im Unterrichtsheft



## Unterrichts-Material zur Kampagne für die Sekundarstufe II

- Einführung in die App «Wie geht's dir?»
- Modul 1: Was tut mir gut?
- Modul 2: Umgang mit Stress
- Modul 3: Lass uns reden!
- Modul 4: Hilfe in Anspruch nehmen
- Modul 5: Die eigene Befindlichkeit kennen
- Modul 6: Vorurteile über psychische Erkrankungen

Übersicht Seite 7 mit Kompetenzbeschreibungen



# In welchem Bezug zum Inputreferat von Martin Hafen stehen die Unterrichtsmodule «Wie geht's dir?»

**Es kann die Entwicklung von folgenden Lebenskompetenzen unterstützen:**

- ❖ Vertrauen
- ❖ Sozialkompetenz
- ❖ Selbstwirksamkeit(erwartung)
- ❖ Selbstregulation
- Risikokompetenz
- Kreativität
- ❖ Gesundheitskompetenz
- motorische Kompetenz
- Sprachkompetenz
- kognitive Intelligenz

**Folgende Elemente der ganzheitlichen Bildung kommen darin zur Anwendung:**

- selbstbestimmte Lehrinhalte
- Erfahrungslernen
- ❖ soziale Lernprozesse
- Bewegung
- ❖ Fokussierung auf Stärken
- ❖ wenig(er) Leistungsdruck

## Didaktische Struktur

# LUKAS-Modell\*



\* Luzerner Modell kompetenzfördernder Aufgabensets:  
LUKAS-Modell (Luthiger et al., 2014; Wilhelm et al., 2015).



## Übersicht über das Modul 2 “Umgang mit Stress”

Einleitung – Sachebene

Kompetenzbeschreibungen

Didaktische Struktur

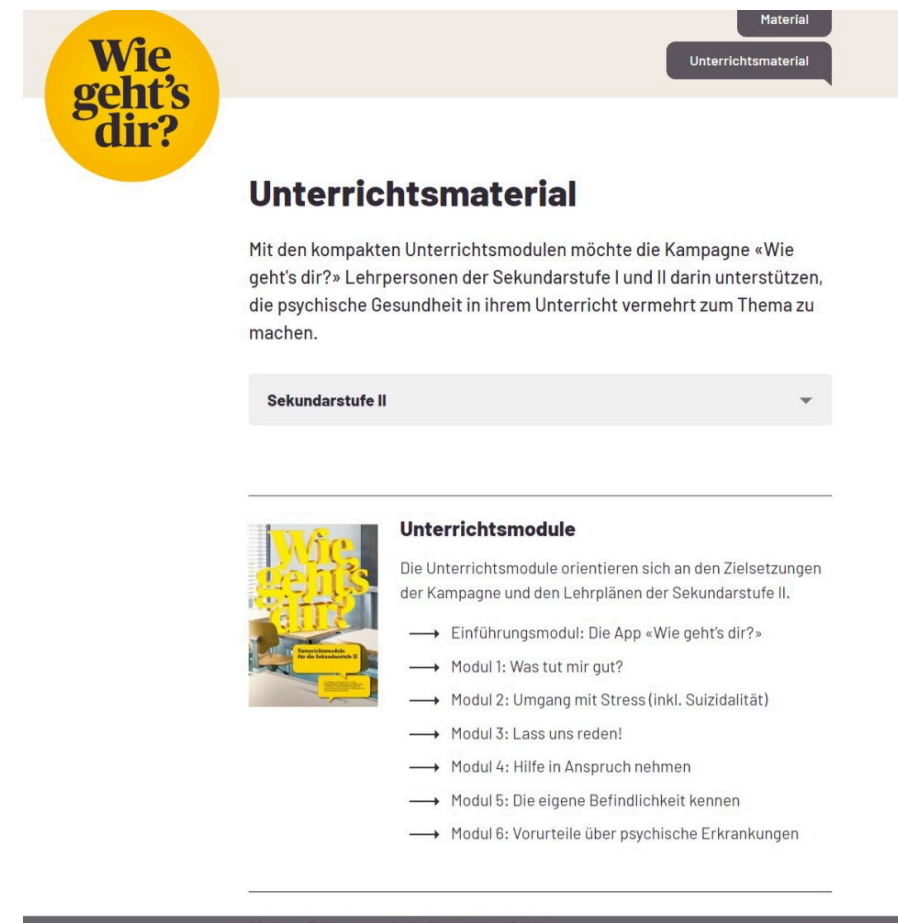
	Ka1 – 20'	Ka2 – 15'		
Konfrontationsaufgabe Ka	Innere Stimme, wenn ich gestresst bin	Stresssituationen im Alltag		
	Ea1 – 30'	Ea2 – 20'	Ea3 – 20'	Ea4 – 20'
Erarbeitungsaufgabe Ea	Selbstvertrauen – an sich glauben	Zeitmanagement – Neues lernen	Konzentration – Strategien gegen Ablenkungen	Lerntechniken – Prüfungsstress mildern
	Üa1 – 20'	Üa2 – 20'	Üa3 – 30'	Üa4a, 4b – 2 x 30'
Vertiefungsaufgabe Va Übungsaufgabe Üa	Selbstvertrauen – Gnomio überlisten	Zeitmanagement – Zeitplan erstellen	Konzentration – 4 Zugänge und ein Test	Lerntechniken – Leiterlispiel Lernvideos
	Sa1 – 15'	Sa2 – 10'	Sa3 – 10'	Sa4 – 10'
Syntheseaufgabe Sa Transferaufgabe Ta	Selbstvertrauen – beobachten und anwenden	Zeitmanagement – umsetzen und optimieren	Konzentration – im Alltag anwenden	Lerntechniken – im Alltag anwenden

# Wo finde ich das Material für die Schule?

## Toolkit für die Schule

Material Praktisches Unterrichtsmaterial für Sek I	Material Praktisches Unterrichtsmaterial für Sek II	Material App für Schülerinnen und Schüler	Material Broschüren, Plakate und mehr bestellen
↓	↓	↓	↓
Online-Tipps Gesprächstipps: Über Belastungen sprechen	Adressen Professionelle Beratung finden	Weiterbildung Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit Jugendlicher	Merkblätter Empfehlungen für Lehrer*innen
↓	↓	↓	↓
Links Kantonale			

## Navigation auf der Website



The screenshot shows the navigation menu of the 'Wie geht's dir?' website. At the top left is a yellow circular logo with the text 'Wie geht's dir?'. To its right are two tabs: 'Material' and 'Unterrichtsmaterial', with the latter being selected. Below the tabs is a dropdown menu currently set to 'Sekundarstufe II'. Underneath the dropdown is a section titled 'Unterrichtsmodule' with a small image of a book. The text below the title states: 'Die Unterrichtsmodule orientieren sich an den Zielsetzungen der Kampagne und den Lehrplänen der Sekundarstufe II.' Below this are six items, each with a right-pointing arrow:

- Einführungsmodul: Die App «Wie geht's dir?»
- Modul 1: Was tut mir gut?
- Modul 2: Umgang mit Stress (inkl. Suizidalität)
- Modul 3: Lass uns reden!
- Modul 4: Hilfe in Anspruch nehmen
- Modul 5: Die eigene Befindlichkeit kennen
- Modul 6: Vorurteile über psychische Erkrankungen

## Weiterführende Materialien

[www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)  
[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)  
[www.147.ch](http://www.147.ch)

### **Erste Hilfe für psychische Gesundheit**

Im ensa Erste-Hilfe-Kurs Fokus Jugendliche lernen Erwachsene, die mit Jugendlichen arbeiten, die Grundlagen zu verschiedenen psychischen Problemen und üben die fünf Schritte der Ersten Hilfe, wenn Jugendliche Hilfe brauchen. Mehr Informationen unter [www.ensa.swiss/jugend/kurs](http://www.ensa.swiss/jugend/kurs)

### **Lernjournal**

Um den individuellen Lernprozess auf der Grundlage der vorliegenden Lernaufgaben, die eigenen Strategien, die Reflexionsaufgaben, Ziele und umgesetzte Schritte zu dokumentieren, ist ein Lernjournal zu empfehlen. Darin halten die Schülerinnen und Schüler nach jeder Unterrichtseinheit sowie bei der Umsetzung in ihrem Alltag ihre Erfahrungen und Beobachtungen fest.

## Wie geht's dir?-App

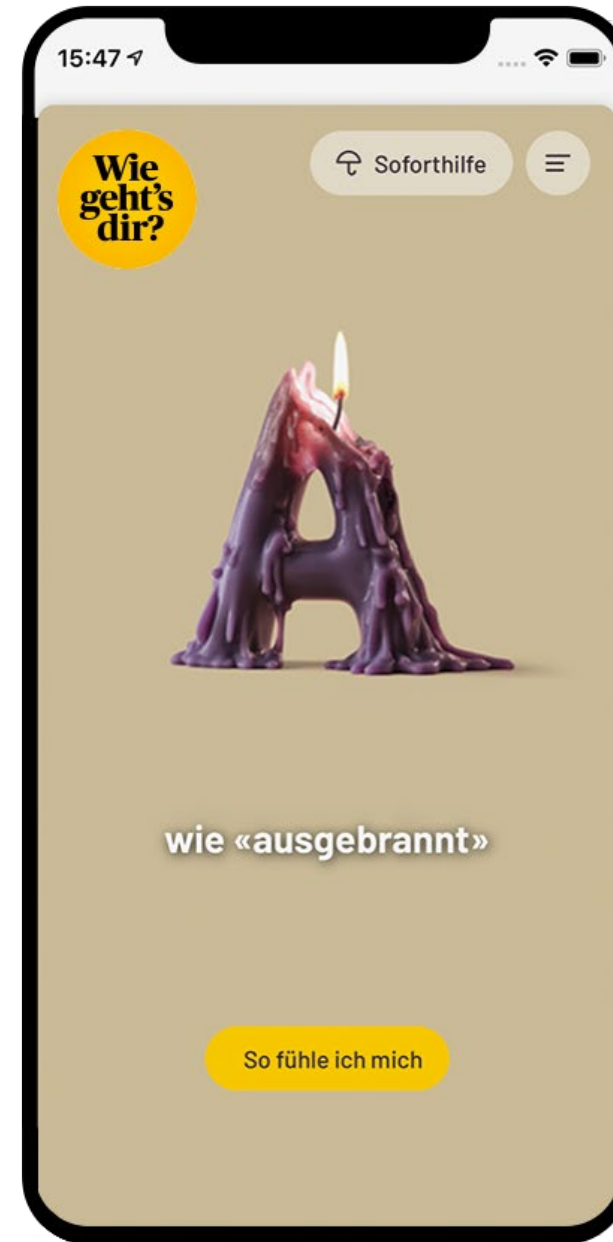
### Die «Wie geht's dir?»-App

hilft dir, deine psychische Gesundheit zu stärken. Du lernst, die ganze Bandbreite deiner Gefühle bewusster wahrzunehmen, sie zu dokumentieren und mittels gezielter Massnahmen besser mit ihnen umzugehen – von A wie «AUSGEBRANNT» bis Z wie «ZUFRIEDEN».

#### Mit der «Wie geht's dir?»-App kannst du:

- Deine Gefühlswelt entdecken
- Ein Tagebuch der Emotionen führen
- Wertvolle Tipps rund um deine psychische Gesundheit erhalten

[Erklärvideo zur App](#)






## Modul Einführung Wie geht's dir? - App

- Schau dir das Modul und die Aufgaben dazu an.
- Schau in das Video "glück?"
- Wie kann die Umsetzung mit deinen SchülerInnen gelingen? Was würdest du an deine Bedürfnisse anpassen?

## Modul Einführung in die Wie geht's dir? – App Seiten 10-13

## Modul 1 «Was tut mir gut?»

- Können die Stressreaktion verstehen und beschreiben
- Kennen eigene Stressoren
- Kennen und erweitern Bewältigungsstrategien
- Kennen und nutzen Methoden regenerativer Stresskompetenz



**Modul 1 Was tut  
mir gut?  
Seiten 14-17**

## Unterrichts-Material zur Kampagne für die Sekundarstufe II

- Einführung in die App «Wie geht's dir?»
- Modul 1: Was tut mir gut?
- Modul 2: Umgang mit Stress
- Modul 3: Lass uns reden!
- Modul 4: Hilfe in Anspruch nehmen
- Modul 5: Die eigene Befindlichkeit kennen
- Modul 6: Vorurteile über psychische Erkrankungen

Übersicht Seite 7 mit Kompetenzbeschreibungen



## Erkundung der Unterrichtsmaterialien

- Übersicht Toolbox Bildung
- Dossier für Lehrpersonen
- Materialien zu den einzelnen Modulen
- Erste Eindrücke? Fragen?

**Erkundung auf  
der Website  
[www.wie-gehts-  
dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)**

# 4

## Umgang mit psych. Problemen



# Empfehlungen zum Umgang mit möglichen psychischen Problemen bei Schüler\*innen

## Zusammenfassende Aussagen im Überblick

- 1** Schulen, die verantwortungsvoll mit möglichen psychischen Problemen von Schüler\*innen umgehen wollen, wird empfohlen, den Ansatz der Früherkennung und Frühintervention (F+F) zu etablieren oder diesen auf mögliche psychische Probleme der Kinder und Jugendlichen auszuweiten.
- 2** Es ist hilfreich, wenn Schulen sicherstellen, dass die Lehr- und Fachpersonen wissen, wie sie vorgehen sollen und von wem sie bei Bedarf Unterstützung erhalten. Zu diesem Zweck ist es nützlich, wenn die Schulen über einen zum vornherein festgelegten Handlungsplan verfügen. Darin sollen das schrittweise Vorgehen und die Zuständigkeit der Lehr- und Fachpersonen festgehalten werden.
- 3** Lehr- und Fachpersonen müssen sensibilisiert sein für Verhaltensweisen von Schüler\*innen, die auf mögliche psychische Probleme hinweisen.
- 4** Förderlich sind eine gemeinsame Haltung und die Bereitschaft im Kollegium, Mitverantwortung für die psychische Gesundheit der Schüler\*innen zu übernehmen. Wichtig ist zudem, dass die Lehr- und Fachpersonen allfällige Berührungspunkte mit dem Thema psychische Probleme abbauen.

## Austausch in Kleingruppen am Tisch 10 Minuten

### Wahrnehmen und handeln – wie klappt das bei uns?

Lest die Empfehlungen und diskutiert nachher:

- Wie gehen wir an unserer Schule vor?
- Wie gestalten wir die Zusammenarbeit mit SSA und weiteren Fachleuten?
- Was schätzen wir an der Unterstützung?
- Was sind unsere Erfahrungen?



Danke für eure  
Teilnahme!

