

Ein Präventionsangebot der



## MindMatters-Programmträger

- BARMER  
Sabine Barkowsky  
Axel-Springer-Straße 44  
10969 Berlin  
sabine.barkowsky@barmer.de  
www.barmer.de  
Telefon: 0800 333004 99-1920 \*)  
www.barmer.de  
\*) Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei.

## Weitere Träger

- Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover  
Landesunfallkasse Niedersachsen  
Am Mittelfelde 169  
30519 Hannover  
www.guvh.de
- Unfallkasse Nordrhein-Westfalen  
Salzmannstraße 156  
48159 Münster  
www.unfallkasse.de



## Mit psychischer Gesundheit gute Schule entwickeln: Machen Sie mit!

Wenn Sie sich für die Einführung von MindMatters in Ihrer Schule interessieren, wenden Sie sich an das MindMatters-Programmzentrum. [Wir informieren Sie gerne!](#)

## MindMatters-Programmzentrum

Leuphana Universität Lüneburg  
Zentrum für Angewandte Gesundheitswissenschaften  
Wilschenbrucher Weg 84a  
21335 Lüneburg

Prof. Dr. Peter Paulus  
Programmleitung

[MindMatters-Team](#)  
Telefon: 04131 677-7991 oder -79 89  
[mindmatters@uni.leuphana.de](mailto:mindmatters@uni.leuphana.de)

## MindMatters-Programmservice

MindMatters Module zur Schulentwicklung und Unterrichtsgestaltung

- kostenfreie Unterrichts- und Schulentwicklungsmodulare für Schulen.
- kostenfreie 1- bis 2-tägige schulübergreifende Fortbildungen für Schulleitungen, Lehrkräfte sowie interne und externe Fachdienste.
- zusätzliche Materialien, Checklisten und Elternbriefe im Werkzeugkasten unter [www.mindmatters-schule.de](http://www.mindmatters-schule.de).

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



## Basis-Information zum Programm



# MindMatters

Mit psychischer Gesundheit gute Schule entwickeln

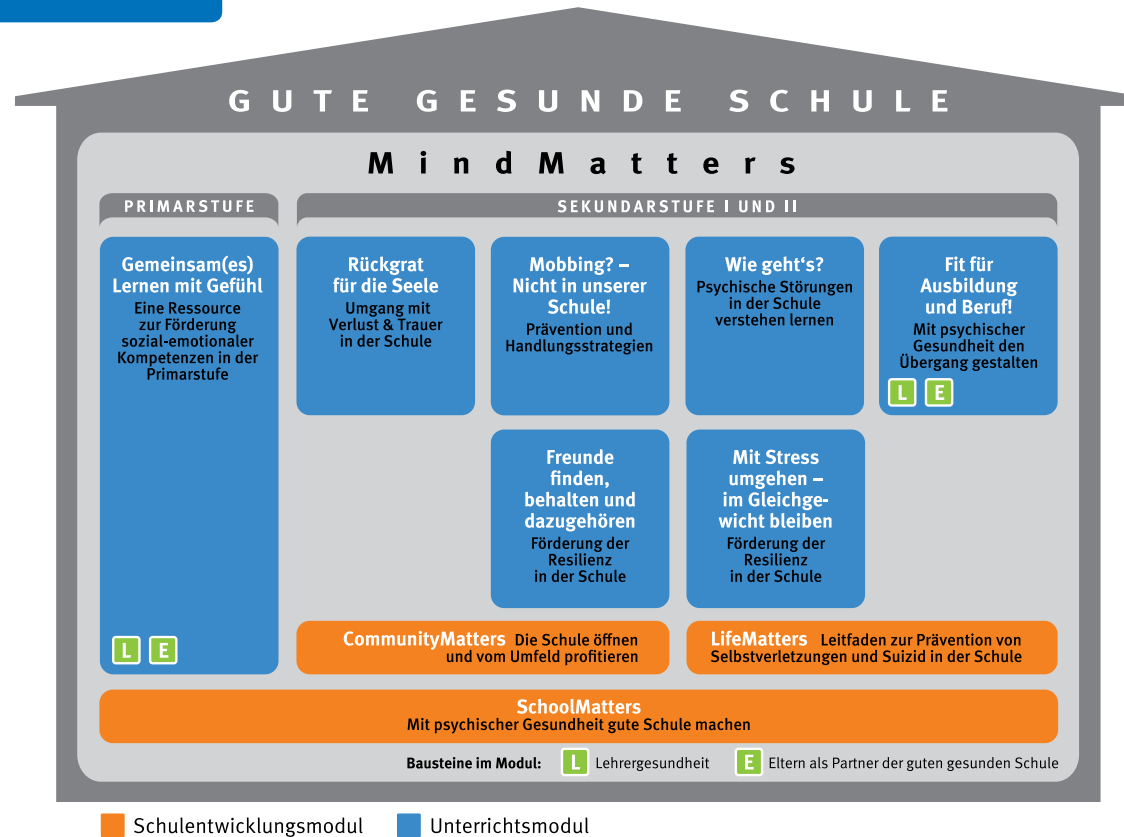


## MindMatters – was ist das?

MindMatters hilft Schulen dabei, durch die Förderung der psychischen Gesundheit von Schülerinnen, Schülern sowie Lehrkräften einen Beitrag zur Verbesserung der Schulqualität zu leisten. Das Programm basiert auf dem Konzept der guten gesunden Schule.

## Was erreichen Sie mit MindMatters?

- Entwicklung einer Schulkultur, mit der sich alle Schulmitglieder sicher, wertgeschätzt und eingebunden fühlen. So wird die Schule zunehmend zu einem Ort, an dem man gerne ist.
- Verbesserung der Arbeitsbedingungen und Gesundheit von Lehrkräften, z. B. durch die Arbeit an der Beziehungsqualität in der Schule und in den Klassen. MindMatters liefert einen Beitrag zu mehr Respekt, Toleranz und Achtsamkeit.
- Verbesserung der Lernbedingungen und Gesundheit von Schülerinnen und Schülern. Mithilfe der Unterrichtseinheiten zum Umgang mit Gefühlen und psychischen Störungen, zur Resilienzförderung, zum Stresserleben, zu Mobbing und weiteren Themen können die Widerstandskraft und das Wohlbefinden gestärkt und Wissen sowie Kompetenzen erweitert werden.



## Was bietet Ihnen MindMatters?

- Schulentwicklungsmodule: Materialien für die Arbeit am Bildungs- und Erziehungsauftrag durch die Förderung der psychischen Gesundheit.
- Unterrichtsmodule: Informationen für Lehrkräfte sowie praxiserprobte Unterrichtseinheiten mit Arbeitsblättern zur Integration in den Schulalltag.
- Bitte beachten Sie: Die Module für die Sek I und II richten sich an die Jahrgänge 5-13. Einige Themen wie „Rückgrat für die Seele“ oder „Wie geht's?“ sind aber eher für ältere Schülerinnen und Schüler geeignet.
- Online-Werkzeugkästen: Arbeitsblätter, Checklisten und Ergänzungen zu den Unterrichtsthemen und zur Schulentwicklung.
- Ressource für inklusive Konzepte: Unterrichtseinheiten, differenziert und abgestimmt auf die Lernvoraussetzungen der Schülerinnen und Schüler.
- Bausteine zur Lehrergesundheit: Informationen, Hintergründe und Anregungen für eigenes Handeln und die Schulentwicklung.
- Bausteine zur Elternzusammenarbeit: Informationen, Hintergründe, Checklisten und Elternbriefe.
- Bedarfsgerechte Beratungs- und Fortbildungsangebote für Schulen zur sachgerechten Einführung in das Programm.

## Warum MindMatters?

- ▶ 31,3 % der Mädchen und 17,3 % der Jungen leiden regelmäßig mindestens an zwei psychischen Beschwerden pro Woche (20,1 % haben Einschlafprobleme, 14,0 % Kopfschmerzen, 12,4 % Rückenschmerzen und 8,3 % Bauchschmerzen) (HBSC-Team Deutschland, 2013/2014).
- ▶ 21,4 % der 7-17-Jährigen zeigen Hinweise auf psychische Auffälligkeiten, wie z. B. Ängste, Depression, Störungen des Sozialverhaltens oder Hyperaktivität. Jungen sind davon häufiger betroffen sowie Kinder und Jugendliche aus Familien mit niedrigem sozial-ökonomischen Status (KIGGS-Studie, 2014).
- ▶ Lehrkräfte haben ein erhöhtes Risiko für psychische und psychosomatische Erkrankungen (Krause & Dorsewagen, 2011) und zeigen auch im Vergleich mit anderen Berufen mehr kognitive Stresssymptome (Konzentrationsprobleme, Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen, sich zu erinnern und klar zu denken) (Nübling et al., 2008).
- ▶ Mindestens 20 % der Lehrkräfte haben einen dringenden Handlungsbedarf bezüglich der Gesundheit. Die einzelnen Schulen unterscheiden sich allerdings. In manchen Schulen attestieren sich nur wenige Lehrkräfte einen schlechten Gesundheitszustand – in anderen Schulen ist der Anteil sehr hoch.
- ▶ Viele Lehrkräfte bestellen MindMatters, weil sie im Unterricht Verhaltensauffälligkeiten beobachten und ihre Schülerinnen und Schüler in der Entwicklung der sozial-emotionalen Kompetenz unterstützen möchten. Häufig sind es auch Krisen wie Mobbing oder suizidale Krisen, die in den Schulen das Bedürfnis nach Gesundheitsförderung und Prävention wecken.
- ▶ Evaluationsbericht und weitere Informationen: [www.mindmatters-schule.de](http://www.mindmatters-schule.de)