

MindMatters-Partner

- BARMER GEK
Sabine Barkowsky
Axel-Springer-Straße 44
10969 Berlin
sabine.barkowsky@barmer-gek.de
Telefon: 0800 332060 99-1920 *)

*) Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei.

- Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover
Landesunfallkasse Niedersachsen
Insa Abeling
Am Mittelfelde 169
30519 Hannover
Insa.abeling@guvh.de
Telefon: 0511 87 07-155
- Unfallkasse Nordrhein-Westfalen
Ralf Rooseboom
Salzmannstraße 156
48159 Münster
r.rooseboom@unfallkasse-nrw.de
Telefon: 0251-2102-3214

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

MindMatters-Programmservice

Bestellung der Hefte
unter www.mindmatters-schule.de ►
oder



BARMER GEK Geschäftsstellen
Geschäftsstellen-Suche unter www.barmer-gek.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: Lehrerinformationen 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
- Schulberaterinnen und -berater stehen in einigen Regionen zur Verfügung. Sie können Schulen sachgerecht in das Programm einführen.

Warum MindMatters?

- ▶ 26,7 % der Mädchen und 15 % der Jungen leiden regelmäßig mindestens an zwei psychischen Beschwerden pro Woche (17,7 % haben Einschlafprobleme, 12,8 % Kopfschmerzen, 11,5 % Rückenschmerzen und 7,9 % Bauchschmerzen (HBCS-Team Deutschland, 2011).
- ▶ 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 & Dorsemagen, 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