



Modultitel *Integrative Programme für psychische Gesundheit*

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

PROJECT NUMBER:

Project No : 2023-1-DE03-KA220-SCH-000161162



Co-funded by
the European Union

ARTIFICIAL
INTELLIGENCE

& SUSTAINABLE
EDUCATIONAL
TOOLS

FOR THE
PREVENTION OF

TEENAGERS'
PSYCHOLOGICAL
DISORDERS.



AI@Smile

AN ERASMUS+
PROJECT

FUNDED WITH

THE SUPPORT

FROM THE

EUROPEAN
COMMISSION

MENTAL HEALTH

TRAINING

TECHNOLOGY

EDUCATION

Sub-unit 3.1: Integrative Programme für psychische Gesundheit

Kapitel:

1. Ganzheitliche schulische Ansätze
2. Fallstudien und bewährte Praktiken erfolgreicher Programme
3. Fortführung und Nachhaltigkeit



AI@Smile

1. Ganzheitliche schulische Ansätze für mentale Gesundheit

Empfehlungen und Richtlinien basierend auf:

Simões, C., Caravita, S., & Cefai, C. (2021). Analytical Report. European Union.

<https://www.um.edu.mt/library/oar/handle/123456789/101739>

Mentale Gesundheit in Schulen

- Schulen spielen eine entscheidende Rolle bei der Förderung der psychischen Gesundheit in der Entwicklungsphase.
- Die Priorisierung des mentalen Wohlbefindens führt zu besseren akademischen, sozialen und emotionalen Ergebnissen.
- Ein ganzheitlicher schulischer Ansatz schafft eine inklusive und unterstützende Umgebung für alle.



Zentrale Komponenten eines ganzheitlichen schulischen Ansatzes

- **Systemische Umsetzung:** Integration der psychischen Gesundheit in die Schulkultur und -richtlinien.
- **Kooperative Zusammenarbeit:** Einbeziehung von Schülern, Lehrkräften, Eltern und der Gemeinschaft.
- **Gerechtigkeitsorientierung:** Berücksichtigung der Bedürfnisse marginalisierter und vulnerabler Gruppen.
- **Nachhaltigkeit:** Sicherstellung, dass Initiativen langfristig bestehen und sich weiterentwickeln.

Überblick über Empfehlungen

1. Mentale Gesundheit zu einem **zentralen Bildungsziel** machen
2. Mentale Gesundheit in den **Lehrplan** integrieren
3. Schulerfolg **ganzheitlich** messen
4. Einen ganzheitlichen **schulischen Ansatz** verfolgen
5. **Zugehörigkeit** und **Verbundenheit** fördern
6. Die Beteiligung **aller Interessengruppen** ermutigen
7. Einen Lehrplan zur mentalen Gesundheit entwickeln und umsetzen

Mentale Gesundheit als zentrales Bildungsziel



- Mentale Gesundheit und Wohlbefinden in die Bildungsprioritäten integrieren
- Sich an EU-Initiativen wie dem Europäischen Bildungsraum 2025 orientieren
- Stigmatisierung abbauen und Inklusion durch ein einheitliches Rahmenkonzept fördern

Integration ins Curriculum

- Sozial-emotionales Lernen, Resilienz und psychische Gesundheitskompetenz einbinden.
- Inklusive und kooperative Lehrmethoden nutzen, die mentale Gesundheit mit schulischem Erfolg verknüpfen.
- Lehrkräfte darin schulen, emotionale Kompetenz vorzuleben.

Ganzheitliches schulisches Engagement



- Ressourcen innerhalb der Schulgemeinschaft für universelle und gezielte Interventionen mobilisieren
- Mentale Gesundheit fest in die Schulkultur und das Leitbild integrieren
- Hindernisse wie Mobbing, ungerechte Behandlung und Leistungsdruck abbauen.

Zugehörigkeit und Verbundenheit

- Ein **respektvolles und unterstützendes Umfeld** für Schüler und Lehrkräfte fördern.
- **Starke, unterstützende Beziehungen** aufbauen, um Stress zu reduzieren und Burnout vorzubeugen.
- **Räume schaffen**, in denen Schüler und Lehrkräfte emotional aufzuatmen können.

Teilnahme und Zusammenarbeit



- Einen **Bottom-up-Ansatz** verfolgen, der Beiträge von Schülern, Eltern und der Gemeinschaft einbezieht.
- Interventionen an lokale **kulturelle und kontextuelle Bedürfnisse** anpassen.
- Schüler durch **Mitgestaltung** und Umsetzung von Programmen stärken.

Entwicklung eines Mental Health Curriculums



- **Förderung** von mentaler Gesundheitskompetenz und Resilienz von der frühen Kindheit bis zur Oberstufe.
- **Anpassung** an die spezifischen Bedürfnisse jeder Schule und des lokalen Kontextes.
- **Zusammenarbeit** mit akademischen Institutionen zur Entwicklung evidenzbasierter Programme.

Verletzliche und Marginalisierte Gruppen



- **Fokus** auf Schüler:innen mit niedrigem sozioökonomischen Status, Migrationshintergrund oder Traumata.
- **Implementierung** gezielter Interventionen wie Mentoring und außerschulische Programme.
- **Sicherstellung** inklusiver Umgebungen, um Stigmatisierung zu vermeiden.

Bekämpfung von Mobbing

- **Umsetzung** ganzheitlicher Anti-Mobbing-Interventionen.
- **Einbeziehung** von Schüler:innen, Lehrkräften und Eltern in die Entwicklung von Lösungen.
- **Berücksichtigung** systemischer Gruppendynamiken und individueller Mobbing-Erfahrungen.

Unterstützung von Lehrkräften und Erwachsenen



- **Schulung** von Lehrkräften zur Förderung der mentalen Gesundheit und relationaler Pädagogik.
- **Bereitstellung** von Unterstützungssystemen für Lehrkräfte zur Stressbewältigung und Wahrung des Wohlbefindens.
- **Stärkung** der Eltern durch Bildung und Unterstützung, um ihr eigenes Wohlbefinden zu fördern

Stärkung evidenzbasierter Praktiken



- **Investition** in rigorose Forschung, um Interventionen zu identifizieren
- **Fokus** auf europaspezifische Evidenz bei der Leitung von Schulen
- **Sicherstellen** der Kostenwirksamkeit und Skalierbarkeit erfolgreicher Programme

Zusammenfassung

Umgestaltung der Bildung für mentale Gesundheit



Die Förderung der psychischen Gesundheit erfordert einen systemischen Wandel in den Bildungssystemen.



Zusammenarbeit, Partizipation und evidenzbasierte Ansätze sind der Schlüssel dazu.



Durch die Förderung eines förderlichen Umfelds können Schulen eine dauerhafte positive Wirkung auf Schüler, Mitarbeiter und Gemeinden erzielen

2. Fallstudien und bewährte Praktiken erfolgreicher Programme

Kapitel:

- Umsetzung eines gesamtschulischen Ansatzes durch positive Erziehung
- Von Schülern geleitete Förderung der psychischen Gesundheit: Eine Fallstudie und ein Leitfaden

Umsetzung eines gesamtschulischen Ansatzes durch „Positive Education“

Basierend auf: *The Geelong Grammar School Applied Model for Positive Education* by Erin Hoare, David Bott, Justin Robinson

Einleitung

Die Notwendigkeit von “Positive Mental Health”

Die Förderung der psychischen Gesundheit umfasst die Verringerung der Psychopathologie und die Steigerung des Wohlbefindens.

Ein frühzeitiges Eingreifen im Kindes- und Jugendalter ist entscheidend für den lebenslangen Nutzen.

Schulen als optimales Umfeld:

Einzigartige Umgebungen mit großer Reichweite und bereits bestehenden Strukturen.
Ganzschulische Ansätze berücksichtigen die Komplexität der Bildungssysteme.

Das “GGS Model for Positive Education”:

Ein auf dem PERMA-Modell basierendes Framework, das um den Aspekt der positiven Gesundheit erweitert wurde.
Ziel ist die Förderung der psychischen Gesundheit auf allen Ebenen der Schule (Schüler, Lehrkräfte, Richtlinien, Ethos).
Beinhaltet 4 Prozesse: Lernen, leben, lehren, verankern.

Ziele der Studie:

Dokumentation des GGS-Implementierungsrahmens.
Identifizieren von Hindernissen und Vorschlägen von Lösungen für eine bessere Umsetzung.
Aufzeigen von Implikationen für die Praxis und Forschung im Bereich der schulischen psychischen Gesundheit.

Positive Bildung

- Kombiniert Charakterstärke, Widerstandsfähigkeit und Wohlbefinden, um dem Einzelnen zu helfen, sich zu entfalten.
- Umfasst psychosoziale Fähigkeiten und umfassendere Konzepte wie Sinn, Zweck und körperliche Gesundheit.
- Wurde an der Geelong Grammar School (GGS) eingeführt.
- Basiert auf Seligmans PERMA-Modell [1] und fügt positive Gesundheit hinzu, um die Verbindungen zwischen Geist und Körper zu betonen

[1]: <https://positivepsychology.com/perma-model>

Das GGS-Modell für positive Bildung



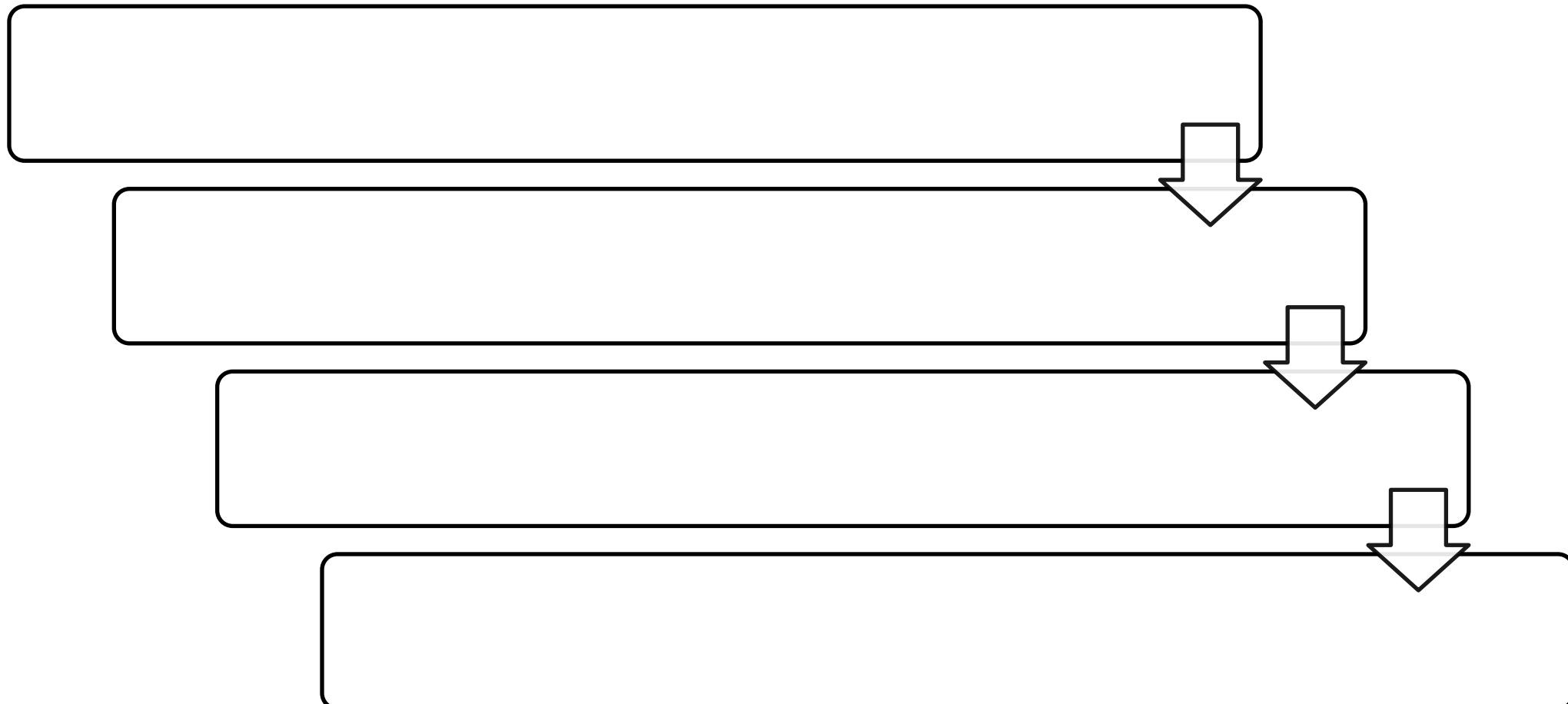
- Ein über fünf Jahre entwickelter Rahmen, der sechs Bereiche des Wohlbefindens integriert:
 - Positive emotions,
 - Engagement, (Beteiligung)
 - Relationships, (Beziehungen)
 - Meaning, (Bedeutung)
 - Accomplishment, (Verwirklichung)
 - Health. (Gesundheit)
- Konzentriert sich auf Charakterstärken als Grundlage für das Entfalten.
- Entwickelt sich durch Evaluierung und neue Erkenntnisse ständig weiter.



AI@Smile

Rahmen für die Umsetzung

Positive Bildung





AI@Smile

Es lernen

Grundlagen für eine positive Bildung schaffen

- Zweck:
 - Einführung in die Wissenschaft des Wohlbefindens in der Schulgemeinschaft.
 - Konzentration auf Schlüsselbereiche: Positive Emotionen, Engagement, Bedeutung, Beziehungen, Verwirklichung und Gesundheit
- Strategien für Schulen:
 - Aufbau von Mitarbeiterkompetenzen durch Fortbildung oder schulinterne Veranstaltungen.
 - Kostengünstige Ressourcen nutzen: Online-Materialien, Lektüre und Gastredner.
 - Verbreitung von Wohlfühlkonzepten über Newsletter, Kommunikation und Partnerschaften

Outcome: Equip the school with the knowledge to foster well-being and support Positive Education tailored to their unique context.

Es leben

Verkörperung der positiven Bildung



AI@Smile

- Zweck:
 - Einzelpersonen dazu ermutigen, die Prinzipien der Positiven Bildung im täglichen Leben anzuwenden
 - Fokus auf Achtsamkeit, Dankbarkeit, gesunde Lebensweise, starke Beziehungen und sinnvolle Beiträge
- Beispiele für die Praxis:
 - Achtsamkeitsübungen zu Beginn des Unterrichts
 - Schüler und Lehrkräfte erforschen und besprechen Strategien zum Wohlbefinden
 - Evidenzbasierte Lehrmethoden, wie z. B. Prozesslob, zur Förderung der Wachstumsmentalität
- Kooperative Entwicklung:
 - Förderung von Schüler-Lehrer-Zusammenarbeit zur Entwicklung und Verfeinerung von Initiativen
 - Förderung des proaktiven Engagements für das Wohlbefinden aller Mitglieder der Gemeinschaft
- Ausrichtung an Frameworks:
 - **CASEL:** Erwachsene leben Verhaltensweisen vor, die sie bei Schüler:innen anregen wollen
 - **HPS:** Gesundheitsförderung und Vorbildfunktion des Personals unterstützen nachhaltige Veränderungen

Es lehren

Positive Bildung Vermitteln



AI@Smile

Explizite Lehre

- Feste Unterrichtsstunden (Klassen 5-10) und Aktivitäten, die im Kindergarten beginnen (z. B. Wachstumsbewusstsein).
- Die Module decken die Bereiche des Wohlbefindens ab: Resilienz, Hoffnung, Engagement, Beziehungen, Optimismus und Stärken.
- Schwerpunkttag und Seelsorgesitzungen, die gemeinsam mit den Schüler:innen entwickelt wurden.

Implizite Lehre

- Integrieren von Konzepten positiver Bildung in bestehende Lehrplanbereiche
- Beispiele:
 - **Mathematik:** Erhebungen zum Wachstumsbewusstsein im Statistikunterricht.
 - **Literatur:** Analyse der Emotionen und Verhaltensweisen von Figuren.
 - **Interaktionen in der Klasse:** Ermutigung zu Dankbarkeit und Prozesslob.

Es verankern

Integration der Positiven Bildung in die Schulkultur



Metriken zum Wohlbefinden: Sammeln und Analysieren von Daten zur Verfeinerung und Verbesserung der Positiven Erziehungspraktiken

Anpassung von Richtlinien: Aktualisierung von internen Richtlinien, um die Grundsätze des Wohlbefindens widerzuspiegeln

“Die Einbindung von Positiver Bildung verbindet die Lehre und die Schulkultur und bewirkt eine nachhaltige Wirkung.”

Schulweite Integration:

- Stärkenorientierte Personalentwicklungsprogramme
- Inklusive Sprache in der Kommunikation mit Eltern
- Dokumentation des Beziehungsmanagements

Zusammenfassung

Verbesserung des schulischen Wohlbefindens durch einen positiven Bildungsansatz

1. Ganzheitlicher Ansatz:

- Positive Erziehung integriert das Wohlbefinden in die Schulkultur durch Lernen, Leben, Lehren und Verankerung von Prinzipien

2. Nachhaltige Wirkung:

- Ein ganzheitlich schulischer Ansatz sorgt für dauerhafte Veränderungen bei Schüler:innen, Mitarbeitenden und der gesamten Gemeinschaft

3. Ausrichtung an Frameworks:

- Abstimmung mit führenden Rahmenwerken wie CASEL, HPS und MindMatters zur Unterstützung einer evidenzbasierten, praktischen Umsetzung

4. Zentrale Einsicht:

- Die Anpassung der Positiven Erziehung an die besonderen Bedürfnisse und die Kultur einer Schule ist entscheidend für den Erfolg



Von Schülern geleitete Initiative: Eine Fallstudie

Basierend auf: Wong A, Szeto S, Lung DWM, Yip PSF. Diffusing Innovation and Motivating Change: Adopting a Student-Led and Whole-School Approach to Mental Health Promotion. *J Sch Health.* 2021 Dec;91(12):1037-1045. doi: 10.1111/josh.13094. Epub 2021 Oct 11. PMID: 34636048.t

Wie die Initiative begann

- Erste Motivation:
 - Das ganzheitliche Bewusstsein für die Bedürfnisse der mentalen Gesundheit der Schüler:innen entstand durch akademischen Druck, die gesellschaftlichen Unruhen und die COVID-19-Pandemie.
 - Lücken in den bestehenden Maßnahmen zur mentalen Gesundheit gaben Anlass zum Handeln und führten zu einer von Schülern geleiteten Initiative.
- Im Mittelpunkt der Studie:
 - Wie Schüler:innen zu aktiven Akteuren bei der Förderung der mentalen Gesundheit wurden.
 - Der Wandel des Schulkonzepts und seine langfristigen institutionellen Auswirkungen.

Phasen der Umsetzung und Veränderung



- **Initierungsphase:**

- Die Schüler:innen haben Lücken in der psychischen Gesundheit festgestellt und die Initiative vorgeschlagen.
- Frühe Fürsprache und Unterstützung durch Gleichaltrige und Lehrkräfte.

- **Transformationsphase:**

- Integration des Bewusstseins für mentale Gesundheit in die Schulkultur.
- Verschiebung der Identität der Schüler:innen als aktive Akteure des Wandels.

- **Phase der Institutionalisierung:**

- Die Initiative wurde Teil des kontinuierlichen Ansatzes der Schule im Bereich der mentalen Gesundheit.
- Die Richtlinien wurden aktualisiert, um das Engagement der Schule für die mentale Gesundheit der Schüler:innen widerzuspiegeln, wie z.B. die Richtlinie „Freundlichkeit, Vergebung und Wiedergutmachung“.

Die Initiierungsphase

Die Notwendigkeit von Veränderungen erkennen

- **Identifizierung von Stressfaktoren:**

- Akademischer Druck, soziale Unruhen und COVID-19 waren die primären Stressfaktoren für die Schüler.
- Die Schüler empfanden die Unterstützungssysteme als unwirksam, da sie Gleichaltrige bevorzugten und Lehrkräfte nur begrenzte Möglichkeiten boten.

- **Hemmnisse bestehender Unterstützungssysteme:**

- Die Schüler zogen es vor, sich Gleichaltrigen anzuvertrauen, anstelle von Erwachsenen.
- Die Vorurteile und mangelnde Weiterbildung der Lehrkräfte behinderten eine effektive Kommunikation.
- Die sofortige Überweisung an Sozialarbeiter führte zu einer Zurückhaltung bei der Suche nach Hilfe.

- **Ergriffene Maßnahmen:**

- Schüler:innen und Lehrkräfte erkannten gemeinsam an, wie wichtig es ist, sich mit mentalen Gesundheitsproblemen auseinanderzusetzen.
- Schüler meldeten sich freiwillig als „Gatekeeper“, um die Brücke zu schlagen.

Die Transformationsphase

Schaffung einer proaktiven Initiative zur mentalen Gesundheit

- **Schülerinitiativen:**
 - Entwicklung eines Instagram-Accounts für Tipps zur mentalen Gesundheit.
 - Einrichtung einer anonymen Online-Plattform für den Austausch über Stress und Probleme.
 - Aktivitäten außerhalb der Schulzeit für einen entspannten und informellen Ansatz.
- **Zentrale Entwicklungen bei den Schüler:innen:**
 - Sensibilisierung für die Bedürfnisse von Gleichaltrigen und Entwicklung von Teamarbeit und Managementfähigkeiten.
 - Aushandeln von Lösungen mit Beratern
 - Übernahmen Verantwortung als Führungskräfte und wurden von passiven Empfängern zu **aktiven Gestaltern** von Veränderungen.
- **Veränderung der Denkweise von Lehrkräften:**
 - Die Lehrer traten in die Rolle des Vermittlers zurück und ermächtigten die Schüler zur Entscheidungsfindung.
 - Durch die Beobachtung der Entwicklung der Schüler entstand Vertrauen und ein neues Verständnis für die Bedürfnisse der mentalen Gesundheit.

Phase der Institutionalisierung

Von der Initiative zur Institution

- **Langfristige Auswirkungen auf die Schüler:innen:**
 - Die Initiative entwickelte sich zu nachhaltigen Programmen: Botschafter für mentale Gesundheit, Peer-Mentoring und Öffentlichkeitsarbeit
 - Sie wurden zu Co-Leitern bei der Förderung der mentalen Gesundheit.
- **Strukturelle Veränderungen in der Schule:**
 - Die Bildung im Bereich der mentalen Gesundheit wurde in den regulären Schulplan integriert.
 - Bildung eines Gesundheitserziehungsteams, das sich sowohl mit körperlicher als auch mit mentaler Gesundheit befasst.
 - Die Personalentwicklung umfasste Ressourcen und Schulungen für Lehrkräfte in Bezug auf mentale Gesundheit.
- **Paradigmenwechsel:**
 - Wechsel von Top-Down-Ansätze zu schülerzentrierter Führung und Integration der gesamten Schule.

Überwindung von Erfolgsbarrieren

Herausforderungen und Lösungen

Barrieren

- **Individuell:**
 - Anfänglicher Mangel an Führungserfahrung
 - Vorurteile der Lehrkräfte,
 - Angst vor Stigmatisierung
- **Systemisch:**
 - Mangel an Ressourcen,
 - Zögerlichkeit bei der Einführung neuer Methoden,
 - Hierarchische Entscheidungsstrukturen

Lösungen

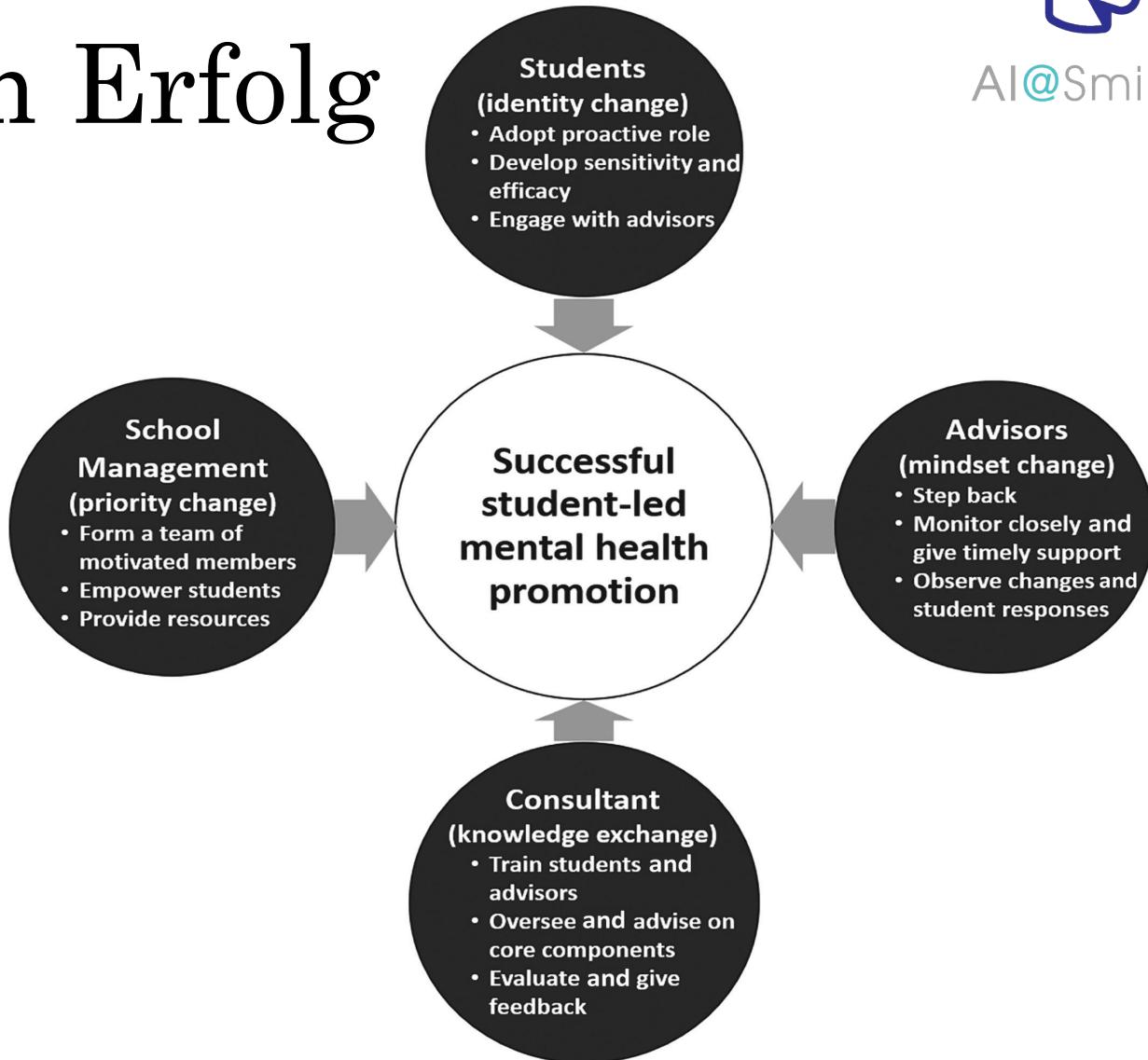
- Führungstraining und Mentoring für Schüler:innen
- Gemeinsame Problemlösung zwischen Schüler:innen und Mentoren
- Unterstützung der Schulleitung bei der Ausweitung von Initiativen.



AI@Smile

Schlüssel zum Erfolg

Elemente, die zum Erfolg eines von Schülern getragenen Ansatzes zur Förderung der mentalen Gesundheit beitragen:





AI@Smile

Bewährte Verfahren für von Schülern

getragene Initiativen für mentale Gesundheit

- **Befähigung der Schüler:innen:**

- Bereitstellung von Führungsmöglichkeiten und Sicherstellung, dass **ihre** Stimmen die Initiative mitgestalten.
- Ausstattung der Schüler:innen mit Werkzeugen und Ressourcen für eine effektive gegenseitige Unterstützung.

- **Kooperationskultur:**

- Ermutigung zum offenen Dialog zwischen Lernenden, Mitarbeitenden und externen Expert:innen.
- Wertschätzung und Respekt für den Beitrag der Schüler:innen zur Entscheidungsfindung.

- **Nachhaltige Unterstützung:**

- Institutionalisierung erfolgreicher Initiativen, um Langlebigkeit zu gewährleisten.
- Kontinuierliche Bewertung und Anpassung an die sich entwickelnden Bedürfnisse im Bereich der mentalen Gesundheit.

Transformative Wirkung

Aufbau einer auf mentale Gesundheit ausgerichteten Schulgemeinschaft



- **Für Lernende:**

- Gesteigerte Selbstwirksamkeit und Führungsqualitäten.
- Geringere Stigmatisierung der psychischen Gesundheit und bessere Unterstützung durch Gleichaltrige.

- **Für Lehrkräfte:**

- Besseres Verständnis für die Bedürfnisse der Schüler und neues Empathievermögen.
- Übernahme von Rollen als Vermittler und Mitwirkende.

- **Für die Schule:**

- Stärkung der gesamten schulischen Kultur der Fürsorge und Inklusion.
- Integration der mentalen Gesundheit als Kernbestandteil der Bildung.



AI@Smile

Zusammenfassung

Befähigung von Lernenden zur Führungsarbeit im Bereich der mentalen Gesundheit

- Von Lernenden geleitete Initiativen können sinnvolle Veränderungen bewirken, wenn sie mit unterstützenden Strukturen kombiniert werden.
- Zusammenarbeit und Mentalitätswechsel sind für den langfristigen Erfolg entscheidend.

*Schüler als Führungskräfte in der
Gesundheitsförderung befähigen, um eine fürsorgliche
und widerstandsfähige Schulgemeinschaft aufzubauen*

Glossary (Max 2 slides)

Two-Three columns style like the following

Term

Explanation

Term

Explanation

Term

Explanation

Term

Explanation

Bibliography

Here we add all the additional resources, articles, videos etc.

The format must follow **Harvard Referencing System** as follows:

1. General Rules

In-text citations: These appear within the text of your document.

Reference list: This appears at the end of your document and provides full details of all sources cited in-text.

2. In-text Citations

In-text citations include the author's surname and the year of publication. Page numbers should be included for direct quotes.

Examples:

Paraphrasing: (Author, Year)

- The results were conclusive (Smith, 2020).

Direct quote: (Author, Year, p. Page number)

- "The results were conclusive" (Smith, 2020, p. 15)

Articles:

- Example: Jones, A. (2019) 'Economic theories in modern economics', Journal of Economic Studies, 15(2), pp. 123-134.

Websites:

- Example: Brown, L. (2018) Understanding Climate Change. Available at: www.climatechangeinfo.com (Accessed: 15 July 2023).

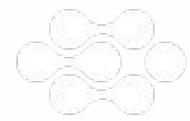


AI@Smile

Further reading

Here we add all the additional resources, articles, videos etc. for the learner

1. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)
2. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)
3. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)
4. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)



DIGITAL4ME
Digital Transformation For Micro Entrepreneurs

Thank you!
**(partner –responsible
for this module- logo)**

<https://aismile-project.eu/>



AI@Smile



Co-funded by
the European Union