

Bericht über das Projekt „Go4health“

Einleitung:

In diesem Bericht möchte ich über ein Projekt für Kinder im schulischen Kontext berichten, das darauf abzielt, die mentale Stärke von Schüler:innen zu fördern. Diese Einheit wurde entwickelt, um den Kindern Werkzeuge und Strategien zur Bewältigung von Stress und Angst zu vermitteln und ihnen dabei zu helfen, ihre psychische Gesundheit zu stärken.

Hintergrund:

Der KJP-Ausschuss der Psychotherapeutenkammer des Saarlandes hat zu dem Thema „Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene im Umgang mit krisenhaften Ereignissen“ einen runden Tisch aus Experten ins Leben gerufen, der Akteure aus verschiedenen Einrichtungen in den gemeinsamen Austausch bringt.

Kinder, die in Krisenzeiten wie Naturkatastrophen, Krieg oder Pandemien leben, sind oft mit erhöhtem Stress und Ängsten konfrontiert. Es ist wichtig, dass sie lernen, wie sie mit diesen Herausforderungen umgehen können, um ihre mentale Gesundheit zu schützen und zu stärken.

Ziele des Projektes:

- Kindern Werkzeuge zur Stressbewältigung zur Verfügung zu stellen
- Kindern Strategien zur Angstbewältigung beizubringen
- Kindern zu helfen, ihre Emotionen zu erkennen und auszudrücken
- Kindern zu ermöglichen, ihre eigenen Ressourcen und Stärken zu erkennen
- Kindern zu zeigen, wie sie soziale Unterstützung suchen und anbieten können

Inhalte des Projektes:

Die Unterrichtseinheit besteht aus verschiedenen Modulen, die den Kindern schrittweise helfen, ihre mentale Stärke aufzubauen. Die Module umfassen:

1. Emotionsregulation: Die Kinder lernen, ihre eigenen Emotionen zu erkennen und zu benennen. Sie werden ermutigt, über ihre Gefühle zu sprechen und gesunde Wege zu finden, um mit ihnen umzugehen.
2. Stärkung des Selbstwertgefühls: Die Kinder werden ermutigt, ihre eigenen Stärken und Ressourcen zu erkennen und zu schätzen. Sie lernen sich selbst anzuerkennen und positiv wahrzunehmen.

3. Gedankenmuster erkennen: Die Kinder lernen, ihre Gedanken und Bewertungen zu hinterfragen und alternative Perspektiven zu finden.
4. Achtsamkeit und Entspannungstechniken: Die Kinder lernen verschiedene Techniken wie Atemübungen, Meditation und Körperentspannung, um Stress abzubauen und Ruhe zu finden.
5. Soziales Miteinander: Die Kinder lernen, wie sie soziale Unterstützung suchen und anbieten können. Sie werden ermutigt, mit anderen Kindern zu interagieren und sich gegenseitig zu unterstützen.

Verlauf:

Im Jahrgang 5 der Gemeinschaftsschule Dudweiler konnte das Projekt im Werkstattunterricht in einer wöchentlichen Doppelstunde über einen Zeitraum von 8 Wochen durchgeführt werden. In Absprache mit den Tutor:innen der Klassen wurden zunächst Schüler:innen für die erste Gruppe identifiziert und für das Projekt beworben, die durch Ängste und Verhaltensstörungen auffielen. Nach der Phase des gegenseitigen Kennenlernens und dem Aufbau von Ritualen konnten sich die Schüler:innen mit den Themen Krisenerleben, Stressbewältigung und mentale Gesundheit auseinandersetzen und durch den gemeinsamen Austausch sowie dem Kennenlernen neuer Strategien im Umgang mit inneren und äußeren Konflikten Kompetenzen erwerben. Diese Gruppe profitierte sehr vom Einsatz von Rollenspielen, die thematisch an die jeweiligen Stundenthemen angepasst wurden.

In Absprache mit den Tutor:innen wurde im 2. Durchgang eine 2. Gruppe von belasteten Schüler:innen aus den 5 Klassen des Jahrgangs gebildet, die nur aus Mädchen bestand. Die Inhalte des Projektes in dieser zweiten Gruppe variierten dahingehend, dass neben den äußeren Krisen auch die alterstypische, pubertäre Entwicklung und die damit verbundenen Krisen im Vordergrund standen. Darüber hinaus galt es den destruktiven Bewältigungsmechanismen, wie z.B. selbstverletzendem Verhalten, gesunde Alternativen entgegenzusetzen.

Für beide Schülergruppen kann abschließend festgehalten werden, dass ihnen durch diese Vorgehensweise Werkzeuge und Ressourcen zur Verfügung gestellt werden konnten, um ihre mentale Gesundheit zu verbessern und ein positives Wohlbefinden zu fördern.

Ergebnisse:

Das Projekt wird durch das Feedback der Schüler:innen und Lehrer:innen sowie auch der Eltern überprüft. Die Ergebnisse zeigen, dass das Projekt dazu beigetragen hat, die mentale Stärke der Kinder zu fördern und ihnen Werkzeuge zur Bewältigung von Stress und Angst zu geben. Im Alltag zeigten sich diese Kinder fortan selbstbewusster, stressresistenter und dadurch auch psychisch gesünder.

Fazit:

Das Projekt „**Go4health**“ konzentrierte sich auf die mentale Gesundheit von Schüler:innen. Durch verschiedene Aktivitäten und Übungen wurden die Schüler:innen ermutigt, sich mit ihren eigenen Emotionen auseinanderzusetzen, ihre Stärken zu erkennen und gesunde Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Die Vorstellung des Projektes erfolgte im Rahmen einer Teamsitzung am 18.07.2023. Dabei wurden die Zielsetzung, der Verlauf und die Ergebnisse noch einmal resümiert. Die Vorstellung des Projekts bei der Berufsgruppe der Lehrer:innen in der Gemeinschaftsschule und bei den Förderschullehrer:innen im Förderzentrum hatte eine multiplikatorische Funktion.

Besonders Kinder, die für Krisen anfälliger sind, bedürfen der gezielten Unterstützung bei der Förderung ihrer mentalen Gesundheit. Im schulischen Umfeld, in dem sich Kinder einen Großteil ihres Tages befinden, können gefährdete Kinder frühzeitig erkannt und unterstützt werden. Dazu ist sowohl der Austausch zwischen Eltern und Lehrer:innen als auch der enge Kontakt zu den Kindern unabdingbar. Multiprofessionelle Teams an Schulen sind eine Chance für einen niedrigschwelligen Zugang zu Hilfe und Unterstützung dieser Kinder und Familien und bilden dadurch eine frühzeitige Interventionsmöglichkeit. Kindern, die darüber hinaus psychiatrische und/oder psychotherapeutische Behandlung benötigen, können entsprechende Hilfsangebote empfohlen werden.

Gesine Schweitzer

Förderschullehrerin

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin