



SCHÖN, DASS SIE HIER SIND!

PSYCHISCHE GESUNDHEIT IN DER BERUFLICHEN BILDUNG

PRÄSENZSCHULUNG



Co-funded by
the European Union

Finanziert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der OeAD-GmbH wider. Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können dafür verantwortlich gemacht werden

iNNOVela

EXELIA



ITS Tecnico Professionale
SPAGNA - CAMPANI
SPOLETO

uniri

bit
schulungcenter
member of bit group

EINFÜHRUNG

Das Projekt **AHEADinVET** wird von der **Europäischen Union** kofinanziert und ist Teil des **Erasmus+**-Programms.

Psychische Gesundheit wird zu einer **großen Herausforderung** im Bildungswesen, insbesondere in berufsbildenden Schulen. Lehrkräfte und Ausbilder:innen sind oft mit ihrem eigenen Stress sowie den emotionalen Bedürfnissen ihrer Lernenden konfrontiert. Probleme wie Stress, Isolation, Online-Unterricht und die Auswirkungen der COVID-19-Pandemie haben die Situation für die Lernenden noch verschärft. Aus diesem Grund ist psychische Gesundheit heute ein **zentrales Thema** im Bildungswesen.

EINFÜHRUNG

Das Projekt AHEADinVET möchte eine europaweite Debatte über psychische Gesundheit anstoßen. Ziel ist es, Stigmatisierung abzubauen, das Gespräch über psychische Gesundheit zu erleichtern und Lehrkräften und Ausbilder:innen dabei zu helfen, die erforderlichen Kompetenzen zu erwerben. Von Pädagog:innen wird oft erwartet, dass sie ihre Lernenden emotional unterstützen, aber sie verfügen nicht immer über die erforderliche Ausbildung oder die notwendigen Instrumente, um dies gut zu erfüllen.

INHALTSVERZEICHNIS

- 1. Was ist psychische Gesundheit?**
- 2. Kontext und Einordnung der psychischen Gesundheit in der beruflichen Bildung und im Bildungswesen**
- 3. Psychologische Entwicklung**
- 4. Psychosoziale Beeinträchtigungen**
- 5. Sonstige gesundheitliche oder soziale Probleme**
- 6. Organisation für psychische Gesundheit und Kommunikationsfähigkeiten**
- 7. Verständnis und Umgang mit psychischen Problemen**
- 8. Resilienz**

MODUL 1:

WAS IST PSYCHISCHE GESUNDHEIT?

MODULZIELE:

Am Ende dieser Einheit werden die Lernenden in der Lage sein:

- zu definieren, was psychische Gesundheit ist, und dessen Bedeutung zu erklären;
- häufige psychische Störungen und deren Symptome zu erkennen;
- die Auswirkungen von Stigmatisierung und Vorurteilen im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit zu erkennen;
- gesunde Bewältigungsstrategien und Selbstfürsorgepraktiken zur Förderung des psychischen Wohlbefindens zu beschreiben.

EINFÜHRUNG

Psychische Gesundheit bezieht sich auf das emotionale, psychische und soziale Wohlbefinden einer Person.

→ Warum ist psychisches Wohlbefinden wichtig?

- Psychisches Wohlbefinden ist unerlässlich für die Aufrechterhaltung des emotionalen Gleichgewichts und einer guten Lebensqualität.
- Eine gute psychische Verfassung hilft Ihnen, mit Stress umzugehen, positive Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen und fundiertere Entscheidungen zu treffen.

DEFINITION VON PSYCHISCHER GESUNDHEIT GEMÄSS WHO

"Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem jeder Mensch sein Potenzial ausschöpfen, mit den normalen Belastungen des Lebens zurechtkommen, produktiv und fruchtbar arbeiten und einen Beitrag zu seiner Gemeinschaft leisten kann.“

FAKTOREN, DIE DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT BEEINFLUSSEN

- 1) **Genetische Faktoren:** Genetische Veranlagung kann die Anfälligkeit für bestimmte psychische Störungen wie Depressionen oder Angstzustände beeinflussen.
- 2) **Familiäres, soziales und kulturelles Umfeld:** Ein stabiles und unterstützendes familiäres Umfeld fördert das psychische Wohlbefinden. Einsamkeit und soziale Isolation sind Risikofaktoren.
- 3) **Lebenserfahrungen und Traumata:** Traumatische Ereignisse wie Missbrauch, Verlust von Angehörigen oder Gewalterfahrungen können die psychische Gesundheit nachhaltig beeinträchtigen.
- 4) **Lebensstil und Verhalten:** Ernährung, körperliche Aktivität, Gewohnheiten, Schlaf.

HÄUFIGE PSYCHISCHE STÖRUNGEN

- **Angst**
 - **Depression**
 - **Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)**
 - **Essstörungen**
 - **Psychotische Störungen (z. B. Schizophrenie)**
 - **Verhaltensstörungen (z. B. ADHS)**
-

ANGST

Angst ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf wahrgenommene bedrohliche oder stressige Situationen.

Sie äußert sich in Form von Besorgnis, Beklommenheit oder Angst vor zukünftigen Ereignissen, kann jedoch problematisch werden, wenn sie übermäßig stark oder anhaltend ist.

→ Arten von Angststörungen:

- Panikattacken;
- Phobien;
- Generalisierte Angststörung (GAD).

DEPRESSION

Depression ist eine psychische Störung, die durch anhaltende Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit und Verlust des Interesses an alltäglichen Aktivitäten gekennzeichnet ist.

→ Häufige Symptome einer Depression:

- 1) **Emotionale Symptome:** tiefe und anhaltende Traurigkeit, Gefühl der Leere, Verzweiflung oder anhaltende Sinnlosigkeit, Angstzustände;
- 2) **Körperliche Symptome:** Müdigkeit und Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, Appetitveränderungen;
- 3) **Kognitive Symptome:** Konzentrationsschwierigkeiten oder Entscheidungsschwierigkeiten, negative und selbstkritische Gedanken;
- 4) **Verhalten:** soziale Isolation, Vermeidung von Menschen und Aktivitäten, Unfähigkeit, Freude zu empfinden.

POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNG (PTBS)

Die posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) ist eine psychische Erkrankung, die nach einem extrem belastenden traumatischen Ereignis wie Unfällen, Gewalt, Naturkatastrophen, Kriegserlebnissen oder körperlicher und sexueller Misshandlung auftreten kann.

Eine PTBS kann Emotionen, Gedanken und Verhaltensweisen beeinträchtigen und zu erheblichen Beschwerden und Schwierigkeiten im Alltag führen.

ESSSTÖRUNGEN

Essstörungen sind psychische Erkrankungen, die durch extremes Essverhalten gekennzeichnet sind und negative Auswirkungen auf die körperliche, psychische und soziale Gesundheit haben können. Diese Störungen stehen oft im Zusammenhang mit Gewichts-, Körperbild- und Kontrollproblemen.

→ Arten von Essstörungen:

- **Anorexie:** extreme Kalorienrestriktion, intensive Angst vor Gewichtszunahme, verzerrtes Körperbild;
- **Bulimie:** Essanfälle, gefolgt von Erbrechen, um eine Gewichtszunahme zu verhindern;
- **Essstörung mit unkontrolliertem Essverhalten:** wiederkehrende Essanfälle ohne Versuche, sich zu übergeben.

PSYCHOTISCHE STÖRUNGEN

Psychotische Störungen sind durch einen Realitätsverlust gekennzeichnet, der zur Wahrnehmung nicht vorhandener Dinge (Halluzinationen) oder zu falschen und irrationalen Überzeugungen (Wahnvorstellungen) führen kann.

→ Häufige Symptome psychotischer Störungen:

- Halluzinationen;
 - Delirium;
 - Unorganisiertes Denken oder Verhalten.
-

→ Hauptpsychotische Störungen:

- 1) **Schizophrenie:** Symptome wie Wahnvorstellungen, Halluzinationen, ungeordnetes Denken und bizarres Verhalten. Beginnt häufig in der Pubertät oder im jungen Erwachsenenalter.
 - 2) **Kurzzeitpsychose:** eine psychotische Episode, die weniger als einen Monat dauert und durch starken Stress oder ein Trauma ausgelöst werden kann;
 - 3) **Schizoaffektive Störung:** kombiniert psychotische Symptome (wie Wahnvorstellungen und Halluzinationen) mit Symptomen von Stimmungsstörungen (wie Depressionen oder Manie);
 - 4) **Substanzinduzierte psychotische Störungen:** Der Konsum von Drogen (wie Cannabis, Kokain, Halluzinogenen oder Alkohol) kann psychotische Episoden auslösen.
-

VERHALTENSSTÖRUNGEN

Verhaltensstörungen sind psychische Störungen, die das Verhalten, die Impulskontrolle und die Selbstbeherrschung beeinträchtigen. Diese Störungen können das tägliche Leben, soziale Beziehungen und die Leistung in der Schule oder bei der Arbeit beeinträchtigen.

- Ursachen von Verhaltensstörungen:

genetische Faktoren, Umweltfaktoren, neurobiologische Faktoren, psychologische Faktoren

→ Arten von Verhaltensstörungen:

- 1) **Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS):** Konzentrationsschwierigkeiten, Impulsivität und Hyperaktivität;
 - 2) **Verhaltensstörung (CD):** aggressives, gewalttätiges oder antisoziales Verhalten, das die Rechte anderer oder soziale Normen verletzt;
 - 3) **Provokative Oppositionsstörung (ODD):** feindselige, ungehorsame und provokative Haltung gegenüber Autoritätspersonen wie Eltern, Lehrenden oder anderen Erwachsenen;
 - 4) **Emotionale Dysregulation:** Schwierigkeiten beim Umgang mit starken Emotionen, was zu Wutausbrüchen, emotionalen Krisen oder übertriebenen Reaktionen führen kann.
-

PSYCHISCHE GESUNDHEIT IM JUGENDALTER

Die Adoleszenz ist eine kritische Übergangsphase zwischen Kindheit und Erwachsenenalter, die durch erhebliche körperliche, psychische und emotionale Veränderungen gekennzeichnet ist. In dieser Zeit entwickeln junge Menschen ihre Identität, knüpfen neue soziale Beziehungen und stehen vor Herausforderungen in Schule und Familie.

→ Hauptprobleme:

- 1) **Hormonelle Veränderungen:** Hormonschwankungen beeinflussen die Stimmung und Emotionen und führen zu Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit und manchmal zu depressiven Episoden.
- 2) **Sozialer und schulischer Druck:** Der Wunsch nach Zugehörigkeit und die Konfrontation mit Gleichaltrigen können Ängste und Stress verstärken. Die Angst vor sozialer Ablehnung und der Wunsch, sich der Gruppe anzupassen, können zu riskantem Verhalten führen.
- 3) **Probleme mit dem Selbstwertgefühl und der Identität:** Jugendliche sind auf der Suche nach ihrer Identität und ihrem Platz in der Welt, was zu einer Krise des Selbstwertgefühls, zu Verwirrung oder Selbstzweifeln führen kann.

4) Einfluss sozialer Medien: Soziale Medien können eine Quelle von Stress und Ängsten sein und Gefühle der Einsamkeit und Isolation verstärken.

5) Familiäre und soziale Faktoren: Familienkonflikte oder ein instabiles Umfeld können zu Störungen wie Depressionen, Angstzuständen und Verhaltensstörungen beitragen.

Der Zugang zu Substanzen (wie Alkohol, Drogen) kann ein zusätzlicher Risikofaktor für die Entwicklung psychischer Probleme sein.

MODUL 2:
KONTEXT UND RAHMENBEDINGUNGEN FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT IN DER BERUFLICHEN BILDUNG UND IM BILDUNGSWESEN

MODULZIELE:

In diesem Modul werden wir:

1. die Bedeutung der psychischen Gesundheit im Bildungskontext verstehen;
 2. psychischen Problemen bei Schüler:innen erkennen und adressieren
 3. Themen:
 - Rechtssicherheit;
 - Krisenmanagement für Lehrkräfte und Ausbilder:innen
-

ÜBUNG: GUTE DINGE

FRAGE:

Was ist Ihnen heute schon Gutes passiert?

Denken Sie über Ihren bisherigen Tag nach. Ist Ihnen etwas Gutes oder Schönes passiert?

Auch wenn der Tag nicht gut begonnen hat, gab es vielleicht kleine Momente, die sich schön oder gut angefühlt haben. Teilen Sie der Gruppe oder der Person neben Ihnen mit, was Ihnen Gutes widerfahren ist. Schreiben Sie das in Ihr Tagebuch.

1. BEDEUTUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT IM BILDUNGSKONTEXT:

1. Wohlbefinden der Lernenden:

Die psychische Gesundheit wirkt sich direkt auf das allgemeine Wohlbefinden der Lernenden aus, einschließlich ihrer Gefühle von Glück, Zufriedenheit und Erfolg.

1. Akademische Leistungen:

Lernende mit guter psychischer Gesundheit erzielen in der Regel bessere Leistungen. Der Umgang mit Stress und Emotionen trägt zur Verbesserung der Konzentration und Motivation bei.

3. Vorbeugung von Beschwerden:

Ein Bildungsumfeld, das die psychische Gesundheit fördert, kann das Auftreten von Problemen wie Angstzuständen und Depressionen verhindern und so das Risiko eines Schulabbruchs verringern.

4. Zwischenmenschliche Beziehungen:

Die psychische Gesundheit beeinflusst die Qualität der Beziehungen zwischen den Lernenden, zwischen Lernenden und Lehrenden sowie zwischen den Mitarbeiter:innen der Schule. Gute Beziehungen fördern ein positives Lernumfeld.

1. BEDEUTUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT IM BILDUNGSKONTEXT :

5. **Entwicklung sozialer Kompetenzen:**

Die Förderung der psychischen Gesundheit hilft Lernenden dabei, wichtige soziale Kompetenzen wie Empathie, Kommunikation und Konfliktmanagement zu entwickeln.

6. **Inklusion und Vielfalt:**

Eine starke Fokussierung auf psychische Gesundheit fördert ein inklusives Umfeld, in dem sich alle Lernenden unabhängig von ihren persönlichen Erfahrungen willkommen und unterstützt fühlen.

7. **Nachhaltigkeit der Bildungseinrichtung:**

Schulen, die in psychische Gesundheit investieren, weisen tendenziell weniger Konflikte und Mobbing auf und schaffen so ein stabileres und sichereres Umfeld.

8. **Resilienzbildung:**

Indem man Lernenden beibringt, wie sie mit Schwierigkeiten umgehen und Resilienz entwickeln können, werden sie auf zukünftige Herausforderungen im privaten und beruflichen Leben vorbereitet.

2. PSYCHISCHE PROBLEME BEI LERNENDEN ERKENNEN UND ANGEHEN:

Das Erkennen und Ansprechen von psychischen Problemen bei Lernenden ist entscheidend für ihren Bildungserfolg und ihr Wohlbefinden.

Durch die Schaffung eines unterstützenden Umfelds und die Bereitstellung der erforderlichen Ressourcen können wir Lernenden dabei unterstützen, Herausforderungen zu meistern und sich positiv zu entwickeln.

2. ERKENNEN UND ANGEHEN VON PSYCHISCHEN PROBLEMEN BEI SCHÜLER:INNEN ERKENNEN UND IN ANGRIFF NEHMEN:

1. Erkennen Sie die Warnzeichen

Verhaltensänderungen: Achten Sie auf Verhaltensänderungen wie Rückzug, Reizbarkeit oder Verlust des Interesses an zuvor gerne ausgeübten Aktivitäten.

Schulische Schwierigkeiten: Nachlassende schulische Leistungen, Fehlzeiten oder Konzentrationsschwierigkeiten.

Emotionale Probleme: Anzeichen von Angst, anhaltende Traurigkeit, Wutausbrüche oder häufiges Weinen.

Körperliche Veränderungen: körperliche Symptome wie Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden oder übermäßige Müdigkeit.

2. ERKENNEN UND BEHANDELN SIE PSYCHISCHE PROBLEME BEI SCHÜLER:INNEN:

2. . Schaffen Sie ein unterstützendes Umfeld

Sicherer Raum: Fördern Sie ein Umfeld, in dem Lernende ihre Bedenken frei äußern können, ohne Angst vor Vorurteilen zu haben.

Fortbildung für Lehrkräfte: Schulen Sie das Schulpersonal darin, Anzeichen von psychischen Belastungen zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren.

2. ERKENNEN UND ANGEHEN VON PSYCHISCHEN PROBLEMEN BEI SCHÜLER:INNEN:

3. Proaktive Maßnahmen

Sensibilisierungsprogramme: Durchführung von Aufklärungsprogrammen zum Thema psychische Gesundheit für Schüler:innen und Familien, um das Bewusstsein zu schärfen und Stigmatisierung abzubauen;

Gruppenaktivitäten: Förderung von Aktivitäten, die die Sozialisierung und Inklusion fördern, wie z. B. kreative oder sportliche Workshops.

2. ERKENNEN UND ANGEHEN VON PSYCHISCHEN PROBLEMEN BEI SCHÜLER:INNEN:

4. Ressourcen und Unterstützung

Zugang zu Fachleuten: Stellen Sie sicher, dass Schüler:innen Zugang zu Schulberater:innen oder Psycholog:innen haben, die ihnen individuelle Unterstützung bieten können.

Hotlines: Schaffen Sie ein Unterstützungsnetzwerk, z.B. Hotlines oder Anlaufstellen, für Schüler:innen, die sofortige Hilfe benötigen.

2. ERKENNEN UND ANSPRECHEN VON PSYCHISCHEN PROBLEMEN BEI SCHÜLER:INNEN:

5. Zusammenarbeit mit Familien

Einbeziehung der Familien: Informieren und beziehen Sie die Familien in den Prozess der psychischen Gesundheitserziehung ein, damit sie Anzeichen von psychischen Belastungen zu Hause erkennen können.

Offene Kommunikation: Einrichtung effektiver Kommunikationskanäle zwischen Schulen und Familien, um das Wohlbefinden der Lernenden zu überwachen.

RESSOURCEN UND HERAUSFORDERUNGEN

Wo sehen Sie Ihre persönlichen Ressourcen und Herausforderungen im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit in der beruflichen Bildung?

Schreiben Sie Themen auf Karten (1 Thema pro Karte)

Grün: Ressourcen

Rot: Herausforderungen

Ergebnisse **zusammenfassen** und Überschriften finden

RESSOURCEN UND HERAUSFORDERUNGEN

- **Was fällt besonders auf?**
- **Auf welche Themen kann ich als Lehrkraft Einfluss nehmen?**

RESSOURCEN UND HERAUSFORDERUNGEN

- **Welche Themen sind für Ihre psychische Gesundheit am wichtigsten?**

Markieren Sie diese mit den 3 Klebepunkten (1 Punkt pro Thema).

RESSOURCEN UND HERAUSFORDERUNGEN

- **Wie äußert sich die Herausforderung?**
- **Wie kann dieses Problem verringert oder gelöst werden (kurzfristig, mittelfristig, langfristig)?**

VORTRAG – EXPERT:INNENWISSEN

- ✓ Umgang mit Stigmata und ethisch-rechtlichen Aspekten
- ✓ Sicherheitsfragen für Lehrkräfte und Ausbilder:innen
- ✓ Integration der psychischen Gesundheit in den Lehrplan

3. THEMEN: RECHTSSICHERHEIT

Es gibt verschiedene nationale und internationale Vorschriften, die Rechtssicherheit im Bereich der psychischen Gesundheit gewährleisten:

Internationale Rechtsvorschriften:

- Übereinkommen der Vereinten Nationen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen (CRPD);
- Europäische Menschenrechtskonvention (EMRK);

Nationale Gesetzgebung (Italien):

- Gesetz 833/1978;
 - Bürgerliches Gesetzbuch.
-

3. THEMEN: RECHTSSICHERHEIT

Nationale Gesetzgebung (Österreich):

- Art. 10 Abs. 1 Z 12 des österreichischen Bundes- Verfassungsgesetzes (B-VG)
 - Arbeitnehmer:innenschutzgesetz (ASchG)
 - Berufsausbildungsgesetz (BAG)
 - Schulorganisationsgesetz (SchOG)
 - Schulunterrichtsgesetz (SchUG)
-

3. THEMEN: RECHTSSICHERHEIT

Rechtssicherheit in Schulen:

Schutz vor Diskriminierung: Das Gesetz sieht vor, dass Lernende mit psychischen Störungen gleich behandelt werden und das Recht haben, in einem inklusiven Umfeld zur Schule zu gehen, ohne Ausgrenzung oder Mobbing ausgesetzt zu sein.

Zugang zu psychologischer und psychoedukativer Unterstützung: Schulen müssen psychologische Unterstützungsangebote für Lernende mit psychischen Störungen gewährleisten. Dazu gehören Unterstützungsprogramme, psychologische Beratung und personalisierte Bildungswege, die ihr Wohlbefinden fördern.

Rechte von Studierenden mit psychischen Behinderungen: Studierende mit psychischen Störungen sind durch nationale und internationale Gesetze geschützt, die ihr Recht auf eine angemessene und inklusive Bildung anerkennen. In Italien garantiert das Gesetz 104/1992 das Recht auf Bildung für Menschen mit Behinderungen, einschließlich psychischer Störungen. In Österreich gilt diesbezüglich das Bundes-Behindertengleichstellungsgesetz (BGStG), welches die Diskriminierung von Menschen mit Behinderungen in verschiedenen Lebensbereichen, darunter auch beim Zugang zu Bildungseinrichtungen und entsprechenden Unterstützungsleistungen, verbietet.

3. THEMEN: KRISENMANAGEMENT FÜR LEHRENDE UND AUSBILDNER:INNEN

Ziele des Krisenmanagements:

- Gewährleistung der Sicherheit von Lernenden, Lehrenden und Mitarbeiter:innen;
- Minimierung der physischen, psychischen und emotionalen Schäden, die durch die Krise entstehen;
- Schnelle Wiederherstellung der Normalität, Unterstützung der Genesung und des Wohlbefindens von Lernenden und Mitarbeiter:innen.

Krisen können unterschiedlicher Natur sein. Beispiele:

- Psychische und emotionale Krisen;
- Verhaltenskrisen;
- Gesundheitliche Notfälle.

ALLGEMEINE SCHLUSSFOLGERUNG UND FEEDBACK:

Reflektieren Sie den Tag und machen Sie sich Notizen in Ihrem Tagebuch:

Was habe ich heute gelernt?

Was hat mir heute gefallen?

Was war das Highlight?

Was werde ich heute anderen erzählen?

Was sollte ich für die Zukunft beachten?

MODUL 3:

PSYCHOLOGISCHE ENTWICKLUNG

MODULZIELE:

- **Verständnis entwickeln:** Die wichtigsten theoretischen Ansätze der Entwicklungspsychologie (Kindheit, Jugend, Erwachsenenalter) kennenlernen.
 - **Interpretation der psychologischen Entwicklung in der Adoleszenz:** Verständnis wichtiger Aspekte und Entwicklung altersgerechter Ansätze für den Unterricht.
 - **Individuelle Unterschiede wertschätzen:** Verschiedene Bewältigungsstrategien für Verlust und Tod erkennen und psychosoziales Wachstum und Resilienz fördern.
-

REFLEXIONSÜBUNG

- Beste Kindheitserinnerung?
 - Beste Erinnerung an die Schule?
 - Lieblingslehrer:in und warum?
 - Austausch in der Gruppe und schriftliche Dokumentation im Tagebuch.
-

HAUPTTHEORIEN DER ENTWICKLUNGSPSYCHOLOGIE

Jean Piaget: kognitive Entwicklung

Vier Stufen der geistigen Entwicklung:

1. **Sensomotorik (0–2 Jahre):** Entwicklung durch Sinneserfahrungen und motorische Handlungen;
 2. **Präoperational (2–7 Jahre):** symbolisches Denken und Sprache, aber begrenzte Logik;
 3. **Konkret-operationale Phase (7–11 Jahre):** Entwicklung des logischen Denkens, Verständnis von Mengen und Kategorien;
 4. **Formale Phase (ab 12 Jahren):** abstraktes Denken und Hypothesenbildung.
-

HAUPTTHEORIEN DER ENTWICKLUNGSPSYCHOLOGIE

Erik Erikson: Psychosoziale Entwicklungsstufen

Acht Phasen mit jeweils einem zentralen Konflikt:

Adoleszenz: „Identitätsstiftung vs. Rollenverwirrung“ – Entwicklung eines stabilen Selbstbildes und sozialer Rollen.

Frühes Erwachsenenalter: „Intimität vs. Isolation“ – Aufbau enger Beziehungen.

HAUPTTHEORIEN DER ENTWICKLUNGSPSYCHOLOGIE

Lawrence Kohlberg: moralische Entwicklung

Drei Hauptebenen mit jeweils zwei Unterebenen:

1. **Vorkonventionell:** Gehorsam und Eigeninteresse;
 2. **Konventionelle Stufe:** soziale Normen und gesetzestreues Verhalten;
 3. **Postkonventionelle Stufe:** universelle ethische Prinzipien und individuelles Gewissen.
-

ENTWICKLUNGSSTADIEN IM ÜBERBLICK

Kindheit: Grundausbildung in den Bereichen Wahrnehmung, Sprache und soziale Interaktion;

Jugend: Identitätsbildung, soziale Beziehungen, emotionale Herausforderungen;

Erwachsenenalter: Selbstverwirklichung und Lebensziele.

SCHWERPUNKT: ENTWICKLUNG IM JUGENDALTER

Identitätsbildung (Erikson: Identität vs. Rollenverwirrung);

Emotionale Herausforderungen: hormonelle Schwankungen, Probleme mit dem Selbstwertgefühl;

Soziale Beziehungen: Gleichaltrigengruppen, Konflikte mit Autoritätspersonen.

PÄDAGOGISCHE IMPLIKATIONEN DER ENTWICKLUNGSPSYCHOLOGIE

- Förderung der Selbstständigkeit;
 - Unterstützung bei der Identitätsfindung;
 - Sensibilität für emotionale und soziale Herausforderungen.
-

THEORIE UND ALLTAG

- **Welche Situationen im Schulalltag passen zu den Theorien?**
 - **Wie können wir die Entwicklungspsychologie nutzen, um das Lernen und die Beziehungen zu verbessern?**
-

ÜBUNG: FALLSTUDIE ENTWICKLUNGSPSYCHOLOGIE

Analyse von Fallstudien (aus dem eigenen Schulalltag oder aus den folgenden Beispielen)

Diskussion: Welche Entwicklungsaufgaben stehen im Mittelpunkt?

Reflexion: Wie können Sie als Lehrkraft unterstützen?

FALLSTUDIE 1

Aylin (17 Jahre)

Beschreibung: Aylin hat kürzlich einen Verlust in der Familie erlebt und ist oft abwesend. Ihre Freunde berichten, dass sie sich in der Schule zunehmend isoliert.

Entwicklungsaufgaben: Umgang mit Verlust und Tod. Förderung von Resilienz und emotionaler Stabilität.

Reflexion: Welche Gespräche und Angebote könnten Aylin helfen?
Welche kulturellen und individuellen Unterschiede müssen berücksichtigt werden?

Diskussion und Reflexion: Welche Entwicklungsaufgaben stehen jeweils im Vordergrund?
Welche Methoden der Entwicklungspsychologie können eingesetzt werden? Wie können Lehrkräfte gezielt unterstützen und Resilienz fördern?

FALLBEISPIEL 2

Tobias (16 Jahre)

Beschreibung: Tobias ist sehr technisch begabt und möchte Ingenieur werden. Allerdings zeigt er zunehmend Desinteresse an Schulfächern, die er für „unwichtig“ hält, und engagiert sich im Unterricht nur wenig.

Entwicklungsaufgaben: Förderung der intrinsischen Motivation und einer langfristigen Perspektive.

Entwicklung eines Verantwortungsbewusstseins für die eigenen Zukunftspläne.

Reflexion: Wie können Sie Tobias zeigen, dass alle Fächer für seine Entwicklung wichtig sind? Welche Ansätze fördern seine Motivation und seinen Fleiß?

FALLSTUDIE 3

Ahmed (18 Jahre)

Beschreibung: Ahmed lebt erst seit drei Jahren in Österreich. Er hat mit Sprachbarrieren und kulturellen Unterschieden zu kämpfen, hat aber ehrgeizige Ziele. Allerdings fühlt er sich oft ausgeschlossen und traut sich nicht, sich aktiv am Unterricht zu beteiligen.

Entwicklungsaufgaben: Integration in die soziale Gemeinschaft. Stärkung des Selbstbewusstseins und der interkulturellen Kompetenz.

Reflexion: Welche Maßnahmen können Ahmed bei der Integration helfen? Wie kann die Klasse ein integrativeres Umfeld schaffen?

FALLSTUDIE 4

Jonas (18 Jahre)

Beschreibung: Jonas hat keine klaren Berufsziele und fühlt sich orientierungslos. Er verbringt viel Zeit mit Computerspielen und kommt oft zu spät zum Unterricht oder fehlt ganz. Seine Lehrer:innen berichten von mangelnder Disziplin.

Entwicklungsaufgaben: Identitätsfindung und berufliche Orientierung. Entwicklung von Selbstdisziplin und eigenständigem Handeln.

Reflexion: Welche Beratungsangebote könnten Jonas helfen, Perspektiven zu entwickeln? Wie kann die Lehrkraft seine Eigenverantwortung fördern?

EMOTIONALE REAKTIONEN AUF VERLUST

- **Reaktionen:** Traurigkeit, Wut, Schuldgefühle;
 - **Bewältigungsstrategien:** emotionale Unterstützung, Zeit geben, offene Gespräche;
 - **Kulturelle Perspektiven – Unterschiede** im Umgang mit Tod und Trauer zwischen verschiedenen Kulturen;
 - Bedeutung **individueller Rituale** und Werte
-

SUIZIDPRÄVENTION BEI JUGENDLICHEN

Warnsignale erkennen:

- **Verhaltensänderungen:** Rückzug, Leistungsabfall, Selbstverletzung;
- **Verbale Hinweise:** Aussagen wie „Das hat alles keinen Sinn mehr“;
- **Emotionale Anzeichen:** Hoffnungslosigkeit, extreme Stimmungsschwankungen

SUIZIDPRÄVENTION BEI JUGENDLICHEN

Risikofaktoren:

- **Psychische Erkrankungen** (z. B. Depressionen, Angststörungen);
 - **Erlebte Traumata** (Missbrauch, Gewalt, Verlust);
 - **Soziale Isolation und Mobbing;**
 - Leistungsdruck und Zukunftsängste.
-

SUIZIDPRÄVENTION BEI JUGENDLICHEN

Förderung von Schutzfaktoren:

- Stabile **soziale Beziehungen** und Unterstützung;
 - Zugang zu **psychologischer Beratung**;
 - Förderung von **Resilienz und Selbstwertgefühl**.
-

SUIZIDPRÄVENTION BEI JUGENDLICHEN

Kommunikation mit gefährdeten Jugendlichen:

- **Offenes Gespräch:** „Ich mache mir Sorgen um dich. Möchtest du darüber reden?“;
 - **Aktives Zuhören:** Gefühle ernst nehmen, keine Werturteile fällen;
 - **Hilfe anbieten:** Zugang zu Beratungsstellen, Schulpsycholog:innen oder Krisendiensten ermöglichen.
-

SUIZIDPRÄVENTION BEI JUGENDLICHEN

Vorbeugende Maßnahmen:

- Sensibilisierung und Aufklärung im schulischen Umfeld;
- **Schulungen** zum Umgang mit Emotionen und zur Konfliktlösung;
- **Aufbau** eines Netzwerks aus Lehrkräften, Eltern und Fachstellen.

Leitprinzip: „Offenheit, Zuhören und Unterstützung können Leben retten.“

PLENARDISKUSSION – ERFAHRUNGSAUSTAUSCH

- Reflexion über persönliche Herausforderungen
 - Welche Strategien haben sich bewährt?
 - Austausch von Erfolgsgeschichten
-

REFLEXION

- Was gibt Ihrem Leben Sinn?
 - Welche Aufgaben sehen Sie in Ihrem Leben?
 - Wie wichtig sind berufliche Aufgaben in Ihrem Leben?
 - Welche Talente und Fähigkeiten setzen Sie bei Ihren Aufgaben ein?
 - Was erreichen Sie durch Ihre Aufgaben?
 - Wie sehen Sie sich selbst und Ihr Umfeld in einem Jahr?
 - Was hat Ihr zukünftiges Ich so belassen, wie es ist, und was war es bereit aufzugeben?
-

MODUL 4:

PSYCHOSOZIALE BEEINTRÄCHTIGUNGEN

MODULZIELE:

Kenntnis der folgenden psychosozialen Behinderungen:

- Stimmungs- und Angststörungen;
- Verhaltensstörungen;
- Psychotische Störungen und Entwicklungsstörungen, einschließlich ihrer Symptome, Risikofaktoren, klinischen Merkmale und Auswirkungen auf das Lernen in verschiedenen Entwicklungsstadien und Bildungskontexten.

WAS IST EINE PSYCHISCHE BEHINDERUNG?

- Psychische Behinderung ist ein Begriff, der sich auf erhebliche Schwierigkeiten oder Einschränkungen der psychischen und kognitiven Funktionen einer Person bezieht, die sich negativ auf ihr Wohlbefinden, ihre Anpassungsfähigkeit und ihre Teilnahme an normalen Alltagsaktivitäten auswirken können.
- Auswirkungen einer psychischen Behinderung:
 - Schwierigkeiten in zwischenmenschlichen Beziehungen;
 - Schwierigkeiten im Beruf oder in der Ausbildung;
 - Einschränkungen bei alltäglichen Aktivitäten;
 - Beeinträchtigt Selbstwertgefühl und emotionales Wohlbefinden.

ARTEN VON PSYCHISCHEN BEHINDERUNGEN – DEPRESSION

Depression ist eine Stimmungsstörung, die verschiedene psychische, emotionale und körperliche Symptome umfasst. Sie kann jeden treffen, unabhängig von Alter, Geschlecht, Familienstand oder sozialer Schicht, und sich je nach Schweregrad und Dauer der Symptome in unterschiedlicher Form äußern.

Hauptsymptome:

- Anhaltende Traurigkeit oder ein Gefühl der Leere, das über Wochen oder Monate anhält;
- Verlust des Interesses oder der Freude an Aktivitäten, die früher Spaß gemacht haben (z. B. Hobbys, soziale Kontakte, Arbeit);
- Müdigkeit und Energielosigkeit, auch nach Ruhephasen;
- Konzentrationsschwierigkeiten, Entscheidungsschwierigkeiten und Gedächtnisstörungen;
- Veränderungen des Appetits oder des Schlafes (Schlaflosigkeit oder Hypersomnie, gesteigerter oder verminderter Appetit);
- Gefühle der Wertlosigkeit, Schuldgefühle und geringes Selbstwertgefühl.
- Selbstmordgedanken oder Gedanken an den Tod.

ARTEN VON PSYCHISCHEN BEHINDERUNGEN – ANGST

Eine Angststörung ist eine psychische Erkrankung, die durch einen anhaltenden Zustand der Sorge, Besorgnis und Anspannung gekennzeichnet ist, der in keinem Verhältnis zur Situation oder dem auslösenden Ereignis steht.

Die genauen Ursachen von Angststörungen sind nicht vollständig geklärt, werden jedoch als Ergebnis einer Kombination aus biologischen, psychologischen und umweltbedingten Faktoren angesehen.

- A. Genetische Faktoren
- B. Chemische Ungleichgewichte im Gehirn;
- C. Psychologische Faktoren;
- D. Umweltfaktoren und Stress.

ARTEN VON PSYCHISCHEN BEHINDERUNGEN – ADHS

ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung) ist eine neuropsychiatrische Entwicklungsstörung, die sich durch Schwierigkeiten bei der Aufrechterhaltung der Aufmerksamkeit, Impulsivität und Hyperaktivität äußert.

Ursachen von ADHS:

- Genetik
- Neurobiologische Faktoren;
- Umweltfaktoren

Die Behandlung von ADHS ist in der Regel multimodal und kombiniert Verhaltenstherapie, psychologische Interventionen und in einigen Fällen Medikamente.

ARTEN VON PSYCHISCHEN BEHINDERUNGEN – AUTISMUS-SPEKTRUM-STÖRUNGEN

Der Begriff „Autismus-Spektrum“ bezieht sich auf die Vielfalt der Symptome und Erscheinungsformen dieser Erkrankung, die die Entwicklung des Gehirns beeinträchtigt. Menschen mit Autismus-Spektrum-Störungen können Schwierigkeiten in der sozialen Interaktion und der verbalen und nonverbalen Kommunikation haben und repetitive oder ritualisierte Verhaltensweisen zeigen. Weitere häufige Merkmale sind sensorische Schwierigkeiten, wie eine übermäßige oder verminderte Reaktion auf sensorische Reize (Licht, Geräusche, Berührungen), und ein intensives Interesse an bestimmten Themen.

Die Symptome einer Autismus-Spektrum-Störung sind sehr unterschiedlich, lassen sich jedoch in zwei Hauptbereiche unterteilen:

- Schwierigkeiten in sozialen Interaktionen und der Kommunikation;
- Wiederholte Verhaltensweisen;
- Eingeschränkte Interessen.

Ursachen von Autismus-Spektrum-Störungen:

- Genetik;
- Neurobiologische Faktoren;
- Umweltfaktoren.

AUSWIRKUNGEN AUF DEN ALLTAG

Wie diese Bedingungen das Verhalten, die Emotionen und die kognitiven Fähigkeiten der Lernenden beeinflussen.

Verhalten:

- Schwierigkeiten bei der Selbstkontrolle und beim Umgang mit Emotionen (Impulsivität, aggressives oder selbstzerstörerisches Verhalten: In einigen Fällen, insbesondere bei Störungen wie dem Rett-Syndrom oder Autismus-Spektrum-Störungen, Schwierigkeiten beim Befolgen von Regeln);
 - Schwierigkeiten bei sozialen Interaktionen;
 - Routinen und Veränderungen.
-

AUSWIRKUNGEN AUF DEN ALLTAG

Wie diese Bedingungen das Verhalten, die Emotionen und die kognitiven Fähigkeiten der Lernenden beeinflussen.

Emotionen

- Angst und Stress;
 - Frustration;
 - Geringes Selbstwertgefühl;
 - Intensive Emotionen und Schwierigkeiten bei der Emotionsregulation.
-

AUSWIRKUNGEN AUF DEN ALLTAG

Wie diese Erkrankungen das Verhalten, die Emotionen und die kognitiven Fähigkeiten von Lernenden beeinflussen

Kognitive Fähigkeiten:

- Gedächtnis und Lernen (Kurzzeitgedächtnis, langsames Lernen);
- Problemlösung und abstraktes Denken (Schwierigkeiten bei der Problemlösung und Vorherrschen von konkretem Denken);
- Schlechte Aufmerksamkeit und Konzentration.

STRATEGIEN ZUR UNTERSTÜTZUNG DER SCHULISCHEN INTEGRATION

Schüler:innen mit geistigen Behinderungen profitieren von personalisierten Maßnahmen und angemessener Unterstützung, um kognitive, emotionale und verhaltensbezogene Herausforderungen zu bewältigen. Einige Ansätze sind:

- Individueller Unterricht und Anpassung des Lehrplans (z. B. Einsatz visueller Materialien, Anpassung des Bildungsprogramms an individuelle Bedürfnisse);
 - Verhaltensunterstützung: Einsatz von Strategien zum Verhaltensmanagement, um Lernenden zu helfen, ihre Emotionen besser zu kontrollieren und ihr Verhalten zu verbessern, z. B. durch positive Verstärkung und Selbstregulierungstechniken.
 - Psychologische und soziale Unterstützung: Therapien wie Verhaltenstherapie oder psychologische Unterstützung können Lernenden helfen, mit Ängsten und Frustrationen umzugehen.
-

PRAKTISCHE BEISPIELE

Anekdoten oder Fallstudien, die veranschaulichen, wie diese Symptome in Schulen auftreten können.

MODUL 5:

SONSTIGE GESUNDHEITLICHE ODER SOZIALE

PROBLEME

MODULZIEL:

- 1) Helfen Sie Lehrkräften, die psychischen Auswirkungen der folgenden Themen zu verstehen, damit sie das allgemeine Wohlbefinden ihrer Lernenden fördern und sie zu positiven Ergebnissen führen können.
 - 2) Durch diese Unterrichtseinheit sind Lehrkräfte besser darauf vorbereitet, ein Lernumfeld zu schaffen, das unterstützend, inklusiv und auf die individuellen Bedürfnisse aller Lernenden eingeht.
 - 3) Themen**
 - Lernschwierigkeiten und kognitive Beeinträchtigungen;
 - Körperliche Erkrankungen;
 - Körperliche Behinderungen;
 - Soziale Benachteiligungen;
 - Substanzkonsum.
-

ENERGIZER-AKTIVITÄT: ZWEI WAHRHEITEN UND EINE LÜGE

- **Anleitung:**
 1. Ich mache den Anfang, um das Eis zu brechen: Ich werde drei Aussagen über mich selbst machen:
 - **zwei Aussagen sind wahr**
 - **eine Aussage ist falsch**
 2. Eure Aufgabe ist es, zu erraten, welche Aussage die Lüge ist.
 3. Nachdem Sie geraten haben, werde ich die Lüge aufdecken und vielleicht ein paar lustige Details über die wahren Aussagen erzählen.
- **Teilnehmende sind an der Reihe:** Dann geht es reihum durch die Gruppe, und jeder ist einmal an der Reihe. Wenn Sie an der Reihe sind, erzählen Sie drei Aussagen über sich selbst, und die Gruppe errät, welche davon nicht stimmt.
- **Ziel:** Der Sitzung ein unterhaltsames, interaktives Element hinzufügen und gleichzeitig die Teilnehmenden dazu anregen, sich besser kennenzulernen

THEMATISCHE STUDIE: SPEZIFISCHE STÖRUNGEN

- Vertiefende Untersuchung spezifischer Störungen, die in der vorherigen Sitzung vorgestellt wurden.
 - Ziel: Verstehen, wie sich verschiedene Störungen auf das Lernen auswirken, und wichtige Anzeichen erkennen.
-

ANPASSUNGEN IM UNTERRICHT

- **Konkrete Beispiele für Anpassungen:**
 - Häufige Pausen: Wann und wie sie eingesetzt werden sollten, damit die Lernenden konzentriert bleiben.
 - Aufgeteilte Aufgaben: Aufgaben in überschaubaren Schritten vergeben;
 - Einsatz von Technologie: Hilfsmittel für Lernende (z. B. Audio-Ressourcen, Bildschirmleseprogramme).
 - **Warum das wichtig ist:** Lernen durch Anpassung der Umgebung zugänglich machen.
-

EMOTIONALE UNTERSTÜTZUNG

- **Empathische Kommunikation:** Strategien zum Aufbau von Vertrauen und zum Zeigen von Empathie;
- **Psychologische Unterstützung:** einfache Techniken zur Schaffung einer sicheren und unterstützenden Unterrichtsatmosphäre;
- **Bedeutung:** Emotionales Wohlbefinden als Grundlage für effektives Lernen.

ZUSAMMENARBEIT MIT FACHLEUTEN

Zusammenarbeit mit Expert:innen:

- **Psycholog:innen:** für psychologische Betreuung;
 - **Therapeut:innen:** für Physiotherapie oder Sprachtherapie;
 - **Weitere Fachleute:** Ergotherapeut:innen, Sonderpädagog:innen;
 - **Vorteil:** Nutzung von Fachwissen zur Unterstützung der Bedürfnisse der Lernenden.
-

NÜTZLICHE KONTAKTE UND RESSOURCEN (ITALIEN)

Lokale Organisationen:

- Cooperativa sociale Il Cerchio Website: [Il Cerchio](#)
Dienstleistungen: bietet soziale Dienste und Unterstützung für Menschen mit Behinderungen und ihre Familien, mit Schwerpunkt auf Inklusion und Rehabilitation.
 - Associazione Italiana Persone Down (AIPD) – Umbrien Website: [AIPD Umbrien](#)
Dienstleistungen: Bietet Unterstützung und Ressourcen für Menschen mit Down-Syndrom und ihre Familien und fördert die Inklusion in Schulen und der Gesellschaft.
 - Associazione Arcobaleno Website: [Arcobaleno](#)
Dienstleistungen: Unterstützung für Kinder und Familien mit besonderen Bedürfnissen, einschließlich pädagogischer und psychologischer Ressourcen.
-

VERFÜGBARE RESSOURCEN:

- **Regionale Bildungsressourcen:** Das Ufficio Scolastico Regionale per l'Umbria bietet Leitlinien und Ressourcen für Lehrkräfte zur Unterstützung der inklusiven Bildung in Schulen. Auf der Website finden Sie Materialien zum Herunterladen und Unterstützungsprogramme.
 - **Online-Plattformen:** portale nazionale per l'inclusione scolastica: ein nationales Portal, das Informationen und Ressourcen für inklusive Bildungspraktiken in ganz Italien bereitstellt: Inclusione Scolastica.
 - **Lokale Bibliotheken und Gemeindezentren:** Viele Gemeindezentren und Bibliotheken in Umbrien bieten Workshops, Bücher und Materialien zum Thema inklusive Bildung und Unterstützung für Menschen mit Behinderungen an. Weitere Informationen finden Sie in Ihrem lokalen Verzeichnis.
-

NÜTZLICHE KONTAKTE UND RESSOURCEN (ÖSTERREICH)

Akute Hilfe & Krisendienste

- **Telefonseelsorge:** ☎ 142 (0-24 Uhr, kostenlos & anonym), Soforthilfe bei seelischen Krisen
- **Rat auf Draht:** ☎ 147 (0-24 Uhr, kostenlos & anonym), für Kinder & Jugendliche
- **Ö3 Rotes Kreuz Kummernummer** ☎ 116 123 (16-24 Uhr, kostenlos & anonym), Erstanlaufstelle für alle Menschen in persönlichen Notlagen
- **Männernotruf:** ☎ 0800 246 247 (0-24 Uhr, kostenlos & anonym), Beratung für Männer in Krisensituationen
- **Frauenhelpline:** ☎ 0800 222 555 (0-24 Uhr, kostenlos & anonym), Beratung für Frauen in Krisensituationen - Informationen, Hilfestellungen, Entlastung und Stärkung bei Gewalt.

NÜTZLICHE KONTAKTE UND RESSOURCEN (ÖSTERREICH)

- **Akute Hilfe & Krisendienste in den einzelnen Bundesländern findet man unter:**
<https://www.gesundheit.gv.at/leben/suizidpraevention/anlaufstellen/kriseneinrichtungen.html>
- **Gemeinden** in Österreich bieten ebenfalls lokale Beratungsdienste oder kooperieren mit überregionalen Anlaufstellen. Für detaillierte Informationen zu speziellen Gemeinden lohnt es sich, direkt auf den Webseiten der jeweiligen Stadt oder Gemeinde nach Unterstützungsmöglichkeiten zu suchen.
- **Selbsthilfegruppen:** Es gibt viele Selbsthilfegruppen in Österreich, die Menschen mit psychischen Erkrankungen oder belastenden Lebenssituationen unterstützen. Infos hierzu erhält man z.B. über die **Österreichische Selbsthilfeplattform:**
www.selbsthilfe.at

VIDEOS UND ERFAHRUNGSBERICHTE

- **Echte Geschichten:** kurze Videoclips von Lernenden und Lehrenden, die ihre Erfahrungen und Erfolge teilen.
 - **Ziel:** Die Herausforderungen menschlich machen und mit Beispielen aus der Praxis inspirieren.
-

ZUSÄTZLICHE HINWEISE UND AKTIVITÄTEN

- **Interaktion mit dem Publikum:**
 - **Fragen:** Gemeinsam über zum Nachdenken anregende Fragen reflektieren.
 - **Kurzen Umfragen:** Geben Sie sofort Feedback zu den besprochenen Themen.
 - **Gruppendiskussionen:** Teilen Sie persönliche Erkenntnisse und Erfahrungen.
 - **Ziel:** Halten Sie die Aufmerksamkeit aufrecht und fördern Sie die aktive Teilnahme.
-

BRAINSTORMING: INKLUSION IN SCHULEN

- **Gruppenaktivität:** Teilen Sie sich in Gruppen auf und erarbeiten Sie gemeinsam Strategien zur Inklusion.
 - **Schwerpunkte:** Jede Gruppe befasst sich mit einem bestimmten Aspekt:
 - **Verhaltensmanagement;**
 - **Emotionale Unterstützung;**
 - **Anpassung des Lehrplans.**
 - **Ergebnis:** Jede Gruppe präsentiert ihre Ideen den übrigen Teilnehmenden
-

ZUSAMMENFASSUNG UND DISKUSSION

- **Gemeinsame Diskussion:** Rückblick auf die Vormittagssitzung und Zusammenfassung der wichtigsten Punkte.
- **Bewährte Verfahren:** Identifizieren und diskutieren Sie die besten Verfahren, die während des Brainstormings entwickelt wurden.

INTERAKTIVER WORKSHOP: ENTWURF EINES INDIVIDUELLEN BILDUNGSPLANS (IEP)

- **Kleingruppenarbeit:** In kleinen Gruppen werden Fallstudien bearbeitet, um einen individuellen Bildungsplan für Schüler:innen mit Lernschwierigkeiten, somatischen Erkrankungen, körperlichen Behinderungen, sozialen Benachteiligungen oder Substanzmissbrauch zu entwickeln.
 - **Zur Verfügung gestellte Ressourcen:**
 - **Mustervorlage für einen IEP;**
 - **Leitlinien des Experten/der Expertin.**
 - **Ziel:** Entwicklung von Fähigkeiten zur Erstellung personalisierter Bildungspläne für unterschiedliche Schüler:innenbedürfnisse.
-

LABOR FÜR EFFEKTIVE KOMMUNIKATIONSTECHNIKEN

- **Praktische Übung:** Üben Sie effektive Kommunikation mit Lernenden mit Lernschwierigkeiten, somatischen Erkrankungen, körperlichen Behinderungen, sozialen Benachteiligungen und Substanzkonsum.
 - **Aktivitäten**
 - **Rollenspiele:** Simulationen zum Üben von aktivem Zuhören, Konfliktmanagement und empathischer Kommunikation.
 - **Ziel:** Stärkung der Kommunikationsfähigkeiten zur Förderung des Wohlbefindens und der Inklusion der Lernenden.
-

ABSCHLIEßENDE ÜBERLEGUNGEN UND ZUKUNFTSPLÄNE

- **Diskussion zur Umsetzung:** Wie lassen sich die erlernten Strategien in den Schulen der Teilnehmenden anwenden?
- **Persönliche Verpflichtungen:** Jede:r Teilnehmende stellt einen persönlichen Aktionsplan zur Verbesserung der Inklusion vor.
- **Feedback:** Sammeln Sie Feedback zur Sitzung und verteilen Sie Begleitmaterialien.

REFLEXIONSFRAGEN FÜR DAS TAGEBUCH ZUR PSYCHISCHEN GESUNDHEIT

- **Vorschläge für Reflexionsfragen:**
 - Wer sind die Menschen, die einen positiven Einfluss auf Sie haben?
 - Mit wem würden Sie gerne mehr Zeit verbringen, und wie lässt sich das erreichen?

FAZIT UND RUNDTISCHGESPRÄCH

- **Runder Tisch:** Eine abschließende Diskussion zum Vergleich von Erfahrungen und praktischen Lösungen.
 - **Reflexion:** Die Teilnehmenden tauschen Erkenntnisse und praktische Ideen für die zukünftige Anwendung aus.
-

MODUL 6:

ORGANISATION FÜR PSYCHISCHE

GESUNDHEIT UND

KOMMUNIKATIONSFÄHIGKEIT

ZIELE DES MODULS:

- Verständnis der Konzepte und Ebenen der Prävention im Bereich der psychischen Gesundheit;
 - Erlernen effektiver Kommunikations- und Konfliktlösungsfähigkeiten;
 - Entwicklung von Empathie und Mitgefühl in der beruflichen Bildung;
 - Diskussion bewährter Verfahren in der schulischen Prävention und regionalen Unterstützungsdiensten;
 - Praktische Übungen und Gruppenarbeit zur Vertiefung des Verständnisses.
-

ÜBUNG: SOZIALE UNTERSTÜTZUNG

Soziale Unterstützung ist für das psychische Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung.

- Denken Sie an drei Situationen, in denen Sie soziale Unterstützung von Kolleg:innen oder Vorgesetzten erhalten haben.
- Reflektieren Sie diese Situationen und halten Sie diese Momente in Ihrem Tagebuch fest.

Ziel der Übung: Unterstützung wertschätzen und eine positive Feedback-Kultur fördern.

PRÄVENTION

- **Primärprävention:** Verhinderung psychischer Probleme, bevor sie auftreten;
 - **Sekundärprävention:** Früherkennung und frühzeitiges Eingreifen;
 - **Tertiäre Prävention:** Umgang mit Langzeitfolgen und Verhinderung von Rückfällen.
-

GRUPPENARBEIT: PRÄVENTIONSMAßNAHMEN

Identifizierung von Präventionsmaßnahmen auf verschiedenen Ebenen im beruflichen Kontext.

Beispiele:

- Primärprävention: Teambuildingmaßnahmen, regelmäßige Schulungen zum Stressmanagement;
- Sekundäre Prävention: Einführung von Mentoring-Programmen, Unterstützung bei der Erkennung von Stresssignalen;
- Tertiäre Prävention: Bereitstellung psychologischer Unterstützung oder Coaching nach stressigen Ereignissen.

KOMMUNIKATION UND KONFLIKTLÖSUNG

Theoretische Modelle:

- **Sender-Empfänger-Modell:** Wie Informationen übertragen und missverstanden werden können;
 - **4-Ohren-Modell (Schulz von Thun):** die verschiedenen Ebenen der Kommunikation (Sachinhalt, Selbstoffenbarung, Beziehung, Appell);
 - **Ansätze zur Konfliktlösung:** Kooperative Konfliktlösung: Win-Win-Situationen durch offene und respektvolle Kommunikation;
 - **Mediation:** Ein:e neutrale:r Mediator:in hilft bei der Lösung von Konflikten.
-

HÄUFIGE URSACHEN FÜR KONFLIKTE

- **Kommunikationsprobleme:** Missverständnisse, unklare Botschaften;
 - **Ressourcenkonflikte:** Streitigkeiten über Zeit, Budget oder Materialien;
 - **Wertekonflikte:** unterschiedliche persönliche oder kulturelle Werte;
 - **Emotionen:** Stress, Frustration oder Unsicherheit;
 - **Machtkämpfe:** Uneinigkeit über Rollen und Verantwortlichkeiten.
-

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Techniken der gewaltfreien Kommunikation (GfK) nach Marshall B. Rosenberg:

- **Beobachten, ohne zu bewerten:** Konzentration auf objektive Fakten;
- **Gefühle ausdrücken:** die eigenen Emotionen benennen, ohne Schuld zuzuweisen;
- **Formulieren von Bedürfnissen:** Klärung der eigenen Bedürfnisse;
- **Bitten statt Forderungen:** Wünsche ohne Druck formulieren;
- **Aktives Zuhören:** Die Aussagen des Gesprächspartners/der Gesprächspartnerin widerspiegeln, um Verständnis zu zeigen.

ÜBUNG: GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Ziel der Übung: Reflexion über eine vergangene Situation aus dem Schulalltag und Anwendung der vier Schritte der GFK.

Fragen zur Reflexion:

- Wie war die Ausgangssituation?
- Wie habe ich mich in dieser Situation gefühlt?
- Welches Bedürfnis wurde verletzt und wie formuliere ich es?
- Was hätte ich mir gewünscht, was könnte meine Bitte sein?

FALLSTUDIEN – GRUPPENARBEIT: KONFLIKTLÖSUNG IM SCHULISCHEN UMFELD

- **Analysieren Sie Konfliktsituationen in Ihrem beruflichen Umfeld und entwickeln Sie Lösungsstrategien**
- Diskussion und Erfahrungsaustausch

AKTIVES ZUHÖREN

Was ist aktives Zuhören?

Eine Technik, bei der Zuhörer:innen sich voll und ganz auf den/die Sprecher:in einlassen.

Zuhörer:innen zeigen, dass sie aufmerksam sind, indem sie etwas bestätigen (z.B. „Ich verstehe“).

Schritte des aktiven Zuhörens:

- **Paraphrasieren:** Wiederholen Sie, was der/die Sprecher:in gesagt hat, um Missverständnisse zu vermeiden.
 - **Bestätigen Sie verbal und nonverbal:** Zeigen Sie Aufmerksamkeit, indem Sie nicken oder kurze Aussagen machen, wie z.B. „Ja, ich verstehe.“
 - **Stellen Sie Fragen:** Stellen Sie offene Fragen, um Klarheit zu schaffen und das Gespräch zu vertiefen
-

EMPATHIE UND MITGEFÜHL

Empathie: die Fähigkeit, die Gefühle und Perspektiven einer anderen Person zu verstehen.

Mitgefühl: die Motivation, anderen zu helfen, wenn sie leiden.

Bedeutung in der beruflichen Bildung: Empathie und Mitgefühl fördern ein unterstützendes und respektvolles Umfeld, das zu einer besseren Arbeitsatmosphäre führt.

Forschung: Studien zeigen, dass Empathie in der Lehrer:innenausbildung zu einem besseren Verhalten der Schüler:innen und zu besseren Ergebnissen führt.

ÜBUNG: PERSPEKTIVENWECHSEL

Ziel der Übung: Förderung des Verständnisses für unterschiedliche Perspektiven, Empathie, gewaltfreie Kommunikation und aktives Zuhören.

- **Bilden Sie vier Gruppen.** Jede Gruppe befasst sich mit einer bestimmten Perspektive in Bezug auf Schulreformen für eine bessere psychische Gesundheit (z. B. Schüler:innen, Eltern, Lehrer:innen oder Politiker:innen).

- **Nächster Schritt – Rundtischgespräch:**

Nach Abschluss der Gruppenarbeit tauschen Sie Ihre Perspektiven in einer Diskussionsrunde aus. Setzen Sie sich im Kreis, um einen offenen Dialog zu fördern. Ein/e Moderator:in sorgt für einen strukturierten und ausgewogenen Ablauf der Diskussion.

- **Wichtig:**

Achten Sie während der Diskussion darauf, gewaltfreie Kommunikation und aktives Zuhören zu praktizieren.

ERFOLGSFAKTOREN FÜR PROGRAMME ZUR PSYCHISCHEN GESUNDHEIT

Ganzheitlicher Ansatz: Integration in den Schulalltag und den Lehrplan;

Partizipation: Einbeziehung von Lernenden, Lehrenden und Eltern;

Niederschwelliger Zugang: leichte Verfügbarkeit von Unterstützungsangeboten;

Entstigmatisierung: Aufklärung und Abbau von Stigmatisierung;

Nachhaltigkeit: langfristige Planung und feste Verankerung im Lehrplan;

Interne Unterstützung: Beratungslehrer:innen, Peer-Mediator:innen, Schulpsycholog:innen;

Vernetzung: Zusammenarbeit mit externen Fachagenturen und Beratungsdiensten.

ERFOLGSFAKTOREN FÜR PROGRAMME ZUR PSYCHISCHEN GESUNDHEIT

Bewertung: regelmäßige Überprüfung und Anpassung der Programme;

Individuelle Unterstützung: flexible und personalisierte Angebote;

Digitale Unterstützung: Apps und Online-Tools für das Stressmanagement;

Positive Schulkultur: wertschätzender Umgang und Anerkennung;

Prävention vor Intervention: Aufbau von Resilienz und Stressbewältigung;

Vorbildfunktion: Lehrkräfte als Multiplikator:innen für bewährte Praktiken.

ERFAHRUNGSBERICHT: SCHULPSYCHOLOGIE

- Ein breites **Aufgabenspektrum**, von Krisenintervention bis hin zur langfristigen Unterstützung von Lernenden.
 - **Herausforderungen:** Mangelnde Ressourcen, Stigmatisierung psychischer Probleme, Widerstand von Lernenden oder Eltern.
 - **Erfolgsgeschichten.**
-

RECHERCHE ZU PSYCHOLOGISCHEN DIENSTEN

Sehen Sie sich die bereitgestellten Ressourcen an und recherchieren Sie weitere Informationen zu lokalen psychologischen Diensten.

Diskutieren Sie die Ergebnisse: Welche Programme und Dienste finden Sie besonders hilfreich? Wo sehen Sie Lücken in der Versorgung?

Ziel: Ihnen die Möglichkeit zu geben, sich mit den Angeboten in Ihrer Region vertraut zu machen.

FEEDBACK UND REFLEXION

„Truffle Pig“-Methode:

Konzentrieren Sie sich auf das Positive! Welche Aspekte der heutigen Sitzung waren besonders hilfreich?

Fragen zur Reflexion – für Ihr „Delikatessenheft“:

- Was habe ich heute gelernt?
 - Was war heute gut für mich?
 - Was war das Highlight?
 - Was werde ich heute anderen erzählen?
 - Was sollte ich für die Zukunft beachten?
-

MODUL 7: PSYCHISCHE PROBLEME VERSTEHEN UND DAMIT UMGEHEN

MODULZIELE:

Identifizieren und bewerten Sie zwischenmenschliche und intrapersonelle Herausforderungen, die sich auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden der Studierenden auswirken.

- Zwischenmenschliche Probleme und Konflikte;
- Intrapersonelle Herausforderungen und psychische Gesundheit, Verständnis dafür, wie sich diese Probleme manifestieren und auf die Lernenden auswirken, sowie Erlernen von Strategien zur Konfliktbewältigung und Förderung positiver Beziehungen;
- Umsetzung von Präventionsmaßnahmen und Interventionsstrategien zur Bewältigung von Risikofaktoren im Zusammenhang mit Sucht, Stress und den Auswirkungen von Technologie auf das Wohlbefinden;
- Sucht und Abhängigkeiten;
- Stress;
- Einfluss moderner Technologien auf das Wohlbefinden, Entwicklung von Fähigkeiten zur Krisenintervention, zum Stressmanagement und zur Förderung von Selbstfürsorgepraktiken, die die psychische Gesundheit von Lernenden und Lehrenden unterstützen.

LERNEINHEIT 1: ZWISCHENMENSCHLICHE PROBLEME UND KONFLIKTE

- **Überblick:** Erkunden Sie häufige zwischenmenschliche Probleme, die sich auf das Wohlbefinden von Lernenden auswirken, darunter:
 - Mobbing
 - Aggression und störendes Verhalten;
 - Gruppenzwang und soziale Ausgrenzung.
- **Wichtigste Ziele:**
 - Erkennen Sie Anzeichen für zwischenmenschliche Probleme und Konflikte.
 - Strategien zur Konfliktmediation und Förderung eines positiven Klassenklimas erlernen.
- **Diskussionspunkte:**
 - Welche zwischenmenschlichen Herausforderungen treten an Ihrer Schule am häufigsten auf?
 - Wie können Lehrkräfte Lernende bei der Konfliktlösung unterstützen?

LERNEINHEIT 2: INTRAPERSONELLE HERAUSFORDERUNGEN UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT

- **Überblick:** Schwerpunkt auf inneren Konflikten und psychischen Problemen, die das emotionale Wohlbefinden der Lernenden beeinträchtigen, darunter:
 - Angstzustände und Depressionen;
 - Geringes Selbstwertgefühl;
 - Schwierigkeiten bei der Emotionsregulation.
 - **Wichtigste Ziele:**
 - Verstehen, wie sich intrapersonelle Herausforderungen im Verhalten und Lernen manifestieren;
 - Erlernen von unterstützenden Techniken, um Lernenden zu helfen, Resilienz und emotionale Regulierung zu entwickeln.
 - **Reflexionsfragen:**
 - Wie wirken sich intrapersonelle Herausforderungen auf das Lernen und Verhalten von Lernenden aus?
 - Welche Unterstützungsstrukturen können Schulen bieten?
-

LERNEINHEIT 3: SUCHT UND ABHÄNGIGKEITEN

- **Überblick:** Identifizieren und thematisieren Sie verschiedene Formen von Sucht und Abhängigkeit, die Lernende betreffen können, wie z. B.:
 - Drogenmissbrauch;
 - Technologie- und Internetabhängigkeit;
 - Abhängigkeit von der Anerkennung durch Gleichaltrige oder von sozialen Medien.
- **Wichtigste Ziele:**
 - Frühe Anzeichen von Sucht und Abhängigkeit erkennen;
 - Entwicklung von Interventionsstrategien und Präventionsmaßnahmen.
- **Diskussionspunkte:**
 - Wie können Lehrkräfte Suchtverhalten bei Lernenden erkennen und darauf reagieren?
 - Welche Präventionsstrategien können in Schulen umgesetzt werden?

LERNEINHEIT 4: STRESS

- **Überblick:** Verstehen Sie die Ursachen und Auswirkungen von Stress auf Lernende, der folgende Ursachen haben kann:
 - Akademischer Druck;
 - Familiäre Probleme;
 - Soziale und außerschulische Anforderungen.
 - **Wichtigste Ziele:**
 - Stressindikatoren bei Lernenden erkennen und lernen, sie beim Stressmanagement zu unterstützen;
 - Implementierung von Unterrichtstechniken, die eine ausgewogene Arbeitsbelastung und Selbstfürsorge fördern.
 - **Reflexionsfragen:**
 - Was sind die Hauptursachen für Stress bei Lernenden?
 - Wie können Lehrkräfte Lernenden helfen, Bewältigungsstrategien für Stress zu entwickeln?
-

LERNEINHEIT 5: EINFLUSS MODERNER TECHNOLOGIE AUF DAS WOHLBEFINDEN

- **Überblick:** Untersuchen Sie, wie sich Technologie auf das psychische und physische Wohlbefinden von Lernenden auswirkt, und behandeln Sie dabei Themen wie:
 - Bildschirmzeit und ihre Auswirkungen auf Aufmerksamkeit und Schlaf;
 - Soziale Medien und Selbstwertgefühl;
 - Cybermobbing und Online-Sicherheit.
- **Wichtigste Ziele:**
 - Verstehen Sie die positiven und negativen Auswirkungen von Technologie auf Schüler:innen.
 - Grenzen setzen lernen und Lernenden gesunde Gewohnheiten im Umgang mit Technologie vermitteln.
- **Diskussionspunkte:**
 - Wie beeinflusst Technologie die psychische Gesundheit von Lernenden?
 - Welche Strategien können zu einer ausgewogenen Nutzung von Technologie beitragen?

ZUSAMMENFASSUNG DER LERNEINHEITEN

- **Wichtigste Erkenntnisse:**
 - Jede Einheit konzentriert sich auf einen bestimmten Bereich des Wohlbefindens von Lernenden und bietet Instrumente, um verschiedene Herausforderungen zu erkennen, zu unterstützen und anzugehen.
 - Die Lerneinheiten ergänzen sich gegenseitig, um ein ganzheitliches Verständnis der psychischen Gesundheit von Lernenden zu fördern und Lehrkräfte umsetzbare Strategien an die Hand zu geben.
 - **Nächste Schritte**
 - Nehmen Sie an Gruppendiskussionen und Workshops teil, um das Gelernte anzuwenden.
 - Überlegen Sie, wie Sie die einzelnen Lerneinheiten in Ihren Unterricht integrieren können.
-

GRUPPENDISKUSSION: HERAUSFORDERUNGEN FÜR DAS WOHLBEFINDEN VON STUDIERENDEN ERKENNEN UND IN ADRESSIEREN

- **Zweck:** Austausch von Erkenntnissen und praktischen Erfahrungen zur Erkennung und Bewältigung von Herausforderungen für das Wohlbefinden von Studierenden.
- **Diskussionsfragen:**
 1. Wie können wir Anzeichen für zwischenmenschliche Konflikte wie Mobbing oder Aggressionen erkennen? Welche Strategien haben Sie eingesetzt, um diese in Angriff zu nehmen?
 2. Wie äußern sich Stress und innere Konflikte bei Lernenden? Wie können Lehrkräfte Schüler:innen dabei unterstützen, diese Herausforderungen zu bewältigen?
 3. Welche Anzeichen für Sucht haben Sie beobachtet? Wie sind Sie damit umgegangen?
 4. Wie kann moderne Technologie die psychische Gesundheit von Lernenden beeinflussen? Welche Grenzen sind wirksam?
- **Ziel:** Identifizierung praktischer Strategien und bewährter Verfahren unter Nutzung des kollektiven Wissens, um das Wohlbefinden der Studierenden wirksamer zu fördern

WORKSHOP: ENTWICKLUNG VON AKTIONSPLÄNEN FÜR DAS WOHLBEFINDEN VON LERNENDEN UND LEHRKRÄFTEN

- **Ziel:** Die Teilnehmenden sollen Fähigkeiten erwerben, um umsetzbare Pläne für wichtige Bereiche des Wohlbefindens von Lernenden und Lehrkräften zu erstellen.
- **Ablauf des Workshops:** Aufteilung in kleine Gruppen und Zuweisung eines bestimmten Themas aus den Lerneinheiten an jede Gruppe.

Fallstudien: Geben Sie jeder Gruppe Fallstudien, die für das ihr zugewiesene Thema relevant sind. Jede Gruppe muss:

- **Risikofaktoren identifizieren:** Besprechen Sie, welche Risikofaktoren oder Verhaltensweisen in den Fallstudien erkennbar sind.
- **Strategien vorschlagen:** Entwickeln Sie gezielte Strategien für Krisenintervention, Stressbewältigung und die Festlegung gesunder Grenzen.
- **Selbstfürsorge für Lehrkräfte:** Fügen Sie eine Strategie zur Selbstfürsorge für Lehrkräfte hinzu, um Burnout vorzubeugen und gleichzeitig die Bedürfnisse der Lernenden zu unterstützen.
- **Lösungen präsentieren:** Jede Gruppe stellt ihren Aktionsplan der gesamten Workshop-Gruppe vor

WORKSHOP ZU SELBSTHILFESTRATEGIEN

- **Überblick:** Lernen Sie effektive Selbsthilfetechniken kennen, um Stress zu bewältigen und Ihr psychisches Wohlbefinden zu fördern.
- **Behandelte Techniken:**
 - **Meditation:** Üben Sie Entspannungs- und Konzentrationstechniken, um Stress abzubauen.
 - **Achtsamkeit:** Lernen Sie, im Hier und Jetzt zu bleiben und Ihre emotionale Wahrnehmung zu steigern.
 - **Bewegung:** Verstehen Sie die Rolle körperlicher Aktivität für die psychische Gesundheit.
 - **Kognitive Verhaltenstechniken (KVT):** Entdecken Sie Methoden, um negative Gedanken umzuwandeln.
- **Ziel:** sich Strategien aneignen, um Resilienz und mentales Gleichgewicht zu fördern.

WORKSHOP ZU SELBSTHILFESTRATEGIEN: INTERAKTIVE FRAGEN UND ANTWORTEN

- **Fragen und Überlegungen:**
 - Welche Selbsthilfetechniken sprechen Sie am meisten an?
 - Wie könnten diese Methoden in den Alltag integriert werden?
 - Welche Herausforderungen erwarten Sie und wie könnten Sie diese bewältigen?
- **Nächste Schritte:** Üben Sie diese Strategien in kleinen Gruppen und tauschen Sie sich darüber aus, welche Methoden Ihnen am besten gefallen und warum

ROLLENSPIEL: PSYCHISCHE HERAUSFORDERUNGEN

VERSTEHEN UND BEWÄLTIGEN

- **Zweck:** Schlüpfen Sie in die Rolle verschiedener Charaktere, um Herausforderungen im Bereich der psychischen Gesundheit und mögliche Lösungen zu erkunden.
- **Anleitung:**
 1. **Wählen Sie Ihre Figur:**
 - Sofia: Eine Studentin, die mit Ängsten und dem Druck akademischer Erwartungen zu kämpfen hat.
 - Marco: Ein Berufstätiger mittleren Alters, der darum kämpft, Arbeit und Familie unter einen Hut zu bringen.
 - Chiara: Eine alleinerziehende Mutter von zwei Kindern, die mit Depressionen zu kämpfen hat und gleichzeitig ihre Familie versorgt.
 2. **Erforschen Sie ihre Herausforderungen:** Identifizieren Sie die größten Schwierigkeiten jedes Charakters und überlegen Sie sich praktische Lösungsansätze.
 3. **Handeln und Reflektieren:** Überlegen Sie sich kluge Entscheidungen für jede Figur und denken Sie daran, dass es wichtig ist, Unterstützung zu suchen.
- **Ergebnis:** Entwickeln Sie durch praktisches Rollenspiel Empathie und Strategien für die Unterstützung der psychischen Gesundheit

ROLLENSPIELFIGUREN UND SZENARIEN

- **Sofia:**
 - Diskussionspunkt: Wie kann Sofia ein Gleichgewicht finden und ihre Ängste abbauen?
 - **Marco:**
 - Diskussionspunkt: Welche Strategien könnte Marco anwenden, um Stabilität zu bewahren?
 - **Chiara:**
 - Diskussionspunkt: Wie kann Chiara die Unterstützung finden, die sie braucht, um ihr Wohlbefinden zu bewahren und sich um ihre Familie zu kümmern?
-

PRÄSENTATION UND DISKUSSION DER ERGEBNISSE DES ROLLENSPIELS

- **Austausch und Diskussion:**
 - Jede Gruppe präsentiert die wichtigsten Herausforderungen ihrer Figur und die gewählten Strategien.
 - **Wichtige Erkenntnisse:** Besprechen Sie wirksame Wege, um psychische Probleme anzugehen und Unterstützung zu suchen.
 - **Reflexion:** Welche neuen Perspektiven haben Sie durch diese Übung gewonnen?
 - **Ziel:** Gruppenerkenntnisse nutzen, um das Verständnis für vielfältige Herausforderungen im Bereich der psychischen Gesundheit zu vertiefen
-

REFLEXION UND TAGEBUCHEINTRAG

- **Reflektiere den Tag:**
 - Was habe ich heute gelernt?
 - Welche Aktivität war für mich am nützlichsten?
 - Welche positiven Momente werde ich mit anderen teilen?
 - Welche wichtigen Punkte sollte ich für die Zukunft beachten?
 - **Zweck:** Halten Sie Ihre persönlichen Fortschritte und Erkenntnisse aus der heutigen Sitzung in Ihrem Tagebuch zur psychischen Gesundheit fest.
-

FAZIT UND FEEDBACK

- **Zusammenfassung:** Die Teilnehmenden verfügen nun über ein Instrumentarium an Fähigkeiten und Strategien zum Umgang mit psychischen Herausforderungen.
 - Praktische Selbsthilfestrategien;
 - Erkenntnisse aus Rollenspielen zu psychischen Gesundheitsszenarien;
 - Techniken zum Stressmanagement und zur Stärkung der Resilienz.
 - **Feedback:** Teilen Sie uns Ihr Feedback zur heutigen Sitzung mit, damit wir zukünftige Workshops verbessern können.
 - **Nächste Schritte:** Überlegen Sie, wie diese Tools sowohl in die persönliche Praxis als auch in die Unterstützung im Unterricht integriert werden können
-

MODUL 8: RESILIENZ

MODULZIELE:

- Förderung von Resilienz und Selbstwertgefühl;
 - Vermittlung praktischer Techniken zum Stressmanagement und zur Selbstfürsorge.
-

ÜBUNG: ROTE ROSEN

Schreiben Sie 20 positive Eigenschaften auf, die Sie an sich mögen.

Ziel: Erkennen und schätzen Sie Ihre eigenen Eigenschaften, auch diejenigen, die Ihnen „selbstverständlich“ erscheinen

AKROSTICHON-ÜBUNG

Schreiben Sie Ihren Namen vertikal auf und suchen Sie für jeden Buchstaben ein positives Wort oder eine positive Eigenschaft.

Ziel: Kreative Selbstreflexion und Bewusstsein für individuelle Stärken und Talente.

Beispiel: Stella

Stärke
Talent
Erfahrung
Lernfähigkeit
Leichtigkeit
Bewusstsein

WAS IST RESILIENZ?

Definition: Resilienz ist die Fähigkeit, sich an Stress, Widrigkeiten oder Veränderungen anzupassen und trotz schwieriger Umstände ein positives psychisches Wohlbefinden aufrechtzuerhalten. Sie wird oft als ein Prozess verstanden, der es Menschen ermöglicht, aus schwierigen Erfahrungen zu lernen und sich weiterzuentwickeln.

Psychologische Perspektive: Nach der American Psychological Association (APA) ist Resilienz keine feste Eigenschaft, sondern eine dynamische Fähigkeit, die sich im Laufe der Zeit entwickeln kann und von verschiedenen Faktoren wie sozialen Beziehungen, persönlichen Überzeugungen und emotionaler Intelligenz beeinflusst wird.

RESILIENZ – BAUSTEINE UND FAKTOREN

Wichtige Resilienzfaktoren:

- Optimismus;
- Selbstbewusstsein;
- Problemlösungsfähigkeiten;
- Soziale Kontakte.

Diese Bausteine helfen Ihnen, mit Stress umzugehen und positives Denken zu fördern.

RESILIENZ IN KRISENZEITEN

Bedeutung: Resilienz hilft Ihnen, in schwierigen Zeiten handlungsfähig zu bleiben.

Ansatz: Anstatt über Probleme zu verzweifeln, suchen Sie nach Lösungen und bewahren Sie sich eine flexible Denkweise.

Krisenkompetenz: Resiliente Menschen behalten auch in schwierigen Situationen den Überblick und vertrauen auf ihre Fähigkeiten.

WERKZEUGE UND ÜBUNGEN

Atemübungen

Beispiel: 4-7-8-Atemtechnik (4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden halten, 8 Sekunden ausatmen)

Dankbarkeitstagebuch

Beispiel: Schreiben Sie jeden Tag drei Dinge auf, für die Sie dankbar sind.

Positive Visualisierung

Beispiel: Stellen Sie sich Ihr ideales Leben vor und die Schritte, die Sie dorthin führen.

Körperliche

Beispiel: mindestens 30 Minuten Bewegung pro Tag (z. B. Joggen, Yoga)

Aufrechterhaltung sozialer Kontakte

Beispiel: wöchentliche Treffen oder Telefonate mit Freund:innen oder Familienmitgliedern

TOOLS UND ÜBUNGEN

Selbstfürsorge-Routine

Beispiel: Täglich Zeit für Hobbys, Entspannung oder Meditation einplanen

Kognitive Umstrukturierung

Beispiel: Negative Gedanken identifizieren und durch positive, realistische Alternativen ersetzen

Achtsamkeitsmeditation

Beispiel: Täglich 10–15 Minuten Achtsamkeitsmeditation praktizieren

SMART-Ziele

Beispiel: Setzen Sie sich konkrete, messbare, erreichbare, relevante und zeitgebundene Ziele

Aus Fehlern lernen

Beispiel: Rückschläge analysieren und herausfinden, was man daraus lernen kann

WERKZEUGE UND ÜBUNGEN

Positive Selbstgespräche

Beispiel: Verwenden Sie tägliche Affirmationen, um Ihr Selbstbild zu stärken.

Entwicklung von Problemlösungsfähigkeiten

Beispiel: Üben Sie Techniken zur effektiven Problemlösung in Stresssituationen.

Stressbewältigungstechniken

Beispiel: Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung oder Yoga

Förderung der emotionalen Intelligenz

Beispiel: Übungen zur Verbesserung der Empathie und des Verständnisses für die eigenen Emotionen

Visualisierung von Zielen

Beispiel: Erstellen Sie ein Vision Board mit Bildern und Worten, die Ihre Ziele repräsentieren

TOOLS UND ÜBUNGEN

Schaffung einer positiven Umgebung

Beispiel: Dekorieren Sie Ihr Zimmer mit motivierenden Bildern oder Zitaten.

Nehmen Sie an Resilienz-Workshops teil

Beispiel: Teilnahme an Kursen oder Workshops zur persönlichen Weiterentwicklung

Regelmäßige Reflexion

Beispiel: Wöchentliche Selbstreflexion über persönliche Erfolge und Herausforderungen

Meditative Spaziergänge

Beispiel: Spazieren Sie in der Natur und konzentrieren Sie sich auf Ihre Sinne.

Wertschätzung von Erfolgen

Beispiel: Führen Sie eine Liste Ihrer Erfolge und reflektieren Sie diese regelmäßig.

SELBSTREFLEXION ZUM THEMA RESILIENZ

Reflexionsfragen:

- Was stärkt Sie? Was schützt Sie?
- Was hält Sie körperlich, geistig und sozial gesund?
- Wie können Sie Ihre eigenen Stärken aktivieren, um schwierige Situationen gut zu meistern und gestärkt durchs Leben zu gehen?
- Wie können Sie Selbstfürsorge in Ihrem Privat- und Berufsleben fördern?
- Was haben Sie in Ihrem Leben bereits erreicht?
- Worauf sind Sie besonders stolz?
- Was sind Ihre „kleinen“ Erfolge im letzten Jahr?
- Wie haben Sie zu diesen Erfolgen beigetragen?
- Was sind die wichtigen Ziele in Ihrem Leben?
- Definieren Sie SMART-Ziele für eine gute psychische Gesundheit in der Zukunft.

PRAKTISCHE METHODEN ZUR FÖRDERUNG DER RESILIENZ BEI SCHÜLER:INNEN

Sozial-emotionale Lernprogramme (SEL)

Förderung von Fähigkeiten wie Empathie, Kommunikation und Selbstregulierung durch gezielte Unterrichtseinheiten;

Stärkung der Problemlösungsfähigkeiten

Übungen und Rollenspiele, die Lernende dazu anregen, kreative Lösungen für Herausforderungen zu finden;

Mentoring-Programme

Zuweisung von Mentor:innen, die die Lernenden in ihrer persönlichen und schulischen Entwicklung unterstützen;

Team- und Gruppenarbeit

Fördern Sie Teamarbeit, um soziale Kompetenzen zu stärken und ein Zugehörigkeitsgefühl zu schaffen.

Achtsamkeits- und Entspannungsübungen

Einführung in Techniken wie Meditation, Atemübungen und Yoga zum Stressmanagement;

PRAKTISCHE METHODEN ZUR FÖRDERUNG DER RESILIENZ BEI SCHÜLER:INNEN

Reflexion und Tagebuchführung

Lernende dazu ermutigen, regelmäßig ihre Gedanken und Gefühle aufzuschreiben, um Selbstbewusstsein und Selbstreflexion zu fördern;

Positives Feedback und Lob

Regelmäßige Anerkennung von Fortschritten und Erfolgen, um das Selbstwertgefühl zu stärken

Realistische Zielsetzung

Lernende dabei unterstützen, SMART-Ziele zu setzen (spezifisch, messbar, erreichbar, relevant, terminiert);

Förderung eines positiven Klassenklimas

Schaffung eines unterstützenden Umfelds, in dem Fehler als Lernmöglichkeiten betrachtet werden;

Elternarbeit und Einbeziehung der Eltern

Einbeziehung der Eltern in Programme zur Stärkung der Resilienz, um ein unterstützendes Umfeld zu Hause zu schaffen;

PRAKTISCHE METHODEN ZUR FÖRDERUNG DER RESILIENZ BEI STUDIERENDEN

Workshops zum Stressmanagement

Durchführung von Workshops, in denen Lernende Stressbewältigungstechniken kennenlernen;

Kreativer Ausdruck

Förderung von Kunst, Musik oder Theater zur Unterstützung des emotionalen Ausdrucks;

Praktische Lebenskompetenzen

Lebenskompetenzen, die Lernende auf alltägliche Herausforderungen vorbereiten (z. B. Zeitmanagement, Finanzkompetenz)

Förderung von positivem Denken

Übungen zur Stärkung des positiven Denkens und der Selbstwahrnehmung;

Training des kritischen Denkens

Förderung von kritischem Denken und Entscheidungsfindung durch Diskussionen und Debatten;

PRAKTISCHE METHODEN ZUR FÖRDERUNG DER RESILIENZ BEI STUDIERENDEN

Gruppen- und Teambuildungsaktivitäten

Durchführung von Aktivitäten, die Zusammenarbeit und soziale Interaktion fördern;

Strategien zum Stressmanagement

Unterrichtstechniken zum Erkennen und Umgang mit Stressoren;

Unterstützung im Umgang mit Misserfolgen

Entwicklung von Strategien zum Umgang mit Misserfolgen und zum Lernen daraus;

Körperliche Aktivitäten und Sport

Integration von Sport und Bewegung in den Schulalltag zur Förderung der körperlichen und emotionalen Gesundheit;

Zugang zu psychologischer Unterstützung

Bereitstellung von Ressourcen für psychologische Hilfe und Beratung innerhalb der Schule.

GRUPPENARBEIT: RESILIENZFÖRDERNDER UNTERRICHT

Aufgabe in Gruppen: Entwerfen Sie einen Unterrichtsplan, der Resilienz fördert.
Ziel: Entwicklung eines praktischen Ansatzes zur Integration von Resilienz in den Schulalltag.

2. Präsentation der entwickelten Konzepte für resilienzfördernden Unterricht.

3. Diskussion: Welche Methoden und Ansätze waren besonders hilfreich? Austausch von Ideen und Erfahrungen.

ÜBUNG: OSCAR-REDE ZUM THEMA SELBSTWERTGEFÜHL

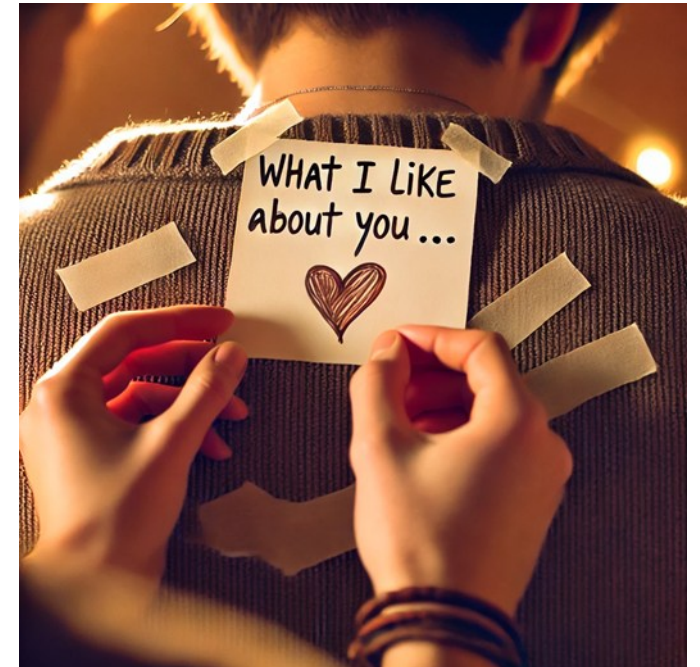
Anleitung:

Schreiben Sie eine Oscar-Rede über Ihre Leistungen und Stärken. Wofür haben Sie eine Auszeichnung verdient?

Ziel: Sich selbst Anerkennung zollen und das positive Selbstbild stärken.

ÜBUNG:

Was ich an dir mag ...



REFLEXION – FÜR IHR TAGEBUCH

- Was habe ich heute gelernt?
 - Was war heute gut für mich?
 - Was war das Highlight?
 - Was werde ich heute anderen erzählen?
 - Was sollte ich für die Zukunft beachten?
-

WICHTIGE ERKENNTNISSE AUS DEM SEMINAR

- Psychische Gesundheit ist der Schlüssel zu erfolgreichem Lernen und Arbeiten.
- Frühzeitiges Erkennen und Unterstützung machen den Unterschied.
- Ein achtsames, unterstützendes Umfeld stärkt sowohl Lernende als auch Lehrende.
- Ihr persönliches Tagebuch zur psychischen Gesundheit.

IHR BEITRAG IST WICHTIG

- Schaffen Sie ein unterstützendes Umfeld für alle.
- Setzen Sie das Gelernte in Ihrer täglichen Arbeit um.
- Bleiben Sie im Gespräch über psychische Gesundheit – für eine starke Gemeinschaft.
- Weitere Informationen und Angebote zum Thema finden Sie unter:
www.aheadinvet.com



AHEAD inVET



www.aheadinvet.com



[/aheadinvet/IG](https://www.instagram.com/aheadinvet/IG)



[/aheadinvet/FB](https://www.facebook.com/aheadinvet/FB)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Co-funded by
the European Union

Finanziert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der OeAD-GmbH wider. Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können dafür verantwortlich gemacht werden.

iNNOVela

EXELIA



ITS Tecnico Professionale
SPAGNA - CAMPANI
SPOLETO

uniri

bit
schulungcenter
member of bit group