

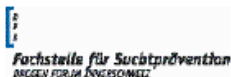
# Alles too much!

Stress, Psychische Gesundheit, Früherkennung  
und Frühintervention in Schulen

Fachtagung für Schulen aus den Kantonen Luzern, Schwyz,  
Nidwalden und Obwalden

Erfahrungsaustausch SNGS und Pilotschulen „Früherkennung und  
Frühintervention“

17. September 2008 ■ Hotel Continental ■ Luzern



**Laut neuen Studien** haben rund 25% der SchülerInnen psychosomatische Beschwerden.

In der Schule zeigen sich ihre Probleme in Form von auffälligem Benehmen, Absentismus, Leistungsverweigerung und -versagen, Störungen, Torpedieren von Lehrpersonen und Schulleitungen, Abwertung von Zielen, Normen und Sinnhaftigkeit der Schule, sozialem Rückzug oder Niedergeschlagenheit.

**Aggressionen, Mobbing, Gewalt**, Konsum psychoaktiver Substanzen, Entwicklungsauffälligkeiten, Überforderungen, psychische und soziale Probleme im Umfeld: Die Palette der Probleme, mit denen Lehrerinnen und Lehrer, aber auch das System Schule einen Umgang finden muss, ist breit und anspruchsvoll.

**An der Tagung werden** Zahlen und Fakten zur Problemlage aber auch Lösungsansätze und Modelle präsentiert. Eingeladen sind Schulleitungen, Lehrpersonen, SchulsozialarbeiterInnen und weitere Interessierte aller Schulstufen.

#### **Die Tagung wird organisiert durch**

- RADIX Schweizer Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung und Prävention, Barbara Zumstein, Projektleitung Früherkennung und Frühintervention in Schulen  
Edith Lanfranconi, Koordinatorin Deutschschweizer Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen
- Fachstelle für Suchtprävention DFI Luzern, Hanspeter Lehner
- Gesundheitsförderung und Prävention Nidwalden und Obwalden, Marcus Townend
- gesundheit schwyz, Gesundheitsförderung und Prävention, Judith Reichmuth

## Programm

8.45 Empfang / Kaffee und Gipfeli

---

9.30 Begrüssung

---

9.40 **Referat: Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen – Rahmenbedingungen und Indikatoren**

**Barbara Fäh**, Hochschule für Soziale Arbeit FHNW, Co-Leiterin Bachelor in Sozialer Arbeit, Olten

Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ist eine der grossen Herausforderungen für Schule und Elternhaus. Über 10% aller Kinder leiden an einer psychischen Störung und bis zu 25% haben schwerwiegende psychische Probleme oder Verhaltensauffälligkeiten. Diese Kinder und Jugendliche leiden unter erheblichen Beeinträchtigungen in Familie, Schule und sozialem Umfeld. Daraus ergibt sich für die Schule, dass die Sensibilität für das Erkennen psychischer Auffälligkeiten verbessert werden muss.

---

10.40 Pause / Wasser, Früchte

---

11.00 **Referat: Früherkennung und Frühintervention in Schulen – Schule und soziale Arbeit in Kooperation**

**Walter Minder**, lic. phil., Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, wissenschaftlicher Mitarbeiter, Bundesamt für Gesundheit BAG, Bern

Die Früherkennung von Verhaltensproblemen und Gefährdungen in der Schule bedeutet eine systematische Beobachtung, der konstante Austausch darüber und die gegenseitige Unterstützung. Mit geeigneten Massnahmen die gefährdeten SchülerInnen psychisch zu stabilisieren, in ihrer Entwicklung zu fördern und sozial zu integrieren, sind die Ziele der Frühintervention. Die Kooperation der an diesen Prozessen beteiligten Systemen verläuft nicht immer reibungslos, kann aber gelingen, wenn bestimmte Faktoren berücksichtigt werden.

---

11.30 **Referat: Früherkennung und Frühintervention in der Schule – Wie gelingt der Einführungsprozess?**

**Caroline Müller**, lic. phil., Sozial- und Gesundheitspsychologin, Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut Kinder- und Jugendhilfe HSA-FHNW, Basel

Innerhalb von zwei Jahren haben sich die 14 teilnehmenden Schulen des Projekts „Früherkennung und Frühintervention in der Schule“ intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt, ein Instrumentarium entwickelt und erste Erfahrungen damit gesammelt. Die Evaluation zeigt auf, welche Gelingensbedingungen zu einem erfolgreichen Entwicklungs- und Einführungsprozess von Früherkennung und Frühintervention beitragen. Ergebnisse aus der Evaluation werden präsentiert und diskutiert.

---

12.00 Mittagspause

---

13.30 **Schulen aus dem Projekt Früherkennung und Frühintervention treffen sich zum geschlossenen Erfahrungsaustausch.**

13.30 **Atelierrunde 1**

14.30 Pause / Wasser, Früchte

---

15.00 **Atelierrunde 2**

16.00 **Schluss der Tagung**

---

### A1 **Wie die Schule Kinder und Jugendliche „stark“ machen kann**

**Hansheini Fontanive**, Schulpsychologischer Beratungsdienst Schwyz, Schulpsychologe, Fachpsychologe für Kinder- und Jugendpsychologie FSP, Schwyz

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Ateliers erfahren, was unter „Resilienz“ zu verstehen ist, kennen die bedeutendsten Faktoren für die Entwicklung von Resilienz und wissen, wie diese in der Schule gefördert werden kann. Sie reflektieren ihr eigenes resilienzförderndes Erzieherverhalten.

*Primarstufe*

### A2 **MindMatters – Ein Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit in der Schule**

**Edith Lanfranconi**, Koordinatorin SNGS Deutschschweiz, RADIX Schweizer Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung und Prävention, Luzern

MindMatters wurde in Australien entwickelt. In einer Modellphase von 2004–06 wurde es an 30 Schulen in Deutschland und der Schweiz erprobt. Die Evaluation der Pilotphase hat gezeigt, dass der Ansatz wirksam ist. Das Programm basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz und bietet Materialien in Form von 8 Heften zu den Themen Stress, Mobbing, Freunde finden, Selbstverletzung & Suizid, Verlust & Trauer sowie Verstehen psychischer Erkrankungen. Im Workshop werden das Programm und die Hefte vorgestellt und einzelne Aktivitäten durchgeführt.

*Mittelstufe  
und Sek. I*

### A3 **Pubertärer Blues oder Depression?**

**André Dietziker**, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, Psychotherapeut, Schülerberater, Cham

Stimmungsschwankungen sind typische Phänomene hormoneller Wirren in der Pubertät. Jugendliche erleben Gefühle viel intensiver, euphorische wie melancholische. Heute spricht man davon, dass 12–18% der Jugendlichen mindestens eine Episode einer klinisch relevanten Depression erleiden. Wie kann man pubertären Blues von Depression unterscheiden? Wie soll man darauf reagieren? Dieses Atelier vergleicht an Beispielen normale Stimmungsstabilität und depressive Symptome bei Jugendlichen.

*Mittelstufe  
und Sek. I*

### A4 **Die internetbasierte Intervention feelok – Praktische Anwendung für Lehrpersonen**

**Oliver Padlina**, Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, Projektleiter, Zürich

feelok ist ein Internetprogramm zur Gesundheitsförderung und Prävention bei Jugendlichen, das im schulischen Setting verwendet wird. Die Teilnehmenden erhalten einen Einblick in das Programm und erfahren, wie man feelok mit seinen didaktischen Mitteln mit Schulklassen einsetzen kann.

*Ab Sek. I*

### A5 **Wertschätzung – Baustein der psychosozialen Gesundheit**

**Felix Wettstein**, FH Nordwestschweiz, Hochschule für Soziale Arbeit, Leiter MAS Gesundheitsförderung und Prävention, Olten

Menschen, die Wertschätzung erfahren und zeigen, sind in ihrer psychischen und sozialen Gesundheit gestärkt. Die Fähigkeit, Wertschätzung zu vermitteln, ist nicht bloss eine Frage

des Talents. Vielmehr ist es möglich, als Institution, z.B. als Schule, eine Kultur der Wertschätzung zu entwickeln und zu festigen. Im Workshop erleben die Teilnehmenden, dass ihre diesbezüglichen Erfahrungen wertgeschätzt werden. Zudem lernen sie nachahmenswerte Beispiele und Begründungen kennen.

*Alle Stufen*

---

#### **A6 Atem und Bewegung für Wohlbefinden, Wachheit und Beruhigung in der Schule**

**Anna Rickenbach**, Atempraxis, Atemtherapeutin (Methode Ilse Middendorf), Luzern

Stress wirkt sich unmittelbar auf unsere Atmung aus. Der Atem wird schneller, oberflächlicher oder er stockt. Mit Hilfe praktischer Atem- und Bewegungsübungen lernen die Teilnehmenden den freien fließenden Atem und die Wohlspannung (Eufonus) im ganzen Körper aufzubauen. Die einfachen Übungen lassen sich im Unterrichtsalltag mit SchülerInnen für kurze „Atem-Pausen“ gut einsetzen.

*Alle Stufen*

---

#### **A7 Stop & Go: Stressen – Leisten – Erholen in Unterricht und Lehrberuf**

**Dominique Högger**, Pädagogische Hochschule FHNW, Leiter Beratungsstelle Gesundheitsbildung, Aarau

Wie kann das Lernen so gestaltet werden, dass die Schülerinnen und Schüler nicht unter Stress stehen, sondern optimale Leistungen erbringen können? Wie können Kinder und Jugendliche lernen, mit Stress umzugehen? Wie können Lehrpersonen ihr eigenes Stressgeschehen wahrnehmen und beeinflussen? Die Unterlagen «Stop & Go» der Beratungsstelle Gesundheitsbildung der PH FHNW liefern praktische Antworten auf diese Fragen. Das Atelier stellt «Stop & Go» und die Arbeit damit vor.

*Alle Stufen*

---

#### **A8 Gesundheitsförderung in Schule und Familie – das Beispiel ESSKI**

**Michaela Schönenberger**, Hochschule für Soziale Arbeit, Fachhochschule Nordwestschweiz, Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Lehrperson ESSKI, Olten und

**Mauro Widmer**, Lehrer aus dem ESSKI-Projekt, Muttenz

Das Programm Eltern und Schule stärken Kinder (ESSKI) fokussiert auf die Gesundheitsförderung und Primärprävention von Stress, Sucht und Aggression bei Kindern der Primarstufe durch die gezielte Förderung ihrer Lebenskompetenzen. Auch Eltern und Lehrpersonen konnten im zwischen 2004 und 2006 durchgeführten Projekt an einem Elternbildungsprogramm (Triple P) bzw. einem Weiterbildungskurs (Ressourcen stärken) teilnehmen, um die eigene Gesundheit zu fördern und Stress im Alltag besser begegnen zu können. Im Atelier werden Ergebnisse des Projekts vorgestellt, eine Übung ermöglicht einen persönlichen Einblick in die konkrete Umsetzung von ESSKI und Weiterentwicklungen von ESSKI werden im Atelier vorgestellt und diskutiert.

*Primarstufe*

### Unterstützt durch

- Dienststelle Volksschulbildung des Kantons Luzern
- PHZ Luzern Kompetenzzentrum Schulklima
- Netzwerk Luzerner Schulen, TNW Gesundheitsförderung
- Amt für Volksschulen und Sport NW
- Amt für Volks- und Mittelschulen OW
- Gesundheit Uri
- PHZ Hochschule Schwyz mit den Leistungsbereichen Ausbildung, Weiterbildung/Zusatzausbildungen und Dienstleistungen

### Homepages

- [www.gesunde-schulen.ch](http://www.gesunde-schulen.ch)
- [www.gesundheit-schwyz.ch](http://www.gesundheit-schwyz.ch)
- [www.suchtpraevention.ch](http://www.suchtpraevention.ch)
- [www.gesundheitsfoerderung.ow.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ow.ch)

### Tagungsort

Hotel Continental, Murbacherstr. 4, 6003 Luzern  
[www.continental.ch](http://www.continental.ch)  
zu Fuss 2 Minuten vom Bahnhof

### Tagungskosten

Es werden keine Tagungsgebühren erhoben