

Inhalt

Fit für Ausbildung und Beruf! Mit psychischer Gesundheit den Übergang gestalten

	Seitenzahl
Vorwort	1
Einleitung in „Fit für Ausbildung und Beruf!“	3
Das MindMatters-Puzzle auf einen Blick	5
1. „Fit für Ausbildung und Beruf!“ und die Gesundheitsfördernde Schule	8
2. Informationen zur psychischen Gesundheit im Jugendalter	11
2.1 Psychische Gesundheit – was ist das?	11
2.2 Psychische Gesundheit im Jugendalter	12
2.3 Entwicklungsaufgaben im Übergang	16
3. Das MindMatters-Rahmenmodell	21
3.1 Positive Jugendentwicklung	23
3.2 Psychische Grundbedürfnisse, Resilienz und Kohärenzgefühl	22
3.3 Jugendliche Lebenswelten	30
4. Mit fünf MindMatters-Teilmodulen die psychische Gesundheit im Übergang fördern	31
5. Achtsamkeit im Übergang von der Schule in den Beruf	33
6. Schulische Partizipation für einen gelingenden Übergang	34
7. Darstellendes Spiel als Beitrag zur psychischen Gesundheit in der Schule	35
8. Lehrpersonengesundheit für die Begleitung im Übergang	35
8.1 Gesundheit stärkt Bildung – Die Bedeutung der Lehrpersonengesundheit	35
8.2 Wie gesund sind Lehrpersonen in der Schweiz?	36
8.3 Was hält Lehrpersonen gesund? Handlungsmöglichkeiten für Schulen	38
8.4 Achtsamkeit und Lehrpersonengesundheit	40
9. Eltern als Partner im Übergang gewinnen	42
10. MindMatters im Kollegium – Begleitung des Übergangs als Aufgabe der Schulentwicklung	43
Einführung in den Unterrichtsteil	45
A. Kompetenzorientierung im Programm MindMatters	45
Gesamtübersicht Kompetenzen gemäss Lehrplan 21 in den fünf Teilmodulen	51
B. Gemeinsames Lernen – Gestaltung der MindMatters-Arbeitsmaterialien	53
C. Einführung in den Unterrichtsteil des MindMatters-Moduls „Fit für Ausbildung und Beruf!“	54
D. Aufbau der Unterrichtseinheiten	55
E. MindMatters-Mappe	59
Teilmodul 1 Meine Schätze finden	60
Lehrplan 21-Bezug Teilmodul 1 Meine Schätze finden	62
Unterrichtseinheit 1.1 Meine Geschichte	64
Unterrichtseinheit 1.2 Schatzsuchen-Hilfe	72
Unterrichtseinheit 1.3 Antreiber und Erlauber	82
Unterrichtseinheit 1.4 Was ist mir wichtig?	90
Unterrichtseinheit 1.5 Meine Entwicklung (Abschluss)	95

	Seiten- zahl
Teilmodul 2 Mich wohlfühlen	100
Lehrplan 21-Bezug Teilmodul 2 Mich wohlfühlen	102
Unterrichtseinheit 2.1 Go oder No-Go?	104
Unterrichtseinheit 2.2 Was schmeckt und tut mir gut?	110
Unterrichtseinheit 2.3 In Bewegung kommen	114
Unterrichtseinheit 2.4 Gesund leben und arbeiten	120
Unterrichtseinheit 2.5 Muntermacher und Abspanner (Abschluss)	126
Teilmodul 3 Ich und die anderen	134
Lehrplan 21-Bezug Teilmodul 3 Ich und die anderen	136
Unterrichtseinheit 3.1 Führen und Folgen	138
Unterrichtseinheit 3.2 Was sagt der Körper?	142
Unterrichtseinheit 3.3 „Hey, Hallo oder Guten Tag?“	150
Unterrichtseinheit 3.4 Du und ich	158
Unterrichtseinheit 3.5 Ich tu’ dir was Gutes! (Abschluss)	164
Teilmodul 4 Mir was zutrauen	172
Lehrplan 21-Bezug Teilmodul 4 Mir was zutrauen	174
Unterrichtseinheit 4.1 Schlüsselereignisse	176
Unterrichtseinheit 4.2 Menschen in meinem Leben	181
Unterrichtseinheit 4.3 Kreatives Schreiben – Ich traue mir zu ...	188
Unterrichtseinheit 4.4 Poetry-Slam	193
Unterrichtseinheit 4.5 Mut-Collage (Abschluss)	197
Teilmodul 5 Mir die Welt erschliessen	200
Lehrplan 21-Bezug Teilmodul 5 Mir die Welt erschliessen	202
Unterrichtseinheit 5.1 Reisebuch	204
Unterrichtseinheit 5.2 MoneyMatters	209
Unterrichtseinheit 5.3 Verantwortung übernehmen	213
Unterrichtseinheit 5.4 „Wenn es mal nicht so läuft ...“	222
Unterrichtseinheit 5.5 Brief an mich selbst (Abschluss)	228
Literaturverzeichnis	234

TIPP

Unter www.mindmatters.ch, Werkzeugkasten, finden Sie zusätzliche Unterrichtsmaterialien, Elternbriefe und Checklisten zur Schulentwicklung. Dort stehen Ihnen auch alle Arbeitshilfen und Arbeitsblätter aus dem Unterrichtsmodul „Fit für Ausbildung und Beruf!“ zum Download zur Verfügung. Längere Texte für die Schülerinnen und Schüler können Sie dort als Audiodatei abrufen.

4. Mit fünf MindMatters-Teilmodulen die psychische Gesundheit im Übergang fördern

4. Mit fünf MindMatters-Teilmodulen die psychische Gesundheit im Übergang fördern

In diesem Kapitel stellen wir Ihnen die fünf Teilmodule aus dem Unterrichtsmodul „Fit für Ausbildung und Beruf!“ vor und begründen deren Bedeutung für die Förderung der psychischen Gesundheit im Übergang.

Die Themen der Teilmodule und die darin enthaltenen Unterrichtseinheiten lehnen sich an schulische Konzepte zur Berufsorientierung an, sie basieren auf den Entwicklungsaufgaben von Schülerinnen und Schülern im Übergang und leiten sich aus dem MindMatters-Rahmenmodell und den Ergebnissen der Gesundheitsforschung ab (vgl. Kapitel 2 und 3)

Der Aufbau der Unterrichtseinheiten ermöglicht die Berücksichtigung verschiedener Lernvoraussetzungen und schafft Anlässe, partizipative Elemente im Unterricht zu etablieren. Auf diese Weise werden alle Schülerinnen und Schüler, auch gesundheitlich und sozial benachteiligte oder beeinträchtigte Jugendliche, unter Berücksichtigung ihrer individuellen Voraussetzungen gefördert.

Die Teilmodule haben eine zeitliche Abfolge gemäss der Entwicklung von Jugendlichen bis hin zum Erwachsenwerden. So kann z. B. das Teilmodul 1 bereits am Anfang des Zyklus III eingesetzt werden, Teilmodul 5 hingegen eignet sich eher gegen Ende des Zyklus III.



1. Meine Schätze finden

Zu den wichtigsten Aufgaben in der Jugend gehört die Entwicklung einer eigenen Identität als Antwort auf die Fragen: Wer bin ich und wohin möchte ich zukünftig gehen, wer möchte ich sein? Die Schülerinnen und Schüler werden positiv auf den beginnenden Übergang von der Schule in die Ausbildung oder den Beruf eingestimmt. Dabei gilt es „Schätze“ in Form von Erfahrungen, Träumen, Vorlieben und Fähigkeiten zu suchen und zu finden. Im Teilmodul 1 wird mithilfe der Methode des biografischen Lernens in besonderer Weise die Achtsamkeit gefördert: Die Schülerinnen und Schüler lernen, eigene Gedanken und Gefühle wahrzunehmen und eigene Bewertungen zu reflektieren – aber auch eine wertschätzende Haltung gegenüber den Erfahrungen und Zielen anderer zu entwickeln.



4. Mit fünf MindMatters-Teilmodulen die psychische Gesundheit im Übergang fördern

Mich wohlfühlen

2. Mich wohlfühlen

Die Schülerinnen und Schüler werden durch die Förderung ihres Gesundheitsbewusstseins dazu befähigt, im Alltag zu bestehen, an gesellschaftlichen Aufgaben zu wachsen und – z. B. durch ihre Arbeitstätigkeit – teilzuhaben. Dazu gehört auch, dass sie sich auf die konkreten (gesundheitsrelevanten) Anforderungen der zukünftigen Arbeitsumwelt vorbereiten und Entlastungsstrategien kennenlernen. Umgesetzt wird dies im Teilmodul 2 durch die Förderung der Achtsamkeit und mit Blick auf die Entwicklungsaufgaben im Jugendalter – z. B. die Entwicklung der Körperidentität – entlang folgender Fragen: Was braucht mein Körper mit zunehmendem Alter und unter veränderten Bedingungen (z. B. in Bezug auf Ernährung, Bewegung, Erholung)? Wie kann ich meiner eigenen Identität durch meinen Körper sichtbar Ausdruck verleihen (z. B. durch Körperschmuck oder Kleidung), ohne dabei soziale Regeln zu verletzen und meinen Ausbildungsplatz zu gefährden?

Ich und die anderen

3. Ich und die anderen

Sozial-emotionale Kompetenzen gelten in der Gesundheitsforschung als Schutzfaktoren für eine gute und gesunde Entwicklung im Jugendalter, sie ermöglichen zur Situation passendes Sozialverhalten und fördern eine positive Problembewältigung. Das Teilmodul 3 steht unter dem Vorzeichen der „Heterogenität“ und fördert mit seinen Unterrichtseinheiten in besonderer Weise die Entwicklung einer wertschätzenden Grundhaltung anderen Menschen gegenüber sowie die Akzeptanz von Verschiedenheit. Die Schülerinnen und Schüler werden dazu angeregt, die Wirkung ihrer Handlungen auf andere zu reflektieren und für unterschiedliche soziale Situationen – im Arbeitskontext oder privat – angemessene Verhaltensweisen zu erproben. Teilmodul 3 arbeitet vorrangig mit Methoden aus dem Rollenspiel und Improvisationstheater und ermöglicht den Schülerinnen und Schülern, sich spielerisch in realitätsnahen, berufsrelevanten Situationen auszuprobieren.

Mir was zutrauen

4. Mir was zutrauen

Im Programm MindMatters werden Schülerinnen und Schüler als aktive Gestalter ihrer eigenen Entwicklung verstanden. Für die Bewältigung zukünftiger Aufgaben – wie z. B. die des Übergangs in die Ausbildung oder die Bewährung am Arbeitsplatz – benötigen sie Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Potenziale. Das Einlassen auf neue Aufgaben und ungewohnte Situationen fordert zudem die Entwicklung von Selbstbewusstsein und Mut. Die schulische Umwelt kann dafür Sorge tragen, dass Schülerinnen und Schüler auf ihrem Weg zu einem erfolgreichen und gesunden Aufwachsen unterstützt werden, z. B. durch eine sichere Umwelt, Anregungen zur Kompetenzförderung, Möglichkeiten der Partizipation und auch durch den Schutz vor Vorurteilen und Diskriminierung.

Teilmodul 4 setzt den Schwerpunkt auf biografisches Lernen sowie auf die Förderung der Achtsamkeit und der Partizipation und bietet dafür kreative Arbeitsformen (wie z. B. einen Poetry-Slam) an.

Mir die Welt erschliessen

5. Mir die Welt erschliessen

Dieses Teilmodul knüpft an das Konzept der „Positiven Jugendentwick-

5. Achtsamkeit im Übergang von der Schule in den Beruf

lung“ an, das im Kapitel 3.1 mit dem MindMatters-Rahmenmodell vorgestellt wird und dem Leitsatz folgt: Die Welt ist für Jugendliche voller Chancen, die es – je nach Voraussetzungen – auszuwählen und zu ergreifen gilt. Die Schülerinnen und Schüler werden angeregt, ihre Gefühle (z. B. Freude, Angst, Trauer) im Übergang wahrzunehmen, sich auf Misserfolge, z. B. bei Bewerbungen, vorzubereiten und spielerisch den Einstieg in ein selbstständiges Leben zu erproben. Das Teilmodul 5 fördert die Achtsamkeit und ist methodisch durch den Einsatz von Portfolio, biografischem Lernen, einem Brettspiel, Steckbriefen, Comics bis hin zum Briefschreiben überaus vielfältig gestaltet.

5. Achtsamkeit im Übergang von der Schule in den Beruf

In diesem Kapitel wird Ihnen ein Verständnis des Konzepts der Achtsamkeit vermittelt. Zudem wird deutlich, dass Achtsamkeit in der Schule die Gesundheit und das sozial-emotionale Lernen im Übergang fördern kann.

Verschiedene Studien belegen den Wert der Achtsamkeit (engl. „mindfulness“) für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Achtsamkeit fördert ein freundliches Verhältnis zur eigenen Person und damit auch das Gefühl einer sicheren Verbundenheit mit anderen und der Lebenswelt. Das Konzept der Achtsamkeit weist eine inhaltliche Nähe zum Kohärenzgefühl auf, vor allem bezüglich der Sinnhaftigkeit (vgl. Kapitel 3.2). Achtsamkeit wird übereinstimmend definiert als ein unmittelbares, nicht wertendes und kontinuierliches Gewahrsein der körperlichen, emotionalen und geistigen Prozesse. Altner (2006, S. 27) nennt vier Qualitäten, die die Achtsamkeit als Haltung ausmachen: 1. Aufmerksamkeit (Aufmerksamkeit für äussere und innere Vorgänge, z. B. Gefühle, Gedanken), 2. Präsenz (Gegenwärtigkeit, aufmerksames bewusstes Handeln), 3. Achtung (freundlich zugewandte, akzeptierende nicht (ver-)urteilende Haltung zum Wahrgenommenen) und 4. Selbstreferenz (Aufmerksamkeit für innere Vorgänge, Verstehen des Wahrgenommenen).

Menschen mit hoher Achtsamkeit sind sehr präsent bei dem, was sie tun. Sie sind aufmerksam für ihre eigenen Gefühle, Gedanken und Handlungen, auch wenn diese unangenehm oder schwierig sind. Aus dieser Haltung heraus folgt auch ein offener Umgang mit als negativ erlebten Gefühlen (z. B. Wut, Ekel), ohne sie zu vermeiden oder zu unterdrücken. Menschen mit hoher Achtsamkeit können die hinter ihren Gefühlen liegenden Motive, Werte und Ziele erkennen und handeln daher im Einklang mit ihren eigenen Werten und Interessen. Achtsamkeit bildet also eine gute Basis, um sich auf gesunde Art und Weise mit Schwierigkeiten und Problemen auseinanderzusetzen.

Die Förderung der Achtsamkeit in der Schule kann auf zweierlei Art und Weise geschehen:

A. Entwicklung einer achtsamen Haltung aller an der Schule Beteiligten

Achtsamkeit bei Lehrpersonen sowie Schülerinnen und Schülern kann als Haltung verstanden werden, sich mit allen Sinnen und voller Bewusstheit auf das einzulassen, was einem innerlich und äusserlich begegnet.

Gesamtübersicht Kompetenzen gemäss Lehrplan 21 in den fünf Teilmodulen

Lehrplan 21 Überfachliche Kompetenzen	TM 1 Schätze finden	TM 2 Sich wohl- fühlen	TM 3 Ich und die andern	TM 4 Mir etwas zutrauen	TM 5 Mir die Welt er- schliessen
Personale Kompetenzen					
Selbstreflexion	■	■	■	■	■
Selbständigkeit	■	■			■
Eigenständigkeit		■			
Soziale Kompetenzen					
Dialog- und Kooperation	■		■		
Konfliktfähigkeit		■	■	■	
Umgang mit Vielfalt			■	■	
Methodische Kompetenzen					
Sprachfähigkeit					■
Informationen nutzen	■				
Aufgaben/Probleme lösen	■				■

Einführung in den Unterrichtsteil

<small>Lehrplan</small> 21 Fachliche Kompetenzen	TM 1 Schätze finden	TM 2 Sich wohlfühlen	TM 3 Ich und die andern	TM 4 Mir etwas zutrauen	TM 5 Mir die Welt erschliessen
Deutsch (D)			■	■	
Natur und Technik (NT)		■			
Wirtschaft, Arbeit, Haushalt (WAH)		■	■		■
Ethik, Religionen, Gemeinschaft (ERG)	■	■	■	■	■
Berufliche Orientierung (BO)	■	■	■	■	■