



## 1. Zwischenbericht

# Stark in die Zukunft! Förderung der **mental**en Gesundheit von Kindern in Deutschland

durch:

- Lehr- und Lerninhalte zur mentalen Gesundheit von Kindern
- Aufklärungsarbeit mit Lehrkräften und Eltern über mentale Belastungen bei Kindern
- Stärkung der Resilienz von Kindern



## Projektaktivitäten: Mai – Oktober 2024

- Start der Zusammenarbeit mit zwei Pilotschulen
- Weiterbildung des Trainer:innen-Teams unseres Projektpartners
- Durchführung einer Bedarfsanalyse
- Planung der Schulungs- und Workshopinhalte
- Entwicklung von Sets für Klassen und Schulkinder mit Materialien zur Stressbewältigung
- Schulungen für 13 Lehrkräfte zu den Grundlagen von Resilienz und Stressreduktion

**Projektregion:** Hamburg

**Projektlaufzeit:** Mai 2024 – Mai 2027



Eine Trainerin erklärt, wie Kinder bei psychischen Problemen unterstützt werden können

## Was wir erreichen wollen

Immer mehr Kinder und Jugendliche in Deutschland leiden unter mentalen Erkrankungen – und die Zahl dieser Fälle nimmt zu. Im Jahr 2021 waren mentale Erkrankungen und Verhaltensstörungen eine der häufigsten Ursachen für Krankenhausaufenthalte von Kindern und Jugendlichen.<sup>1</sup> Besonders betroffen sind sozial benachteiligte Kinder, deren Lebensumstände durch Armut, Migration oder Arbeitslosigkeit der Eltern geprägt sind. Dabei haben die Corona-Pandemie und eine verschlechterte wirtschaftliche Lage die Situation vieler Familien weiter verschärft. Gerade Kinder im Schulalter haben in diesem Zusammenhang oft mit Ängsten und Depressionen zu kämpfen. Ein negatives Klassenklima kann diese emotionalen Probleme verstärken. Ein unterstützendes Schulumfeld und Lehrkräfte, welche die psychischen Belastungen rechtzeitig erkennen, wirken hingegen präventiv.

Genau hier setzen wir mit unserem Projekt an: In sechs Grundschulen in Hamburg stärken wir die mentale Gesundheit und Resilienz von Schulkindern der dritten und vierten Klasse. Dafür werden innerhalb von drei Jahren 56 Klassen mit sozialpädagogischem Förderbedarf ausgewählt. Rund 1.000 Kinder im Alter von acht bis elf Jahren nehmen an speziell entwickelten Workshops teil, in denen sie lernen, ihre Emotionen besser zu verstehen und mit Herausforderungen umzugehen.

Lehrkräfte spielen eine entscheidende Rolle, wenn es darum geht, psychische Belastungen bei Kindern frühzeitig zu erkennen und Schutzfaktoren zu verbessern. 112 Lehrer:innen nehmen hierzu an Fortbildungen teil. Auch Eltern sensibilisieren wir für das Thema mentale Gesundheit und zeigen ihnen, wie sie ihre Kinder unterstützen können. Zum Ende werden die Erkenntnisse und Ergebnisse des Projekts in Fachgesprächen mit Bildungsexperten diskutiert und über soziale Medien einer breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht.

## Was wir bisher erreicht haben

Bereits kurz nach dem Projektstart konnten die ersten zwei Schulen für die Pilotphase gewonnen werden. Zunächst wurde das Trainer:innen-Team unseres Projektpartners vom Universitätsklinikum Eppendorf (UKE) geschult. Dabei lag der Fokus der Schulungen auf den Bereichen institutioneller Kinderschutz, kinderfreundliche Feedbackmechanismen sowie gendertransformative und inklusive Programmarbeit.

Darüber hinaus wurden erste Gespräche zur Beratung und Vernetzung mit den Schulen, der Schulbehörde und dem Landesinstitut für Lehrer:innenbildung und Schulentwicklung geführt. Parallel dazu erfolgte die Bedarfsanalyse zu den Risiko- und Schutzfaktoren in Bezug auf die mentale Gesundheit von Kindern sowie den Belastungsfaktoren für Lehrkräfte. Ziel war es, die Situation der Projektteilnehmenden genau zu analysieren.

Nach der inhaltlichen Entwicklung aller Workshops und Schulungen startete die erste Schulungsreihe für Lehrkräfte. In einer intensiven viertägigen Fortbildung tauchten 13 Lehrer:innen der beiden Pilotschulen in die Grundlagen der Resilienzstärkung und Stressreduktion ein. Sie erwarben dabei wertvolle Erkenntnisse über den Zusammenhang zwischen ihrer eigenen Gesundheit und der mentalen Verfassung der Kinder. Zudem stärkten sie ihr Selbstvertrauen, um das neu erworbene Wissen aktiv in den Schulalltag zu integrieren.

## Das Projekt unterstützt folgende Ziele für nachhaltige Entwicklung<sup>2</sup>



<sup>1</sup> Destatis, 2023

<sup>2</sup> Die Ziele für nachhaltige Entwicklung wurden 2015 von den Vereinten Nationen verabschiedet.





In Workshops beschäftigen sich Lehrer:innen mit Themen wie Kinderschutz und Inklusion sowie mit Strategien zur Stressbewältigung

## Projektaktivitäten: Mai – Oktober 2024

### Weiterbildung für Trainer:innen

Zu Beginn des Projekts nahmen die Trainer:innen unseres Projektpartners vom UKE an einer umfassenden Schulung teil. Dabei stand der Kinderschutz im Mittelpunkt, um Gefährdungen oder Diskriminierung zu verhindern und die Sicherheit aller Teilnehmenden, insbesondere der Kinder, zu gewährleisten. Zudem schulten wir das Projektpersonal und die Trainer:innen zu kinderfreundlichen Feedbackmechanismen, die es den Kindern ermöglichen, Rückmeldungen zu den Workshops zu geben. Auf diese Weise gewährleisten wir die Mitbestimmung und bestmögliche Partizipation der Schüler:innen.

Ein weiteres zentrales Thema war die gendertransformative und inklusive Programmarbeit. So wurden die Trainer:innen gezielt darauf vorbereitet, Kindern und Jugendlichen in all ihrer Diversität eine gleichberechtigte Teilnahme an den Projektaktivitäten zu ermöglichen. Die Erkenntnisse aus diesen Schulungen flossen direkt in die Weiterentwicklung der Workshopinhalte zur mentalen Gesundheit ein.



Alle Kinder erhalten Sets mit Workshopmaterial sowie verschiedenen Spielsachen, die stressreduzierend wirken

### Analyse der mentalen Gesundheit von Kindern und Lehrkräften

Im Rahmen einer Literaturschau zum aktuellen Forschungsstand untersuchten wir die Frage: Welche Belastungen, Risiko- und Schutzfaktoren beeinflussen die mentale Gesundheit von Kindern im Alter von 8 bis 11 Jahren?

Die Analyse ergab, dass Kinder aus sozioökonomisch benachteiligten Familien mit zahlreichen Herausforderungen zu kämpfen haben. Finanzielle Not, ungesunde Lebensgewohnheiten und familiärer Stress beeinträchtigen ihre psychische Gesundheit. Doch es gibt auch Schutzfaktoren, die das seelische Wohlbefinden der Kinder stärken. Hierzu gehören vor allem: stabile soziale Bindungen, elterliche Resilienz, geregelte Tagesstrukturen und ein unterstützendes Umfeld. Dabei verdeutlichte die Analyse, wie wichtig insbesondere unterstützende Lehrkräfte und die Schulgemeinschaft in diesem Zusammenhang sind.

Auch die Belastungssituation von Lehrkräften haben wir untersucht. Die Ergebnisse zeigen: Im Vergleich zu anderen Berufsgruppen ist ihre psychische Erschöpfung besonders hoch. Hauptursachen sind emotionale Belastungen und mangelnde soziale Unterstützung. Um dem entgegenzuwirken, haben wir unsere Schulungen für Lehrkräfte angepasst. Neben Strategien zur Unterstützung der Kinder wurde ein weiterer Fokus darauf gelegt, wie Lehrkräfte ihre eigene mentale Gesundheit stärken können, damit sie Stress nicht auf die Schüler:innen übertragen. Eine neue Einheit hilft ihnen nun, eigene Belastungen besser zu bewältigen.

### Entwicklung der Workshopinhalte und Sets zur Stressbewältigung

Auf Grundlage der Analyse haben wir gezielt die Workshops für Kinder und Schulungen für die Lehrkräfte entwickelt. Ergänzend dazu führten wir eine Recherche zu Resilienz fördernden Materialien für Grundschulkinder durch. Auf dieser Basis erstellten wir Sets mit unterschiedlichen Hilfsmitteln und Spielen zur Stressbewältigung für die Klassen in der Pilotphase.

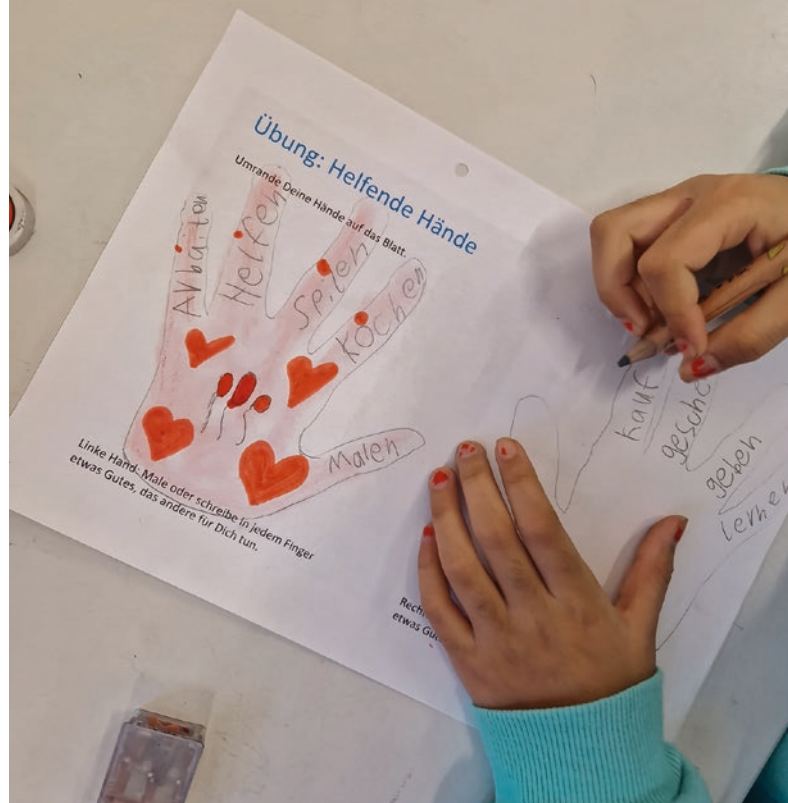
Jede Klasse erhält ein großes Set mit Materialien, die gemeinsam genutzt werden. Zusätzlich erhalten alle Schüler:innen ein individuelles Set, das sie mit nach Hause nehmen können. Zu den Inhalten der Sets gehören unter anderem ein Arbeitsbuch zu den Workshopeinheiten, ein sensorisches Puzzle sowie ein umgestaltetes Jenga Spiel, das die sozialen Kompetenzen der Kinder fördert.

### Lehrkräfte stärken: Schulungen zu mentaler Gesundheit und Resilienz

An den ersten beiden Projektschulen in sozial benachteiligten Stadtteilen Hamburgs starteten die Schulungen für Lehrkräfte. 13 Pädagog:innen nahmen an vier Schulungstagen teil. In den jeweils dreistündigen Workshops beschäftigten sie sich vor allem mit folgenden Themen:

- Förderung von Wohlbefinden und Resilienz
- Umgang mit sozialem Stress
- Strategien zur Stressbewältigung im Schulalltag
- Früherkennung mentaler Belastungen bei Kindern
- Integration von Resilienz-Techniken in den Unterricht

Die Rückmeldungen der Lehrkräfte waren sehr positiv. Sie vertieften ihr Wissen und lernten, wie sie Kinder in ihrer mentalen Gesundheit unterstützen können. Eine Lehrkraft sagte nach der Schulung: „Ich werde die Kinder bestärken auszusprechen, wenn es Ihnen nicht gut geht.“



„Helfende Hände“ – bei dieser Übung machen sich Kinder bewusst, was andere Menschen für sie tun und wie sie selbst anderen helfen können

Auch Eltern wurden in die Projektmaßnahmen einbezogen. Im Rahmen von Elternabenden erhielten sie wertvolle Informationen zu den Inhalten des Projekts und zum Thema mentale Gesundheit. Im kommenden Halbjahr starten die ersten Workshopeinheiten mit den Kindern und auch die praktische Anwendung der Sets zur Stressbewältigung.

### Beispielhafte Projektausgaben

- 238 €** kostet die Durchführung eines zweistündigen Workshops mit einer Klasse zur Förderung der mentalen Gesundheit
- 1.274 €** kosten die Sets zur Stressbewältigung für eine Klasse
- 6.457 €** machen die Schulungen aller Lehrkräfte an allen ausgewählten Schulen für ein Schuljahr möglich

### Helfen auch Sie mit Ihrer Spende

Breuch-Schickedanz Stiftung Teamgeist  
Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE65700205003782720272  
BIC: BFSWDE33MUE