



Schülerinnen und Schüler stärken

Das Präventionsprogramm MindMatters fördert die psychische Gesundheit und die soziale Entwicklung – wir begleiten Schulen bei der Umsetzung.

Text: Franziska Herren **Bild:** Istockphoto

Konflikte und Mobbing beschäftigten die Schule Ottikon-Kyburg Anfang der 2020er-Jahre. «Die Auseinandersetzungen spielten sich häufig in der Freizeit ab. Das machte es schwierig für uns, direkt zu reagieren», beschreibt Schulleiter Stefan Fretz. Die Schule suchte darum nach nachhaltigen Präventionsansätzen und stiess auf MindMatters. Das erprobte Programm wird vom kantonalen Aktionsprogramm Psychische Gesundheit unterstützt. Dadurch kann eine Fachperson der regionalen Suchtpräventionsstelle die Schulen bei der Umsetzung kostenlos begleiten. Zudem lässt das Lehrmittel den Lehrpersonen viele Freiheiten. Diese Vorteile überzeugten das Schulteam.

Leistung stärken

Psychische Auffälligkeiten wie Ängste oder Aggressionen können sich negativ

auf die Leistung und die soziale Entwicklung auswirken. MindMatters unterstützt Schulen, die psychische Gesundheit der Schülerinnen und Schüler zu stärken. Das Programm umfasst einerseits Module zur Schulentwicklung und andererseits stufenspezifische Unterrichtsmodule mit Aktivitäten, die in den Unterricht integriert werden können. Im Kanton Zürich gibt es aktuell 23 MindMatters-Schulen.

«MindMatters stärkt indirekt auch die psychische Gesundheit der Lehrpersonen.»

Über Gefühle sprechen

«Wir haben uns daran gewöhnt, ehrlich über unsere Gefühle zu reden», kommentiert eine Sechstklässlerin die wöchentliche Befindlichkeitsrunde im Klassenrat. Das war nicht immer so. Besonders ältere Schülerinnen und Schüler gaben Standardantworten wie «Mir geht's gut.» Das war im Frühjahr 2022, als die Primarschule in allen Klassen mit MindMatters startete. «Mittlerweile fallen die Antworten viel differenzierter aus», stellt Yvonne Balle fest, die als Lehrerin an der Schule Ottikon-Kyburg arbeitet.

MindMatters an Ihrer Schule?

Die positive Wirkung und die Praxis-tauglichkeit von MindMatters sind wissenschaftlich evaluiert. Das Programm kann in der Volksschule und in Übergangsangeboten eingesetzt werden. Im Kanton Zürich unterstützen die regionalen Suchtpräventionsstellen Schulen kostenlos bei der Umsetzung, mit zwei halbtägigen Schulungen, Austauschgesprächen und einem Abschlussgespräch.



Möchten Sie MindMatters an Ihrer Schule einführen?
gf-zh.ch/sp-kids

Mobbing und Stress thematisieren

In Ottikon-Kyburg steht MindMatters wöchentlich 20 bis 30 Minuten auf dem Programm. «In der Unterstufe fördern wir mit MindMatters das Ich-Bewusstsein und die Beziehungskompetenzen. Auf der Mittelstufe setzen wir uns mit dem Selbstmanagement und der Entscheidungskompetenz auseinander», erklärt Schulleiter Stefan Fretz. In Vertiefungsmodulen widmen sich die Klassen Themen wie Freundschaft, Mobbing oder Stress. Sie spielen beispielsweise Konflikte nach und suchen nach Lösungen. Die Übungen fördern die Kommunikation, Selbstwahrnehmung, Empathie, Beziehungen und die Verbundenheit zur Klasse und zur Schule. «Die Schülerinnen und Schüler sollen durch MindMatters resilienter werden», fasst Fretz zusammen.

MindMatters tut der Schule gut

In Ottikon-Kyburg zeigt sich: MindMatters hat einen guten Einfluss auf das Schulklima. «MindMatters unterstützt mich in vielen Situationen, etwa wenn ein Kind zu Hause Probleme hat oder sich mit anderen streitet», sagt Lehrperson Yvonne Balle. Auch Schulleiter Fretz spürt die positiven Effekte. Gespräche zur Konfliktlösung seien messbar zurückgegangen. «Die Kompetenz im Umgang miteinander hat sich verbessert.»

Gesundheit der Lehrpersonen

MindMatters stärkt indirekt auch die psychische Gesundheit der Lehrpersonen. Die Beschäftigung mit dem Thema «psychische Gesundheit im Schulalltag» wirkt sich positiv auf die Zusammenarbeit und das Wohlbefinden im Schulteam aus. Auch Stefan Fretz betont, dass für ihn die psychische Gesundheit der Lehrpersonen eine wichtige Voraussetzung sei, um das Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler zu stärken. Selbstfürsorge, ein gutes Stressmanagement, eine gesunde Abgrenzung und Pausenkultur sind Themen, die er regelmässig an Schulentwicklungstagen mit den Lehrpersonen diskutiert.

Dieser Text erschien erstmals im Magazin P&G.

Nachgefragt



Julia Rüdiger

von der Präventionsstelle samowar, Bezirk Horgen, begleitete Ottikon-Kyburg bei der Umsetzung.

Ist die Einführung von MindMatters aufwändig?

Schulen, die MindMatters einführen, müssen nicht alles umkrempeln. Sie können an Bestehendes anknüpfen. Wir unterstützen Schulen besonders in der Anfangsphase, sodass der Einstieg gut gelingt. Während der ganzen Einführung steht die langfristige Verankerung im Vordergrund. Der Aufwand für die Schule ist gut plan- und steuerbar.

Was braucht es für den Erfolg?

Wichtig ist, dass die Schulleitung und die Lehrpersonen hinter dem Programm stehen und Lust zur Mitgestaltung und zur längerfristigen Auseinandersetzung mit dem Thema haben. Es hilft, wenn das Team einigermassen konstant ist.

Was gefällt dir besonders am Programm?

MindMatters ist mehr als ein Lehrmittel. Es setzt eine Schulentwicklung in Gang, von der alle an der Schule Beteiligten profitieren.