PLAN INTERNATIONAL

Gibt Kindern eine Chance

Foto: Monkey Business – stockadobe.com

Projekt

Stark in die Zukunft!

Förderung der mentalen 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**

Projektregion

Hamburg

Projektlaufzeit

Mai 2024 – Mai 2027

Budget

755.682 €

Ziele

- Stärkung der mentalen Gesundheit von Grundschulkindern in Hamburg

Maßnahmen

- Ermittlung des Bedarfs im Bereich der mentalen Gesundheit von Kindern im Alter von acht bis elf Jahren
- Entwicklung von Lehr- und Lerninhalten für Schulungen, Workshops sowie der Sets mit Hilfsmitteln zur Stressbewältigung
- Durchführung der Schulungen von Lehr- und Fachkräften[1] zu Grundlagen und Unterstützungsmöglichkeiten zur mentalen Gesundheit von Kindern
- Sensibilisierung der Erziehungsberechtigten zu mentaler Gesundheit bei Kindern und Aufklärung über Unterstützungsmöglichkeiten bei psychosozialen Belastungen ihrer Kinder
- Workshops für Kinder zu den Grundlagen ihrer mentalen Gesundheit und Stärkung ihrer Resilienz

[1] Zur Vereinfachung wird im Folgenden lediglich von Lehrkräften geschrieben

Kinder sind vor allem in der Phase des Übergangs von Grundschule zur weiterführenden Schule besonderem Stress ausgesetzt

Die aktuelle Situation

In Deutschland ist eine Vielzahl an Kindern und Jugendlichen mit einer mentalen Erkrankung diagnostiziert und die Anzahl dieser Fälle nimmt zu. Im Jahr 2021 waren mentale Erkrankungen und Verhaltensstörungen eine der häufigsten Ursachen für Krankenhausaufenthalte von Kindern und Jugendlichen[2]. Externe Faktoren wie zum Beispiel die Corona-Pandemie sorgen für zusätzliche mentale Belastungen bei Kindern. Zudem spielt die Verschlechterung der wirtschaftlichen Lage von Familien eine tragende Rolle. Kinder aus einem sozial schwächeren Umfeld weisen demnach einen schlechteren allgemeinen Gesundheitszustand auf, besonders im Bereich der mentalen Gesundheit kommen diese Ungleichheiten zu tragen. Zu den von Armut bedrohten Gruppen zählen alleinerziehende oder erwerbslose Personen sowie Familien mit Migrationshintergrund[3]. Mentale Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter können langfristige Auswirkungen auf die weitere Entwicklung in allen Lebensbereichen und das Wohlbefinden im Erwachsenenalter haben[4]. Forschungsergebnisse zeigen, dass die Förderung der Fähigkeiten von Kindern, mit ihren Emotionen umzugehen, langfristig ihr Wohlbefinden verbessert[5]. Studien zeigen zudem, dass insbesondere im Schulalter Ängste und Depressionen häufiger auftreten[6]. Ein negatives Klassenklima kann die Entwicklung emotionaler Probleme weiter erhöhen und dazu führen, dass Kinder und Jugendliche eine negative Wahrnehmung von sich selbst erhalten[7]. Um mentale Erkrankungen oder Symptome zu erkennen, sind nicht nur die Familien, sondern auch das weitere soziale Umfeld wichtig. Vor allem Schulen sind von zentraler Bedeutung. Lehrkräfte können eine entscheidende Rolle einnehmen, auffällige Entwicklungen bei Kindern und Jugendlichen zu erkennen und sie zu unterstützen.

Unsere Ziele und Maßnahmen

Das Projekt setzt an den aktuellen Forschungsergebnissen an und fördert das mentale Wohlbefinden sowie die Gemeinschaftsresilienz von Kindern aus sozial benachteiligten Familien. Dafür werden Klassen aus Grundschulen mit sozialpädagogischen Förderbedarf ausgewählt. Um auch das Umfeld der Kinder zu stärken, finden neben den Workshops mit den Kindern, auch Schulungen mit Lehrkräften sowie Maßnahmen zur Sensibilisierung der Eltern statt.

Resilienz
Der Fachausdruck Resilienz bedeutet die Fähigkeit, mit schwierigen Lebenssituationen und Belastungen umzugehen, dabei ein gutes Selbstwertgefühl zu bewahren und sich weiterzuentwickeln. Es ist ein Prozess, in dem Menschen auf Probleme und Veränderungen mit einer Anpassung ihres Verhaltens reagieren und aus der Krisensituation gestärkt hervorgehen.

Mit dem Projekt werden wir Kinder im Alter von acht bis elf Jahren in der 3. und 4. Klasse unterstützen, ein besseres Verständnis für ihre mentale Gesundheit zu entwickeln. Ihr mentales Wohlbefinden und die Gemeinschaftsresilienz sollen nachhaltig gestärkt werden. So können sie sich sicher und unterstützt fühlen, wenn sie mit Herausforderungen umgehen.

Zunächst finden eine Bedarfserhebung und eine Befragung der Kinder und Lehrkräfte statt. Darauf aufbauend entwickeln wir die Workshopinhalte und Bestandteile der Sets zur Stressbewältigung. Im Anschluss schulen wir Lehrkräfte zu Schutzfaktoren für Kinder und stärken sie in ihrer eigenen Rolle in der frühzeitigen Erkennung und präventiven Bewältigung mentaler Belastungen bei Kindern. Außerdem werden die Erziehungsberechtigten der teilnehmenden Kinder im Rahmen von Elternabenden für das Thema mentale Gesundheit und Resilienz bei Kindern sensibilisiert. Daran anknüpfend, wird in kindgerechten Workshopeinheiten die Resilienz der Kinder erhöht, indem ihr Bewusstsein für mentale Belastungen, Schutzfaktoren und effektiven Bewältigungsstrategien gestärkt werden.

Die Umsetzung der Aktivitäten mit den Kindern findet in den Klassenräumen von sechs Grundschulen in Hamburg statt. An jeder Grundschule soll der gesamte Jahrgang der 3. oder 4. Klassen teilnehmen. Im ersten Jahr wird das Projekt an zwei Schulen durchgeführt. In den nächsten zwei Jahren werden die Aktivitäten auf vier weitere Schulen ausgeweitet. Wir erreichen voraussichtlich 56 Klassen. Bei zwei teilnehmenden Lehrkräften pro Klasse schulen wir insgesamt 112 Lehrkräfte. Bei einer Klassengröße von 18 Kindern pro Klasse werden schätzungsweise 1.008 Kinder und ihre Erziehungsberechtigten erreicht.

[2] Destatis, 2023, [3] Schütteler & Slotta, 2023, [4] BPtK, o.D.; LVR, 2022,
[5] Emser, o.D.; Kochanska et al. 2001, McClelland et al. 2013, Montroy et al., 2016
[6] BPtK, o.D, [7] BPtK, o.D., [7] Comcan, 2023,

In Workshops setzen sich die Kinder mit ihren Stress- und Wohlfühlfaktoren auseinander

Zum Projektende wollen wir das Thema mentale Gesundheit in den Fokus der Öffentlichkeit bringen. Wir planen ein Fachgespräch mit circa 60 Teilnehmer:innen, darunter unter anderem Lehrkräfte und Vertreter:innen der Schulbehörde. Es werden Ergebnisse und Erkenntnisse aus dem Projekt diskutiert und darauf aufmerksam gemacht, das Thema mentale Gesundheit von Kindern im Schulkontext zu stärken. Zudem möchten wir über soziale Medien mehr Bewusstsein für das Thema schaffen.

Das Projekt unterstützt folgende Ziele für nachhaltige Entwicklung[8]

Unsere Aktivitäten

Bedarfslagen von Kindern ermitteln

Im ersten Schritt analysieren wir die psychosozialen Bedarfslagen von Kindern im Alter von acht bis elf Jahren. Dafür führen wir eine vertiefende Recherche durch und gehen der Frage nach, welche besonderen Belastungen Kinder aus sozial benachteiligten Familien haben und welche Unterstützung in diesem Alter besonders wichtig ist.
Um weitere Erkenntnisse zu erlangen, führen wir unter anderem Befragungen von Lehrkräften in Form von Fokusgruppen-Diskussionen an den Grundschulen durch. Außerdem werden die Bedürfnisse der Kinder durch Befragungen mit spielerisch-künstlerischen Methoden erhoben. Vorab setzen wir eine anonyme Befragung zu körperlichen und kognitiven Beeinträchtigungen, wie ADHS, an den Schulen um, damit wir auf die individuellen Bedarfe und Besonderheiten der Kinder während der Workshops eingehen können.

Entwicklung der Materialien und Schulungsinhalte

Im zweiten Schritt des Projekts entwickeln wir die Lehr- und Lerninhalte für die Schulungen und Workshops sowie die Bestandteile der Sets zur Stressbewältigung. Hierfür werden die Erfahrungswerte von Expert:innen, wie zum Beispiel Schulpsycholog:innen und Materialien aus bestehenden Schulprojekten, miteinbezogen. Dabei legen wir besonderen Wert auf eine kultur- und gendersensible sowie kindgerechte und mehrsprachige Aufbereitung. Durch die Entwicklung der Sets zur Stressbewältigung sollen den Kindern unterstützende und stärkende Ressourcen an die Hand gegeben werden, um herausfordernde Phasen oder belastende Situationen erfolgreich bewältigen zu können. Jedes Kind wird sein eigenes Set mit bedarfs- und altersgerecht zugeschnittenen Materialien und Informationen erhalten. Dazu gehören unter anderem beruhigende Spielzeuge und Gegenstände, die dabei helfen, Stress abzubauen und die Konzentration zu steigern.

An zwei Schulen führen wir eine Pilotierung des Projekts durch. In dieser Phase werden die Rückmeldungen der Kinder und Lehrkräfte stetig in die Workshopinhalte und in die Materialien einfließen. Die Kinder werden bei der Zusammenstellung der Sets beraten und mitentscheiden. Zudem wird die finale Benennung der Sets mit Hilfsmitteln zur Stressbewältigung durch die Kinder erfolgen. Dieses Vorgehen ist Teil unserer partizipativen Projektarbeit, wodurch die Teilhabe und das Gefühl der Selbstwirksamkeit von Kindern gestärkt werden.

[8] Die Ziele für nachhaltige Entwicklung wurden 2015 von den Vereinten Nationen verabschiedet.

Bewusstsein schaffen und mentale Gesundheit stärken

Wir schulen die Lehrkräfte der teilnehmenden Klassen an den sechs Schulen. Inhalte der Schulungen sind beispielsweise frühzeitiges Erkennen von auffälligem Verhalten, Grundlagen zu Emotionsregulation bei Kindern und Kennenlernen von Hilfestrukturen, wie Beratungsstellen. Auch vernetzen wir die Lehrkräfte mit sozialpädagogischem und schulpsychologischem Fachpersonal und führen Schulungen zu den Materialien und Sets mit Hilfsmitteln zur Stressbewältigung durch. An den Workshops nehmen circa 112 Lehrkräfte teil. Nach den Schulungen der Lehrkräfte werden die Erziehungsberechtigten miteinbezogen. Die Projektinhalte werden bei Elternabenden vorgestellt. Zudem geben wir den Eltern Informationsmaterial an die Hand. Anschließend finden die Workshops zu dem Thema mentale Gesundheit in den Klassen statt. Dort erlernen die Schüler:innen Achtsamkeitsübungen, aber auch, wie sie Stressfaktoren identifizieren und damit umgehen können. Wir planen eine Teilnahme von 1.008 Kinder an den Workshops. Sofern die zeitlichen Kapazitäten der Schulen es ermöglichen, werden wir an den Schulen jeweils einen Projekttag organisieren.

Zum Projektende stärken wir im Rahmen eines Fachgesprächs mit ungefähr 60 Teilnehmenden die öffentliche Präsenz und den Fachdiskurs für das Thema mentale Gesundheit von Kindern. Darüber hinaus werden Erkenntnisse über Beiträge in den sozialen Medien und die Verbreitung der Projektergebnisse in relevanten Fachnetzwerken und in Kooperation mit relevanten Stellen, unter anderem der Schulbehörde, veröffentlicht.

Bild stammt aus Plans Arbeit in einer Geflüchtetenunterkunft

Mit unterschiedlichen Aktivitäten erarbeiten die Kinder spielerisch die Workshopinhalte

Prüfung und Bewertung der Projektaktivitäten

Wir überprüfen regelmäßig die Projektziele und Wirksamkeit der Projekte durch Auswertung der Projektmaßnahmen und -ergebnisse. Projektziele und dazugehörige Indikatoren wurden definiert, um die Fortschritte des Projektes transparent und kontinuierlich zu verfolgen.

Für die Bewertung der Wirkung der Projektaktivitäten auf die Schüler:innen und Lehrkräfte, entwickeln wir Evaluationsinstrumente. Zudem wird in einer Pilotphase überprüft, wie gut die Workshopmethoden und -materialien von den Kindern angenommen werden und wo eventuell Anpassungen erforderlich sind. Nach Abschluss der Pilotphase ist eine Wirkungsanalyse des Gesamtprogramms über den Zeitraum von jeweils einem Schuljahr geplant. Im Rahmen dieser Wirkungsmessung analysieren wir, inwieweit ein Bewusstsein und konkrete Handlungskompetenzen der Schüler:innen und Lehrkräfte im Bereich mentale Gesundheit von Kindern gestärkt wurden.

Foto: WavebreakmediaMicro – stock.adobe.com

Die Kinder sind an der Entwicklung der Sets zur Stressbewältigung beteiligt, damit sie ihren Bedürfnissen entsprechen

Im Rahmen des Projekts fördern wir das soziale Wohlbefinden der Kinder

Nachhaltigkeit

Die Lehrkräfte erhalten durch die Schulungen Wissen und Handlungskompetenzen, die ihnen helfen auch in Zukunft besser auf die emotionalen Bedürfnisse der Schüler:innen einzugehen und das Thema mentale Gesundheit nachhaltig in den Schulalltag zu integrieren. Außerdem sollen die erarbeiteten Materialien und Sets zur Stressbewältigung über das Projektende hinaus in den Schulbetrieb integriert werden und sich so langfristig positiv auf die mentale Gesundheit von Kindern auswirken. Die Lehrkräfte werden mit relevanten Einrichtungen im Bereich mentale Gesundheit in ihrer Umgebung vernetzt. Darüber hinaus werden Vernetzungen und ein Fachaustausch zwischen den teilnehmenden Schulen angestoßen.

Bei den Kindern wird im Rahmen der Workshops Resilienz und soziales Wohlbefinden gefördert, welches sie stärkt, auch nach Projektende mit Herausforderungen umzugehen und sich gegenseitig zu unterstützen. Zudem können sie erlernte Techniken zur Stressbewältigung und Wissen im Bereich mentale Gesundheit an ihre Geschwister und Freunde weitergeben. Die im Projekt erarbeiteten Informations-, Lehr-, und Lernmaterialien werden über Projektende hinaus als Ressource zur Verfügung gestellt. Durch die Stärkung der öffentlichen Präsenz und die Einbindung von Partnern werden relevante Akteur:innen sowie die Öffentlichkeit zum Thema mentale Gesundheit im Kindesalter sensibilisiert.

Beispielhafte Projektausgaben

238€ kostet die Durchführung eines zweistündigen Workshops mit einer Klasse zur Förderung ihrer 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

Stiftung Hilfe mit Plan
IBAN: DE12 3702 0500 0008 8757 07
BIC: BFSWDE33XXX
SozialBank

Unter Angabe der Projektnummer „DEU16042“.

PLAN INTERNATIONAL
Gibt Kindern eine Chance

Stiftung Hilfe mit Plan

CORESZON

Stiftung Hilfe mit Plan
Bramfelder Straße 70
22305 Hamburg
Tel.: +49 (0)40 607 716 - 260
info@stiftung-hilfe-mit-plan.de
www.stiftung-hilfe-mit-plan.de
www.facebook.com/stiftunghilfemitplan

Stand: Juni 2024