



## Psychische Gesundheit und Wohlbefinden an Schulen - Das PsyWo-Projekt



## Fortbildung LARS&LISA Trainer:in



LARS&LISA ist ein Selbststärkungsprogramm für Jugendliche in der achten Klasse. In 10 Sitzungen werden Fähigkeiten trainiert, die die Jugendlichen in der gesundheitsförderlichen Bewältigung des Alltags unterstützen. Die Schulung befähigt Teilnehmende zur Durchführung des Programms in weiterführenden Schulen.

Ein Ziel im Projekt Psychische Gesundheit und Wohlbefinden von Stadt Braunschweig, AWO Kreisverband Braunschweig und Techniker Krankenkasse ist die Implementierung des Programms in möglichst vielen achten Klassen Braunschweig.

### Schulung 1 – August 2025

- 18.08.2025 – 14:00 bis 17:00 Uhr
- 21.08. & 22.08.2025 sowie 25.08. bis 27.08.2025

### Schulung 2 – September 2025

- 15.09.2025 – 14:00 bis 17:00 Uhr
- 22.09. bis 26.09.2025

Zur Fortbildung gehört außerdem die anschließende Durchführung im 2er-Team in einer Braunschweiger achten Klasse unter Supervision.

Die Anmeldung erfolgt per Mail an die Projektleitung: [tobias.rahm@awo-kv-bs.de](mailto:tobias.rahm@awo-kv-bs.de)

## **LARS&LISA – Selbststärkung in der achten Klasse**

### **Inhalte der Fortbildung**

Die Schulung beginnt mit einer Einführung in das Projekt und in Hintergründe und Mechanismen psychischer Erkrankungen. Kern der Fortbildung ist das Kennenlernen des Programms als Teilnehmer:in in der Fortbildungswoche. Im Anschluss an jede der zehn 90-minütigen Sitzungen gibt es Zeit zur Reflexion der Übungsinhalte hinsichtlich der späteren eigenständigen Durchführung sowie der Anwendung der Inhalte in der eigenen pädagogischen Praxis. Zusätzlich wird ein ebenfalls praxisnaher Fortbildungstag zu Klassenführung (Classroom-Management) angeboten. Hier geht es insbesondere um professionellen Umgang mit Unterrichtsstörungen und der Herstellung einer lernförderlichen Atmosphäre.

### **Ablauf der Schulung**

1. Einführung in das Projekt & die Organisation von LARS&LISA (3 Stunden)
2. Das LARS&LISA Programm (5 Tage)
  - Tag 1 – Allgemeine Einführung und Kennenlernen & Set some goals  
Ziele und Verabredungen für die Durchführung in der Klasse, Kennenlernen und Anwärmen; Formulierung persönlicher Ziele
  - Tag 2 – Magische Spirale  
Zusammenhang zwischen Kognitionen, Emotionen und Verhalten
  - Tag 3 – Think Tank  
Exploration und Veränderung selbstabwertender und handlungsblockierender Kognitionen
  - Tag 4 – Just do it  
Selbstsicherheitstraining
  - Tag 5 – Making contact  
Training sozialer Kompetenzen
3. Classroom-Management – Was kann ich selbst für ein positives Lernklima tun und wie geht man professionell mit Störungen um (1 Tag)

### **Termine**

Die Schulung wird 2025 zu zwei Terminen angeboten. Sie findet in den modernen Tagungsräumen der Stadt Braunschweig im BrawoPark (BC III) statt.

- Schulung 1 – August 2025
  - 18.08.2025 von 14:00 bis 17:00 Uhr
  - 21.08. & 22.08.2025 sowie 25.08. bis 27.08.2025 von 09:00 bis 16:00 Uhr
- Schulung 2 – September 2025
  - 15.09.2025 von 14:00 bis 17:00 Uhr
  - 22.09. bis 26.09.2025 von 09:00 bis 16:00 Uhr
- Classroom-Management
  - Noch nicht terminiert

### **Keine Kosten**

Die Teilnahme an der Fortbildung ist für die Teilnehmenden kostenlos. Die Durchführung des Programms in mindestens einer Klasse unter Supervision ist Teil der Fortbildung. Eine Teilnahmebestätigung wird nach Beendigung der Durchführung zugesandt. Weitere Durchführungen sind erwünscht und können in begrenztem Umfang finanziell honoriert werden.

## **Durchführung in den Schulen**

Die erste Einheit von LARS&LISA in den teilnehmenden Schulklassen startet in der Regel in der Woche nach den Herbstferien 2025. Abweichende Absprachen mit den Schulen sind möglich. Die 10 Einheiten des LARS&LISA Programms sollten nach Möglichkeit wöchentlich bis zu den Zeugnisferien Ende Januar 2026 durchgeführt werden. Eine Verstetigung der Durchführung an Schulen ist gewünscht und kann ggf. durch externe Trainer:innen unterstützt werden.

## **Supervision**

Wir treffen uns drei Mal für zwei Stunden, um gemeinsam über den jeweiligen Stand und aktuelle Herausforderungen in den Klassen zu reflektieren. Die Termine dazu werden in der Schulung abgestimmt. Zusätzlich besteht die Möglichkeit für kurzfristige Einzeltermine.

## **Qualifikationsanforderungen**

Zur Durchführung des Programms sind mindestens grundlegende pädagogische Kompetenzen erforderlich. Ein abgeschlossenes Studium im pädagogisch-psychologischen Bereich (z.B. Soziale Arbeit, Erziehungswissenschaft oder Psychologie) sowie praktische Erfahrungen in der pädagogischen Arbeit mit Jugendlichen sind sehr wünschenswert. Zusätzlich sind Kenntnisse in den Bereichen „kognitiv-verhaltenstherapeutische Grundlagen“ und „soziale Kompetenztrainings“ besonders hilfreich.

## **Zeitaufwand für die Durchführung**

Die einzelnen Sitzungen müssen im Trainer:innen-Team vor- und nachbereitet werden. Der wöchentliche Zeitaufwand inklusive der Durchführung der Sitzung beträgt beim ersten Mal gut 5 Stunden und reduziert sich bei weiteren Wiederholungen auf ca. 3 Stunden.

## **Fragen, Anmeldung und Kontakt**

Ich freue mich auf Anmeldungen per Mail und stehe für Fragen natürlich sehr gern zur Verfügung. Gern unterstütze ich auch bei der schulinternen Organisation und allen sonstigen Hürden.

Weitere Informationen zum Projekt „Psychische Gesundheit und Wohlbefinden in der Schule“ (PsyWo) und LARS&LISA finden Sie [hier](#).

*Ich bin überzeugt, dass wir mit dieser Maßnahme viel Gutes bewirken können. Diese Form der breitflächigen, universellen Prävention wird bei einigen unserer Schülerinnen und Schülern das Entstehen psychischer Probleme verhindern und viele beim glücklich-gelungenden Leben unterstützen. Mitmachen lohnt sich!*

Beste Grüße

Tobias Rahm

**Dipl.-Psych. Tobias Rahm**  
Projektleitung "Psychische Gesundheit  
und Wohlbefinden an Schulen" (PsyWo)  
#gerneperDu  
tobias.rahm@awo-kv-bs.de  
+49 176 460 53 808  
AWO Kreisverband Braunschweig e.V.  
Schloßstr. 8, 38100 Braunschweig