



## INFORMATIONEN ZUM SELBSTSTÄRKUNGS-PROGRAMM

### LUST AN REALISTISCHER SICHT UND LEICHTIGKEIT IM SOZIALEN ALLTAG (LARS&LISA)

Sehr geehrte Damen und Herren,

mehr **Psychische Gesundheit und Wohlbefinden an Schulen** ist Titel und Ziel eines Projektes der Stadt Braunschweig in Zusammenarbeit mit dem AWO Kreisverband und der Techniker Krankenkasse.

Die aktuelle Situation in Deutschland und der Welt ist geprägt von vielen Krisen und großer allgemeiner Verunsicherung, die sich auch in hohen psychischen Belastungen bei unseren Kindern widerspiegelt. Als Stadt Braunschweig ist es uns ein großes Anliegen unsere Kinder dabei zu unterstützen, dennoch psychisch fit, selbstbewusst und am besten glücklich durch den Alltag zu kommen.

Die erste Maßnahme im „PsyWo“-Projekt ist die Durchführung des **Selbststärkungsprogramms LARS&LISA** in **achten Schulklassen**.

Schülerinnen und Schüler können hier in 10 Doppelstunden wertvolles Wissen und Fähigkeiten erlernen, um den eigenen Alltag langfristig besser und mit mehr Wohlbefinden bewältigen zu können. Das Programm behandelt folgende Themen:

- Ziele gut setzen und formulieren
- Zusammenhänge zwischen Gedanken, Gefühlen und Verhalten kennen und nutzen
- Runterziehende Gedanken erkennen und in aufbauende Gedanken verändern
- Sich selbstsicher verhalten
- Mit anderen in Kontakt kommen und Kontakte aufrechterhalten

LARS&LISA wird von zwei geschulten Trainer:innen im Klassenverbund durchgeführt. Die Unterrichtsmethoden umfassen direkte Instruktion, Unterrichtsgespräche, Einzel- und Kleingruppenarbeit, Aktivierungsübungen sowie die Vorbereitung und Durchführung eigener Szenenspiele der Jugendlichen.

Das Programm hat sich in vielen Untersuchungen als besonders wirksam erwiesen. Neben der Selbststärkung der Teilnehmenden hilft es auch präventiv gegen die Entstehung von psychischen Erkrankungen und fördert Resilienzfähigkeiten.

Wir freuen uns, dass wir mit unseren Projektpartnern einen weiteren Beitrag für die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden unser Braunschweiger Schülerinnen und Schüler anbieten können.

Weitere Informationen: [www.braunschweig.de/leben/soziales/praevention/praeventive-jhp/](http://www.braunschweig.de/leben/soziales/praevention/praeventive-jhp/)

Herzliche Grüße

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Tobias Rahm', is written over a light blue rectangular background.

(Projektleitung Dipl.-Psych. Tobias Rahm)



Kreisverband  
Braunschweig e.V.

Stadt



Braunschweig

