

## Projektidee

### Belastete Gesellschaft...

- Etwa 20% der Bevölkerung in Deutschland wird mindestens einmal im Leben mit mehrwöchiger Depression zu kämpfen haben.
- Psychische Erkrankungen verursachen in Deutschland einen volkswirtschaftlichen Schaden von gut 147 Mrd. € jedes Jahr.
- Im Kindes- und Jugendalter sind bereits 16% psychisch erheblich belastet.

### Gleichzeitig wissen wir, dass unbeschwerte, glückliche Menschen...

- besser lernen,
- flexibler denken
- seltener zum Arzt gehen,
- kreativer und produktiver sind und
- länger leben.

## Glücklichsein ist lernbar

Kompetenzen wie Empathie mit sich selbst und anderen, Emotionsregulation, Achtsamkeit, Resilienz, Dankbarkeit, Sinnerfüllung uvm. können gezielt trainiert werden.

**Wenn wir als Gesellschaft eine Welt mit weniger Depression und Stress und mehr Glück und Wohlbefinden wollen, sollten wir mehr Energie investieren, das zu erreichen.**

Das Projekt bringt Programme zur Förderung Psychischer Gesundheit und Wohlbefinden in unsere Schulen.

Braunschweig  
Löwenstadt



### Projektkoordination PsyWo

**Dipl.-Psych. Tobias Rahm**

AWO Kreisverband Braunschweig e.V.

tobias.rahm@awo-kv-bs.de

+49 176 460 53 808



Kreisverband  
Braunschweig e.V.

### CTC – Planung und Koordination

**Esther Grüning**

Stadt Braunschweig

Fachbereich Kinder, Jugend und Familie

esther.gruening@braunschweig.de

+49 531 470 8672

[www.braunschweig.de/ctc](http://www.braunschweig.de/ctc)

Mit freundlicher Unterstützung der:



Maßnahmen für Braunschweiger Schulen

## Psychische Gesundheit und Wohlbefinden an Schulen



©pixabay.com/G. Altmann, M. Jarmoluk

Braunschweig  
Löwenstadt





## Hintergrund

„Communities that care“ (CTC) – hat zum Ziel, Kommunen dabei zu unterstützen, ihre Präventionsaktivitäten für Kinder und Jugendliche zielgenau und wirksam zu gestalten.

Das Verfahren basiert auf einer Jugendbefragung, die in Braunschweig bereits drei Mal stadtwweit durchgeführt wurde. Die erhobenen Daten dienen zur Entwicklung von passgenauen Präventionsprogrammen für bestimmte Stadtteile und Schulen. CTC hilft, Angebote und Akteure zu vernetzen und die Menschen vor Ort zu beteiligen.

Die Auswertungen ergaben in allen drei Befragungsdurchläufen ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung emotionaler Beeinträchtigungen und depressiver Störungen bei Jugendlichen in Braunschweig.

Die Entwicklung der Maßnahme "Psychische Gesundheit und Wohlbefinden an Schulen" leistet einen Beitrag zur Förderung von Resilienz, mentaler Gesundheit und psychisch-sozialem Wohlbefinden von Jugendlichen.

## Die Vision

Psychische Gesundheit und Wohlbefinden  
in jeder Schule  
in jeder Klassenstufe  
gezielt fördern.

### Erste Maßnahme für 8. Klassen

## LARS&LISA

Das Programm „Lust an realistischer Sicht und Leichtigkeit im sozialen Alltag“ basiert auf verhaltenstherapeutischen Ansätzen und wurde vielfach positiv evaluiert. Die Schülerinnen und Schüler lernen wichtige Kompetenzen für die Bewältigung alterstypischer Entwicklungsaufgaben:

- Persönliche Ziele realistisch formulieren
- Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen und Verhalten
- Runterzieher erkennen und Aufbauer stärken
- Selbstsicheres Verhalten trainieren
- Beziehungen aufbauen und halten

## Projektziele 2024 - 2026

- Ausbau des Trainer:innenpools
- LARS&LISA in mehr Schulen und mehr 8. Klassen implementieren
- Kontinuierliche Weiterentwicklung des Programms
- Weitere Maßnahmen für weitere Jahrgänge
- Weitere Formate entwickeln (z.B. Fortbildungen an Schulen für pädagogisches Personal oder Eltern, Impulse für Schulentwicklung...)

## Wie wird LARS&LISA umgesetzt

### Schulung

- für pädagogische Fachkräfte
- Einführung (3 Std.)
- 5 Tage Block (35 Std.)
- 3 Einheiten Supervision (6 Std.)
- Zusätzliches Angebot: Classroom-Management-Training (7 Std.)

### Durchführung in den Schulklassen

- 10 wöchentliche Doppelstunden
- Trainer:innen-Tandem
- im Klassenverbund



*„Glück ist das einzige Gut, das um seiner selbst willen angestrebt wird.“ (Aristoteles)*