

Materialien, Websites, Veranstaltungsangebote für den Schulkontext: Fokus „Förderung psych. Gesundheit/Prävention psych. Erkrankung“

Zusammengestellt von PI-ZKB-FB3.4, Zentraler Schulpsychologischer Dienst, für Schulpsycholog*innen der städtischen Münchner Schulen Stand 08.10.2021

Diese Zusammenstellung soll als Unterstützung für Schulpsycholog*innen im Hinblick auf Beratung oder auf die Planung von Präventionsmaßnahmen in Absprache mit dem schulischen Beratungsteam/Sozialforum, der Schulleitung bzw. der Schulfamilie dienen.

Bei einigen Angeboten können Kosten entstehen, bitte bei der jeweiligen Stelle anfragen. Der Einsatz der Materialien erfordert zum Teil fachliche Expertise oder vorherige Absprachen.

Die Zusammenstellung geht nicht auf Angebote des PI-ZKB mit dem Fokus „Förderung psychischer Gesundheit“ (18.06.2021) und Materialien zum Thema „Sexuelle Gewalt“ (12.10.2020) ein, da diese bereits gesondert zur Verfügung gestellt wurden.

Überblick:

	Seite
Materialien und Websites	
• Depression: Prävention, Früherkennung, frühe Intervention im Schulkontext	02
• Weitere psychische Erkrankungen (z.B. Ess-Störungen, medienbezogene Störungen,...): Prävention, Früherkennung, frühe Intervention im Schulkontext	06
• Förderung psychischer Gesundheit: Stärkung von Schutzfaktoren und Minderung von Risikofaktoren	09
Veranstaltungsangebote für Lehrkräfte, Schüler*innen oder Eltern im Schulkontext	13
Beispiele für außerschulische Gruppenangebote für Schüler*innen oder Eltern	16

Materialien und Websites

Depression: Prävention, Früherkennung, frühe Intervention im Schulkontext			
Titel	Ziel	Zielgruppe	Hinweise
<p>Beobachtungsfragebogen: Depressionsscreener</p> <p>Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie der LMU München</p> <p>https://www.kjp.med.uni-muenchen.de/forschung/depression1.php</p> <p>http://www.inklusion.schule.bayern.de/foerderschwerpunkte/emot-soz_entw/beobachtung/</p>	<p>Früherkennung und frühe Intervention bei depressiven Auffälligkeiten von Kindern und Jugendlichen</p>	<p>Schulpsycholog*innen</p>	<p>Kurze Fragebögen als Screeninginstrumente für die Einzelberatung, kein Diagnoseinstrument</p> <p>9-12J., ChiID-S: http://www.inklusion.schule.bayern.de/download/167/lmu.depressionsscreener.kinder.pdf</p> <p>13-16 Jahre: DesTeen http://www.inklusion.schule.bayern.de/download/157/lmu.depressionsscreener.teenager.pdf</p>
<p>Aufklärungsmaterialien zum Thema Depression</p> <p>Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus</p> <p>https://www.km.bayern.de/eltern/meldung/7231/materialien-unterstuetzen-aufklaerung-ueber-das-thema-depression.html</p>	<p>Aufklärung zum Thema Depression, Hilfsangebote für betroffene Schüler*innen und ihr Umfeld</p>	<p>Schulpsycholog*innen, Beratungsteams</p>	<p>Sieben illustrierte Karten zur Ressourcenaktivierung, Verhaltensänderung, sowie Formulierungshilfen für die Umgebung der betroffenen Schüler*innen</p> <p>https://www.km.bayern.de/download/24725_S_TMUK-Unterst%C3%BCtzungskarten-Depression.pdf</p> <p>Evtl. Einsatz in Beratung oder mit Gruppen von Schüler*innen, Eltern oder Lehrkräften; Videoclip zum Thema Depression (Symptome, Handlungsmöglichkeiten); Flyer der Staatlichen Schulberatung zum Thema Depression mit Anlaufstellen</p>

Titel	Ziel	Zielgruppe	Hinweise
<p>Infoportal zur Depression und psychischen Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen – „ich bin alles“</p> <p>Das Projekt „ich bin alles“ wurde von der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des LMU Klinikums München in Partnerschaft mit der Beisheim Stiftung entwickelt.</p> <p>https://www.ich-bin-alles.de/</p>	<p>Aufklärung zum Thema Depression, Hilfestellung für ein psychisch gesundes Leben und Unterstützungsmöglichkeiten für Betroffene</p>	<p>Jugendliche und Eltern</p>	<p>Informationsportal rund um das Thema Depression und psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen. Es wird keine Beratung angeboten, aber auf Hilfsangebote und Beratungsstellen wird deutlich hingewiesen. Bausteine für Jugendliche bzw. für Eltern:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Depression erkennen • Depression verstehen • Psychisch gesund bleiben • Depression behandeln • Betroffene unterstützen
<p>Videoclip/Buch: „Mein schwarzer Hund – Wie ich meine Depression an die Leine legte“</p> <p>Autor Matthew Johnstone</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=1UiA32Qv4yE</p>	<p>Entwicklung von Verständnis, Sensibilisierung für das Thema Depression, Entstigmatisierung, Förderung von Motivation sich Hilfe zu holen und von Zuversicht</p>	<p>Schulpsycholog*innen</p>	<p>Kleines Buch oder Videoclip mit Beschreibung der Auswirkungen und Handlungsmöglichkeiten bei Depression im Zeichentrick-Stil aus Perspektive eines Betroffenen</p> <p>Evtl. als Gesprächsanlass in der Beratung nutzbar. Hinweis: Das Video sollte in Begleitung gezeigt werden. Das Buch wird evtl. nicht so „emotionalisierend“ wie der Film wahrgenommen.</p>
<p>Aufklärungsbroschüre: „Paul ganz unten“</p> <p>Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie der LMU München</p> <p>https://www.kjp.med.uni-muenchen.de/forschung/depr_br1.php</p>	<p>Sensibilisierung für das Thema Depression bei Jugendlichen und Erhöhung der Motivation, sich Unterstützung zu holen</p>	<p>Schulpsycholog*innen; für Jugendliche von 13 bis 17 Jahren</p>	<p>Informationen zu Symptomen, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten depressiver Störungen im Kindes- und Jugendalter, Möglichkeiten für Jugendliche, Betroffenen zu helfen; Broschüre richtet sich an Betroffene und nicht Betroffene.</p> <p>Bestellung der kostenlosen Broschüre (in kleinen Mengen; Übernahme der Versandkosten):</p> <p>Rita.Rupprecht@med.uni-muenchen.de</p>

Titel	Ziel	Zielgruppe	Hinweise
<p>Lehrfilm: „Morton Mies- Wie die Depression siegt und wie sie scheitert“</p> <p>Institut für Systemische Therapie (IST), Wien. Carl-Auer Verlag https://ist.or.at/morton-mies/</p> <p>Youtube Ausschnitt: https://www.youtube.com/watch?v=H9BiUGScJ4</p>	<p>Sensibilisierung für das Thema Depression, Entlastung, Ansatzmöglichkeiten zur Bewältigung von depressiven Erkrankungen</p>	<p>Schulpsycholog*innen</p>	<p>Durch die personifizierte Depression (Holzpuppe), wird deutlich, wie die Depression das Leben und den Körper verändert und welche Möglichkeiten es gibt, selbst Einfluss zu nehmen (Systemische Methode der Externalisierung) Bestellbar unter https://ist.or.at/medien/</p> <p>Hinweis: Einsatz gut planen, mit Vor- und Nachbesprechung Evtl. Beratung; evtl. Gruppen von Schüler*innen, Eltern, Lehrkräften</p>
<p>Informations-Website und Online-Selbsthilfe: iFightDepression®</p> <p>Europäisches Bündnis gegen Depression: european alliance against depression (EAAD e.V.) https://ifightdepression.com/de/fuer-multiplikatoren/lehrer/was-kann-man-als-lehrer-tun</p>	<p>Prävention von Depressionen: Aufklärung zu Depression, Selbstmanagement und Hilfe für Betroffene, Förderung der sozialen Unterstützung</p>	<p>Lehrkräfte, Eltern, ältere Schüler*innen, Beratungsteam</p>	<p>Informationswebsite über Depression mit internetbasiertem angeleiteten Selbstmanagementtool; Unterstützungsmöglichkeiten durch Familie, Freund*innen, Lehrkräfte; Website in mehreren Sprachen, auch arabisch; Hinweis: Zur Einschätzung eines Suizidrisikos sollten Fachkräfte eingebunden sein: https://ifightdepression.com/de/fuer-multiplikatoren/lehrer/suizidrisiko-einschaetzen</p>
<p>Informations-Website: Deutsche Depressionshilfe – Depression im Kindes- und Jugendalter</p> <p>https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/depression-in-verschiedenen-facetten/depression-im-kindes-und-jugendalter</p>	<p>Aufklärung zu Depression</p>	<p>Lehrkräfte und Eltern</p>	<p>Informationen zu Symptomen, Behandlungsmöglichkeiten, Suizidalität, Links und Literatur bei Depressionen im Kindes- und Jugendalter. Münchner Bündnis gegen Depression bietet in München auch schulische Angebote an. https://www.muenchen-depression.de/</p>

Titel	Ziel	Zielgruppe	Hinweise
<p>Online-Selbsthilfe: Fideo – Fighting Depression Online</p> <p>Projekt des Diskussionsforum Depression e.V. unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe</p> <p>https://fideo.de/</p>	<p>Aufklärung zu Depression</p>	<p>Jugendliche Eltern Lehrkräfte</p>	<p>Onlineselbsthilfe für Jugendliche; Kurze Zusammenstellung zu Formen der Depression, Ursachen, Diagnostik, Behandlung), Suizidalität; Tipps für Pädagog*innen und auch Eltern: https://downloads.fideo.de/factsheet_schule.pdf</p>
<p>Online-Selbsthilfe: Tipps gegen Depri-Stimmung Universität Greifswald https://psychologie.uni-greifswald.de/43051/lehrstuehle-ii/klinische-psychologie-und-psychotherapie/corona-pandemie/psychologische-unterstuetzung-im-umgang-mit-der-corona-pandemie/tipps-fuer-jugendliche-gegen-verstimmungen-depri-stimmung/</p>	<p>Aufklärung zu Depression</p>	<p>Jugendliche</p>	<p>Psychologische Unterstützung während der Corona-Pandemie: „Das zieht mich alles so runter“ – 9 Tipps für Jugendliche gegen Verstimmungen/Depri-Stimmung</p>
<p>Buch: Castello, Armin & Brodersen, Gunnar (2021). Unterricht und Förderung bei Depressionen. Hogrefe.</p>	<p>Unterstützung und Förderung von Schüler*innen, die von Depression betroffen sind</p>		<p>Psycholog. Wissen für den Kontext Schule:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Symptome, insbes. solche, die schulische Auswirkungen haben • praxisrelevante Handlungsstrategien für die Gestaltung des Unterrichts und pädagog. Situationen außerhalb des Unterrichts • Evidenzbasierte Programme zur pädagogischen Prävention depressiver Entwicklungen sowie unterrichtsnahe Möglichkeiten zum Umgang mit motivationalen Beeinträchtigungen und kognitiven Auswirkungen von Depressionen • Förderung realist. Denkens, Stärkung des Selbstmitgefühls, Bewältigung emotionsbezogener Symptome.

Weitere Psychische Erkrankungen (z.B. Ess-Störungen, medienbezogene Störungen,...): Prävention, Früherkennung, frühe Intervention im Schulkontext

Titel	Ziel	Zielgruppe	Hinweise
<p>Broschüre für Lehrkräfte: „Verrückt? Na und!“</p> <p>z.B. unter https://www.irrsinnig-menschlich.de/hilfe/lehrkraefte-hilfe-bei-seelischen-krisen-ihrer-schueler/</p>	<p>Unterstützung von psychisch belasteten Schüler*innen in der Schule</p>	<p>Beratungsteam, Lehrkräfte</p>	<p>https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2020/01/Broschuer_e_Lehrkraefte.pdf</p> <p>Hinweis: Aus unserer Sicht problematische Aussage auf S. 12, Absatz <i>Unterstützung durch die Familie, Satz 1</i>, nicht hilfreich.</p>
<p>Unterrichtsmaterialien „Bauchgefühl“</p> <p>Initiative der BKK Landesverbände Bayern, NORDWEST und Süd sowie des BKK Dachverbandes e.V.</p> <p>https://www.bkk-bauchgefuehl.de/</p>	<p>Prävention von und frühe Intervention bei Ess-Störungen z.B. Förderung und Erhaltung eines gesunden Essverhaltens und aktiven Lebensstils, Entwicklung einer positiven Einstellung gegenüber dem eigenen Körper, Stärkung und Stabilisierung des allgemeinen Selbstwertgefühls</p>	<p>Beratungsteam, Lehrkräfte</p>	<p>Unterrichtsmaterialien für die Sekundarstufe 1 (Klasse 6-9) und für die Berufsschule; Webseite für Schüler*innen, Eltern und Lehrkräfte</p>
<p>Interaktives und multimediales Ausstellungsprojekt Wanderausstellung „Klang meines Körpers“</p> <p>https://klang-meines-koerpers.de/</p>	<p>Prävention von Essstörungen</p>	<p>Schulpsycholog*innen, Beratungsteam</p>	<p>Bausteine: Basis- Ausstellung ab Klasse 8; Jungenmodul „Kerkerkopf“, Elternmodul (Anregungen und Materialien für die ausstellungsbegleitende Arbeit mit Eltern zum Thema Pubertät, Essstörungen und Jugendidentität), blog, Filmprojekt Wanderausstellung von ehemals Betroffenen, die kostenlos bezogen werden kann. Die Betreuung erfolgt durch schulisches Personal. Erforderlich ist die Teilnahme mind. einer Person an einem gebührenfreien Einführungsseminar. Informationen beim Bayerischen Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung, https://www.zpg-bayern.de/klang-meines-koerpers-ess-stoerungen-vorbeugen.html</p>

Titel	Ziel	Zielgruppe	Hinweise
Videos zum Thema Selbstverletzendes Verhalten https://www.projekt-4s.de/videos/	konstruktiver Umgang mit selbstverletzendem Verhalten im Umfeld	LK Eltern Jugendliche	Im Rahmen des Projekts „Schulen stark machen gegen Suizidalität und selbstverletzendes Verhalten“ der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Ulm im Auftrag der Baden-Württemberg Stiftung Video 1: Fakten Video 2: Info für Lehrkräfte Video 3: Info für Eltern Video 4: Info für Freunde
Informations-Website: „DIA-NET–Diagnostik der Internetabhängigkeit im Netz“ gefördert vom Bundesministerium für Gesundheit http://www.dia-net.com/	Früherkennung von internetbezogenen Störungen	Schulpsycholog*innen	Hilfestellung für Fachkräfte für den Umgang mit Internetbezogenen Störungen: Tools, um Internetbezogene Störungen zu identifizieren, Informationen zum Krankheitsbild und zur weitergehenden Hilfe
Broschüren zu medienbezogenen Störungen https://www.computersuchthilfe.info/ Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters; Uniklinikum Hamburg-Eppendorf https://www.bptk.de/publikationen/patientenratgeber/ Bundespsychotherapeutenkammer	Prävention von medienbezogenen Störungen, Früherkennung, Unterstützungsmöglichkeiten bei medienbezogenen Störungen	Jugendliche Eltern Junge Erwachsene Eltern	Gaming- und Social-Media-Sucht: kostenfreie Broschüren für Eltern, Jugendliche ab 12 Jahren oder Erwachsene „Elternratgeber Internet“ der Bundespsychotherapeutenkammer
Informations-Website „Kinder psychisch erkrankter Eltern“ Münchner Netzwerk Kinder psych. erkrankter Eltern https://www.kipse.de/informieren/medieneuebersicht/	Sensibilisierung für Lebenssituationen von Familien mit psychisch erkrankten Eltern; Unterstützung von Eltern und Kindern/Jugendlichen	Fachkräfte, Betroffene und ihre Angehörigen	Literaturhinweise, Aufklärungsbroschüren und Flyer, Filme, Hilfsangebote; Kooperationsvereinbarung des Münchner Netzwerks für Familien mit psychisch erkrankten Müttern/ Vätern

Titel	Ziel	Zielgruppe	Hinweise
Broschüre: Psychotherapie bei Kindern und Jugendlichen – Informationen für Eltern Bundespsychotherapeutenkammer https://www.wege-zur-psychotherapie.org/wp-content/uploads/2019/03/BPtK_Elternratgeber.pdf	Aufklärung über Psychotherapie	Eltern	Aufklärungsbroschüre zu psychischen Erkrankungen bei Kindern- und Jugendlichen, wann Psychotherapie helfen kann und was bei einer Psychotherapie geschieht. Mehrseitige Broschüre, evtl. einige Seiten davon den Eltern ausgeben
Online-Selbsthilfe für Jugendliche: „GeFühle fetzen“ Bundespsychotherapeutenkammer https://www.gefuehle-fetzen.net/	Gefühle als normale Bestandteile des Lebens; mit Gefühlen nicht allein sein; Förderung von Motivation, sich Hilfe zu holen	Jugendliche	Themen wie „Unendlich traurig“, „Ich bin nicht gut genug“, „Angst, die nicht weggeht“, „Rasend vor Wut“, „Weiter, immer weiter machen“ werden aus Betroffenenperspektive aufgegriffen. Der Weg zu Hilfsangeboten wird genannt.

Förderung psychischer Gesundheit: Stärkung von Schutzfaktoren und Minderung von Risikofaktoren			
Titel	Ziel	Zielgruppe	Hinweise
<p>Module für die Unterrichtsentwicklung und für die Schulentwicklung: Mind Matters – Mit psychischer Gesundheit gute Schule entwickeln</p> <p>https://www.mindmatters-schule.de/home.html</p> <p>Zentrum für Angewandte Gesundheitswissenschaften (ZAG), Leuphana Universität Lüneburg</p>	<p>Förderung einer fürsorglichen und unterstützenden Schulkultur, Respekt und Toleranz; Förderung von Zugehörigkeitsgefühl und Verbundenheit mit der Schule; Verbesserung der Arbeitsbedingungen und Gesundheit von Lehrkräften; Verbesserung der Lernbedingungen und Gesundheit von Schüler*innen</p>	<p>Lehrkräfte, Schulentwicklungs- team/ Beratungs- team, Schulleitung</p> <p>Für Klassen 1 bis 13</p>	<p>Module für die Unterrichtsentwicklung Themenhefte, z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Freunde finden, behalten und dazugehören: Förderung der Resilienz in der Schule - Mit Stress umgehen- im Gleichgewicht bleiben: Förderung der Resilienz in der Schule - Mobbing? Nicht in unserer Schule! - Wie geht's? – Psychische Störungen in der Schule verstehen lernen - Fit für Ausbildung und Beruf: Mit psychischer Gesundheit den Übergang gestalten <p>Bestellung der Unterrichtsmodule und aller Hefte als pdf nach kostenloser Registrierung. Es werden auch Fortbildungen direkt über Mind Matters angeboten.</p>
<p>Unterrichtsmaterial für Lehrkräfte Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung München (ISB) https://www.isb.bayern.de/gymnasium/materialien/u/depressionen_und_angstzustaende/</p>	<p>Persönlichkeitsbildung und Prävention</p>	<p>Lehrkräfte</p>	<p>Unterrichtsmaterialien für verschiedene Jahrgangsstufen und Schularten mit Lehrplanbezug im Kontext „Prävention von Depressionen und Angstzuständen“</p>
<p>Aktion zur Förderung eines gesunden Lebensstils und Materialien: „GUT DRAUF“ – ernähren, bewegen, entspannen</p> <p>Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) https://www.gutdrauf.net/materialien/</p>	<p>Förderung eines gesunden Lebensstils (Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung)</p>	<p>Lehrkräfte,</p> <p>Jugendliche 12 bis 18 Jahre</p> <p>Eltern</p>	<p>Basisschulungen (Wissensvermittlung, erste Schritte in der Organisationsentwicklung), Beratung zur Verankerung des Themas in Einrichtungen</p> <p>Broschüren für Jugendliche, z.B. Fast Food; „Fitness, Sport, Body“; „Immer Ärger mit der Schönheit“; „Fit ohne Pillen“; „Keep cool- auch wenn´s mal stressig wird!“ Broschüren für Eltern, z.B. Vorbeugung von Übergewicht.</p>

Titel	Ziel	Zielgruppe	Hinweise
Klicksafe EU-Initiative https://www.klicksafe.de/	Förderung von Online-Medienkompetenz	Lehrkräfte, Eltern Jugendliche	Vielfältige Informationen und Broschüren für Eltern, Lehrkräfte und Jugendliche; Themen: Kommunikation im Netz, problematische Inhalte, digitale Spiele, Schutzmaßnahmen, Rechtsfragen im Netz, Medienethik, Datenschutz, Suchen & Recherchieren, Einkaufen im Netz
Lehrermanual: „Achtsamkeit und Anerkennung“ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) https://www.bzga.de/infomaterialien/unterrichtsmaterialien/nach-themen-sortiert/achtsamkeit-und-erkennung-klassen-5-9/	Förderung des Sozialverhaltens	Lehrkräfte	Einsatz in Klassen 5 bis 9
Trainingsprogramm für Kleingruppen: „Fit for Life“ Bremer Institut für Pädagogik und Psychologie https://bipp-bremen.de/manuale-literatur/fit-for-life/ Grüne Liste Prävention: https://www.gruene-liste-praevention.de/nano.cms/datenbank/programm/38	Förderung von Lebenskompetenzen, insbes. von sozialen Fertigkeiten und emotional-kognitiven Fähigkeiten; Förderung von Selbstsicherheit und Selbstwahrnehmung	Sozialpädagog*innen, Schulpsycholog*innen	Manualisiertes Trainingsprogramm; richtet sich insbes. an sozial benachteiligte Jugendliche, 13- 21 Jahre; für Gruppen von 6-10 Jugendlichen, 6 Monate wöchentl. 90 Minuten; Module: Motivation, Gesundheit, Selbstsicherheit, Selbstmanagement, Körpersprache, Kommunikation, Kooperation und Teamfähigkeit, Fit für Konflikte, Freizeit, Gefühle und Einfühlungsvermögen, Lebensplanung, Beruf und Zukunft, Lob/Kritik
Schulisches Präventionsprogramm PIT: Prävention im Team Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus, Bayerisches Staatsministerium des Innern, 2011 http://www.isb.bayern.de/schulartspezifisches/materialien/praevention-im-team/ Material unter https://www.polizei.bayern.de/schuetzenvorbeugen/kriminalitaet/index.html/326	Förderung sozialer Kompetenz, Prävention von Gewalt, Sucht und Eigentumsdelikten, Stärkung der Persönlichkeit, Förderung von Zivilcourage	Lehrkräfte	Thematische Unterrichtseinheiten (Gewalt, Sucht, Eigentumsdelikte), soziale Teamübungen Einsatz: Klassen 6 bis 8, aufeinander aufbauend Vorangestellt in Klasse 5: Basistraining der allgemeinen Lebenskompetenzen Zusammenarbeit Schule und Polizei und anderen außerschulischen Partnern auf

Titel	Ziel	Zielgruppe	Hinweise
<p>Online-Selbsthilfe: CORESZON - Community Resilience Network Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf Zentrum für Psychosoziale Medizin, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik</p> <p>https://www.coreszon.com/de www.coreszon.com/werkzeug-fur-familien/</p>	<p>Stärkung von mentalem Wohlbefinden durch Stärkung der Qualität der sozialen Verbindungen</p> <p>Anregungen für einfache Aktivitäten in Familien, um Stress zu reduzieren</p>	<p>Fachkräfte, Familien</p>	<p>auch auf Arabisch</p> <p>Informationen, kostenfreie Workshops</p> <p>Tipps für Familien</p>
<p>Online-Selbsthilfe: Corona und Du Infoportal zur psychischen Gesundheit für Kindern und Jugendliche und ihre Eltern Ludwigs-Maximilians-Universität München</p> <p>www.corona-und-du.info www.corona-und-du.info/eltern/</p>	<p>Förderung der Resilienz, Selbsthilfe mit dem Schwerpunkt psychische Gesundheit in der Corona-Pandemie</p>	<p>Jugendliche Eltern</p>	<p>Infos und Tipps, wie Jugendliche positiv und psychisch gestärkt durch die Corona-Zeit kommen und wie Eltern ihr Kind aktiv unterstützen können</p> <p>Projekt der Kinder- und Jugendpsychiatrie des LMU Klinikums München in Partnerschaft mit der Beisheim Stiftung</p>
<p>Online-Selbsthilfe: Psychologische Hilfe während der Corona-Krise Deutsche Gesellschaft für Psychologie (DGPs) und Verbund universitärer Ausbildungsgänge für Psychotherapie (unith)</p> <p>https://psychologische-coronahilfe.de/</p>	<p>Selbsthilfe im Hinblick auf die Förderung psychischer Gesundheit</p>	<p>Schüler*innen, Eltern</p>	<p>Anregungen zur Förderung psychischer Gesundheit für Erwachsene, für Familien, für Kinder und Jugendliche, z.B. ADHS und Corona, Hände waschen- ab wann ist es ein Zwang?; Alkohol und Drogen; Umgang mit PTBS in der Coronakrise; Angst, Panik und Sorgen; Videos für Kinder und Jugendliche, Mütter und Väter, „Notfallskills“ für Eltern</p>
<p>Website und Broschüre: Self Care (englisch) Anna Freud National Centre for Children and Families</p> <p>https://www.annafreud.org/selfcare/</p>	<p>Selbstfürsorge</p>	<p>Schulpsycholog*innen Lehrkräfte</p>	<p>10-seitige Broschüre; eignet sich aus unserer Sicht sowohl für die Verwendung im Unterricht als auch in Beratungsgesprächen, Materialien auf Englisch und gut verständlich geschrieben.</p>
<p>Informationswebsite: Achtsamkeit Lions Quest</p> <p>https://www.lions-quest.de/achtsamkeit/</p>	<p>Förderung von Achtsamkeit, Konzentration, innerer Ruhe, Förderung von Stressabbau</p>	<p>Lehrkräfte allgemein</p>	<p>Lions-Quest: Informationen zum Thema Achtsamkeit und kurze Übungen für den Unterricht</p>

Titel	Ziel	Zielgruppe	Hinweise
<p>Entspannungsübungen, Achtsamkeit Audio-Datei für Kinder: https://www.tk.de/techniker/gesundheitskurs/gesundheitskurse/bleib-locker-2010308</p> <p>Audio-Datei für Erwachsene: https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/download-anleitung-entspannung-2006922</p> <p>Information Body2Brain: http://www.croosmueller.de/bodytobrainmethode.html</p> <p>Videoclips Healing Classrooms: https://www.youtube.com/user/HealingClassrooms/videos</p>	<p>Förderung von Achtsamkeit, der Konzentration und inneren Ruhe, Förderung von Stressabbau</p>	<p>Schulpsycholog*innen</p>	<p>Geeignet für Einzelberatung oder Kleingruppen; eher nicht mit ganzen Klassen durchführen, um persönliche Reaktionen gut auffangen und bei Aufkommen negativer Gedanken unterstützen zu können.</p> <p>Body2Brain: Embodiment; wechselseitige Beeinflussung von Körper und Psyche; in Ergänzung zu Beratung/Therapie bei Ängsten und anderen psychischen Belastungen; auch als App mit Übungsbeschreibungen: https://play.google.com/store/apps/details?id=e.randomhouse.body2brain_9783641219468&hl=de&gl=US</p> <p>Verschiedene Übungen, englischsprachig, mit deutschen Untertiteln</p>
<p>Freizeitgestaltung Ferienangebote/Münchner Familienpass 2021: https://www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Sozialreferat/Jugendamt/Ferienangebote.html Angebote in den Ferien: https://ferienportal.bayern/Sport in München: https://www.muenchen.de/freizeit/sport.html https://www.muenchen.de/freizeit/skaten.html https://www.muenchen.de/freizeit/bladen.html Freizeit mit Kindern in München: https://www.muenchen.de/freizeit/freizeit-mit-kindern.html Kreisjugendring: https://www.kjr-m.de/jugendarbeit-mit-corona/</p>	<p>Freizeitbeschäftigung, Stärkung von Schutzfaktoren, Förderung eines gesunden Lebensstils, Entlastung der Familien</p>	<p>Kinder und Jugendliche</p>	<p>Homepages mit aktuellen Hinweisen und Angeboten für Familien</p> <p>Angebote des Kreisjugendrings, auch Aufklärungsbroschüre zum Thema „Covid-19“: „Ich kann Corona nicht mehr hören“</p>

Veranstaltungsangebote für Lehrkräfte, Schüler*innen oder Eltern im Schulkontext

Titel	Ziel	Zielgruppe	Hinweise
Münchener Bündnis gegen Depression https://www.muenchen-depression.de/unsere-angebote/fortbildungen-fuer-schulen/index.html	Aufklärung zum Thema Depression, unterstützender Umgang mit an Depression erkrankten Schüler*innen	Lehrkräfte Eltern	Interaktive Seminare für Lehrkräfte: Aufklärung und Schulung im Umgang mit Schüler*innen, die an Depression erkrankt sind (Information, Austausch, praktische Übungen); Dauer: 3-4 Stunden; Informationsabende für Eltern, „Depression bei Kindern und Jugendlichen-Früherkennung stärken“
Verrückt? Na und! https://www.im-muenchen.de/sozialpsychiatrie/sozialpsychiatrische-dienste-neuhausen-nymphenburg/schulprojekt-verrueckt-na-und.html	Sensibilisierung für psychische Gesundheitsprobleme und Reduzierung von Stigmatisierungen, Ausgrenzungstendenzen und Diskriminierung	Schul-klassen ab 8. Klasse	Unterschiedliche Methoden und Medien; Angebot des Projekts durch die Sozialpsychiatrischen Dienste (SPDI) Neuhausen/Nymphenburg an Münchner Schulen seit 2008; Dauer: ein Schultag
Schulprojekt Basta http://www.bastagegenstigma.de/schulprojekt-1	Wissensvermittlung zu verschiedenen psychischen Störungen und Abbau von Berührungängsten mit betroffenen Personen, Hilfsmöglichkeiten	Schul-klassen ab 10. Klasse	Lernpaket (Lebensläufe, Magnettafeln, Interviewaufgaben) und Begegnungsstunde (ein*e Betroffene*r schildert seine persönlichen Erfahrungen mit einer psychischen Erkrankung). Für die Umsetzung des Lernpakets werden ca. 6 Schulstunden (45 Minuten) benötigt.
MaiStep – Mainzer Schultraining zur Essstörungsprävention https://www.unimedizin-mainz.de/kinderpsychiatrie/forschung/praevention-von-essstoerungen.html	Prävention von Ess-Störungen	Schul-klassen, 7. und 8. Klassen	Eintägige Schulung, danach Durchführung im Unterricht möglich Umfang der Unterrichtseinheiten: 5 Doppelstunden

Titel	Ziel	Zielgruppe	Hinweise
AMYNA e.V. – Verein zur Abschaffung von sexuellem Missbrauch und sexueller Gewalt https://amyna.de/wp/angebot/veranstaltungen/	Prävention von sexuellem Missbrauch und sexuellen Grenzüberschreitungen	Fachkräfte, Lehrkräfte, Eltern, Schulentwicklung	Fortbildungen, Online-Seminare und Elternabende zu verschiedenen Aspekten der Prävention von sexuellem Missbrauch und sexuellen Grenzüberschreitungen
ANAD e.V.	Prävention von Ess-Störungen	Schul- klassen ab 7. Klasse	Workshops (1,5 Stunden), Projekttag, Informations-Website
Therapienetz Ess-Störung https://www.tness.de/fuer-angehoerige/veranstaltungen/	Aufklärung zum Thema Essstörungen	Schüler*innen ab der 8. Klasse Eltern	90-minütige Informationsveranstaltungen und Workshops für Schüler*innengruppen (Essstörung, Schönheitsideal, Körperbild, Selbstwahrnehmung), Informationsveranstaltungen für Elterngruppen
Lions- Quest – das Lebenskompetenzprogramm für junge Menschen https://www.lions-quest.de/lions-quest/	Lebenskompetenz- und Präventionsprogramm zur Förderung von Resilienz und Stärkung der Persönlichkeit, Förderung der sozialen Kompetenzen	Lehrkräfte, Schulsozialarbeit, Schulleitung	Einsetzbar in der Arbeit mit Schüler*innen von 10 bis 12 Jahren, verschiedene Seminare; derzeit auch Online Kurse
Angebote zur Gewaltprävention an Münchner Schulen Arbeitskreis Gewaltprävention und Intervention an Schulen, c/o Arbeitsgemeinschaft Friedenspädagogik https://4af269d9-a23d-45ba-a5f4-00766abc295a.filesusr.com/ugd/371dcd_a98e435254ce4dfea4462461ecac54d5.pdf	Gewaltprävention, Förderung der Sozialkompetenz, Stärkung der Klassengemeinschaft		Überblick über verschiedene Anbieter*innen (z.B. INKOMM, KSKO) in München mit kurzer Beschreibung der Angebote für Münchner Schulen

Titel	Ziel	Zielgruppe	Hinweise
IMMA e.V. -Zora https://imma.de/einrichtungen/zora-gruppen-und-schulprojekte/	Gewaltprävention, Trainings für Gewalt ausübende Mädchen*	Mädchen*, 8 bis 27 Jahre	Verschiedene Gruppenangebote und Schulprojekte
Amanda – Projekt für Mädchen* und junge Frauen* https://www.amanda-muenchen.de/schulprojekte-seminare/	Stärkung der Persönlichkeit von Mädchen	Schüler*innen	Mädchenspezifische Workshops an Schulen
Mira Mädchenbildung https://www.miramue.de/home.html	Förderung persönlicher, sozialer und politischer Kompetenzen von Mädchen*	Schüler*innen	Inklusives Bildungsprojekt: Workshops, Aktionen, Kunstprojekte, Fotoprojekte, ...
Goja – Fachstelle Jungenarbeit www.goja-muenchen.de	Stärkung der Persönlichkeit von Jungen	Schüler	Unterstützung von Schulen in den Bereichen geschlechtersensible Arbeit mit Jungen, Jungenarbeit und Jungenpädagogik
Diversity@school https://diversity-muenchen.de/ https://diversity-muenchen.de/beratung-aufklaerung/diversityschool/	Akzeptanz von LGBTIQ*, Antidiskriminierung	Schüler*innen ab 8. Klasse bzw. 14 Jahren	Workshops durch ehrenamtliche Referent*innen, Schulungen für Multiplikator*innen; Unterstützung bei Fragen zu sexueller Orientierung und geschlechtlicher Identität
Aufklärungsprojekt https://www.aufklaerungsprojekt-muenchen.de/	Akzeptanz von LGBTIQ*, Antidiskriminierung	Schüler*innen	Workshops durch ehrenamtliche Referent*innen, Schulungen für Multiplikator*innen; Unterstützung bei Fragen zu sexueller Orientierung und geschlechtlicher Identität

Hinweis: Antrag auf Projektförderung von themenspezifischen Angeboten für Klassen, z.B. zu den Themen Sexualpädagogik, Sichere Wiesn, Grenzüberschreitungen, Empowerment, Sicher Online, Beantragung von Zuschüssen für Klassenprojekte mit externen Trägern (z.B. MfM Projekt, amanda, goja, Zora, mira, IMMA, u.A.) möglich bei PI-ZKB-FB 3.3.: Geschlechtergerechte Pädagogik
Gregor Prüfer, gregor.pruefer@muenchen.de, Tel. 233 32161 oder Antje Schuhmann, antje.schuhmann@muenchen.de, Tel. 233 32134

Beispiele für außerschulische Gruppenangebote für Schüler*innen oder Eltern

Titel	Ziel	Zielgruppe	Hinweise
Aktuelle Gruppenangebote der Erziehungsberatungsstellen in München https://erziehungsberatung-muenchen.de/was-wir-anbieten/gruppen/	Verschiedene Ziele, z.B. Unterstützung von Kindern und Jugendlichen, deren Eltern in einer psychisch belasteten Phase sind; Stärkung der sozialen Kompetenz, ...	Kinder und Jugendliche Eltern	Für einzelne Kinder und Jugendliche mit Unterstützungsbedarf; Kontaktaufnahme durch die Eltern mit der jeweiligen Beratungsstelle; Gruppen für Eltern (z.B. Kinder im Blick bei Trennung und Scheidung)
Elterntalk https://www.elterntalk.net/ Ansprechpartner in München: https://www.elterntalk.net/vorOrt/muenchen.php	Unterstützung für die Bewältigung des Erziehungsalltags	Eltern von Kindern bis 14 Jahren	Moderierte private Gesprächsrunden von 4-8 Eltern zu Themen wie Medien, Konsum, Suchtvorbeugung, gesundes Aufwachsen
Kibs https://www.kinderschutz.de/Angebote/Beratung-bei-sexuellem-Missbrauch/KIBS/Hilfe-fuer-Jungen	Unterstützung bei häuslicher und sexueller Gewalt	Jungen*, Männer* bis 27 Jahren	Gruppenangebot für Jungen* ab 6 Jahren, die häusliche Gewalt erlebt haben; Einzelberatung; Krisenintervention, ...
IMMA e.V. -Zora https://imma.de/einrichtungen/zora-gruppen-und-schulprojekte/	Gewaltprävention, Trainings für Gewalt ausübende Mädchen*	Mädchen*, 8 bis 27 Jahre	Verschiedene Gruppenangebote und Schulprojekte
Frauennotruf https://frauennotruf-muenchen.de/gruppen-und-kurse/	Stabilisierung Selbstbehauptung	Frauen*	Verschiedene Gruppenangebote; Beratungsstelle für Frauen*, die Vergewaltigung, Gewalt, Grenzverletzungen und sexuelle Belästigung erlebt haben; beteiligt am Münchner Unterstützungsmodell gegen Häusliche Gewalt/Partnerschaftsgewalt (MUM)/Kooperation mit der Polizei
Außerschulische Hilfsangebote https://www.pi-muenchen.de/ausserschulische-hilfsangebote-depression-angst-und-andere-psychische-erkrankungen/	Individuelle Beratung, Unterstützung, Therapie		Überblick: Beratungsstellen, Krisendienste, Kliniken, ambulante fachärztliche/ psychotherapeutische Angebote, Telefon-Online-Beratungsangebote

Die Zusammenstellung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wir freuen uns über Hinweise und Ergänzungen unter schulpsychologie@muenchen.de