

Gestärkt in die Zukunft

## Landungsbrücke 2



# Resilienz fördern und stärken

Sylvia Haitschi (BS 01)

Abschlusstagung am 3. März 2022

  
hamburg  
gemeinsam

für prävention

 **hag**  
Hamburgische Arbeitsgemeinschaft  
für Gesundheitsförderung e.V.



# Entstehung der Praxisidee

Welche Inhalte aus der Fortbildung waren besonders wichtig für uns?

**Modul 1** (Jugend- und Übergangsphase): Hintergrundwissen sowie mögliche Maßnahmen und Methoden (zu Ressourcen, Selbstwirksamkeit, Partizipieren...)

**Modul 2** (Resilienz und Schutzfaktoren): Resilienz = wie ein Bambus (innere Spannungskraft und flexibel/anpassungsfähig); Salutogenese als Gesundheitsmodell und Grundlage; 7 Säulen der Resilienz; Risiko- und Schutzfaktoren (inkl. Tipps für die Praxis); Resilienz als Kompetenz (inkl. Methoden für die Praxis)

**Modul 3** (Ressourcenorientiertes Arbeiten): Möglichkeiten der Partizipation; Mini-Projekte

# Die Praxisidee

## Welche Praxisidee haben wir daraus entwickelt?

- ❖ **Selbstwirksamkeit und Partizipation** weiter **ausbauen** (Schulgestaltung: Flurgestaltung, SchülerAufenthaltsraum; außerdem Kunstaussstellung, SprücheSammlung zum Thema Müllentsorgung, BücherTausch, Bewegte Pause; Klassenrat...)
- ❖ Ausbau der Ethikwoche (als **Maxi-Projekt**)
- ❖ Weitere Projekte für den Unterricht (**Medi-Projekte**, **Mini-Projekte**)
- ❖ **Fortbildungen** von Kolleg:innen
- ❖ **Supervision** für Kolleg:innen weiterhin anbieten



# Umsetzung

## Was wurde bereits umgesetzt?

- ✓ Erste Ideen zum SchülerAufenthaltsraum (Schulsprecher)
- ✓ Aufruf: Kunstausstellung 2022 (Thema „Comics“) – mit Preisgeldern + Aufruf „Sprüche zur Müllentsorgung“
- ✓ Fortbildung von Kolleg:innen – online über Selbststudium
- ✓ Ethikwoche 2021: Thema „Was der Seele gut tut“
- ✓ Mediprojekte (zum Thema „Corona, Long Covid und Impfen“) sowie Miniprojekte (Geschichte meines Namens, Netzwerk der Gemeinsamkeiten, zum Thema „Praktikum verloren oder abgebrochen“ u.a.)
- ✓ Material im TAUSCH-Ordner
- ✓ Supervision für Kolleg:innen der BS 01 + BS 02

## Was ist noch geplant?

- Weitere Fortbildung(en) von Kolleg:innen
- Ethikwoche 2022: No time to die (Pilotierung in 3 Klassen – mit Feedback/Evaluation)
- Weitere Materialien für Medi-/Miniprojekte und die Ethikwoche
- Aufkleber für die Sprüche zur Müllentsorgung; Flurgestaltung, SchülerAufenthaltsraum, Bewegte Pause, Klassenrat...



# Beispiele für die Umsetzung für/von Kolleg:innen

**Resilienz fördern und stärken**

**Resilienz – was ist das eigentlich?**

Der Begriff Resilienz (aus dem Englischen: *resilience* = Spannkraft, Strapazierfähigkeit, Elastizität) bezeichnet die **psychische Widerstandsfähigkeit**. Bei Kindern und Jugendlichen meint Resilienz eine gesunde und altersgemäße Entwicklung trotz ernsthafter Gefährdungen im Sinne von ungünstigen Lebensumständen oder kritischen Lebensereignissen. Im Erwachsenenalter wird die **erfolgreiche Bewältigung stressreicher und potenziell traumatischer Ereignisse** als Zielgröße betrachtet. Quelle: <https://leitbegriffe.hoga.de/alphabetisches-verzeichnis/resilienz-und-schutzfaktoren/> (25.01.22)

**Resilienz fördern und stärken – warum an unserer Schule?**

Siehe Projektauftrag

Inspiration und Begleitung durch das Projekt „Landungsbrücken 2“

**Resilienz an unserer Schule fördern und stärken – was gibt es bereits?**

- Material aus der Ethikwoche (Verschiedenes aus den vergangenen Jahren)
- Material im Bereich **AvM**
- ...

**Resilienz an unserer Schule fördern und stärken – wie können wir das ausbauen?**

Schüler:innen	Kolleg:innen
Maxi-Projekte z.B. in der Ethikwoche	Fortbildung(en) zum Thema → Risiko- und Schutzfaktoren → Resilienz + die 7 Säulen der Resilienz
Medi-Projekte z.B. im Ganzttag (AvM)	Projekte ausprobieren → Maxi-/Medi-/Mini-Projekte
Mini-Projekte z.B. kurze Einheiten im Unterricht → Material zu finden unter den „7 Säulen der Resilienz“ (TAUSCH)	Material überarbeiten oder neu erstellen... ... und austauschen(TAUSCH)



## Ist Resilienz angeboren oder erlernbar?

Forschungen belegen, dass sich Resilienz aus zwei Komponenten zusammensetzt: Deine seelische Widerstandskraft ist teilweise angeboren und teilweise angeeignet. Dabei ist diese innere Stärke nicht statisch, sondern sie verändert sich im Laufe des Lebens durch Veranlagung, Lebensstil, Lebenserfahrungen, soziale Einflüsse etc., sowie durch selbst erlebte Herausforderungen und gemeisterte Krisen.

Als resilienter Mensch bist du dir deiner inneren Stärken bewusst und gestaltest deine sozialen Beziehungen zu deiner Umwelt so, dass diese dich emotional unterstützen und dir Halt und Stütze bieten. Du versuchst dabei mit dir im Reinen zu sein und hältst dich körperlich fit. Auf diese Weise kannst du in Krisen auf deine inneren Kräfte zurückgreifen.

Als resiliente Person kannst du Stress schneller abbauen und dich schneller erholen. Du kannst dich auch schneller an die gestiegenen Belastungen anpassen. Dein Gehirn kann vermehrt neurotrophe Botenstoffe produzieren, die Lernen und Neubewertungen zulassen, indem sie die synaptischen Verbindungen zwischen den Nervenzellen festigen und neue Vernetzungen im Gehirn zulassen.

## Wie du Resilienz trainieren kannst

Lass dich zunächst auf gute Rückblicke mit dir ein...

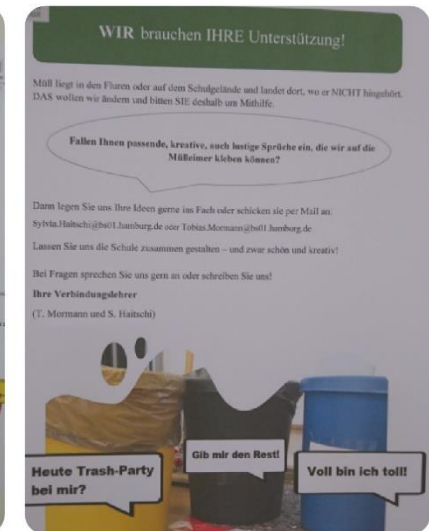
Das kann ich wirklich gut:	Das tue ich gern:
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
Das mag ich an mir:	Damit bin ich erfolgreich:
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
Das schätzen andere an mir:	Weitere positive Seiten:
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

**Wenn du besser mit Mind-Maps arbeiten kannst, erstelle eine Mind-Map von Dir.** Denke auch an folgende Bereiche: Beruf, Freizeit, Familie, Haushalt, etc.

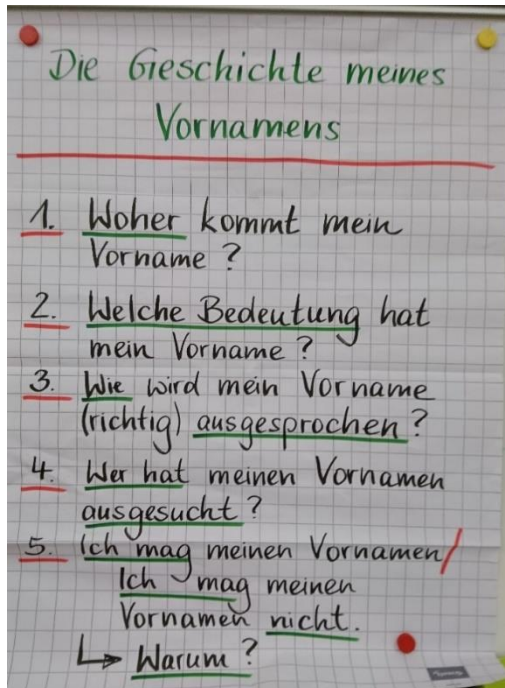
(vgl.: Eva Kalbheim, Resilienz, Weinheim 2016)

© Röhrs Coaching, Hamburg

# Beispiele für die Umsetzung für/von Schüler:innen



# Beispiele für die Umsetzung für Schüler:innen



Fach: Sprache und Kommunikation Thema: Wiederholung von „weil...“			
Klasse: AvM 19/2	Lehrer: Frau Haittschi	Datum: 26.02.21	

## Mein Ferien-Mini-Projekt

### Aufgabe:

Mach etwas, das dir Spaß macht!

zum Beispiel:

- Sammle etwas Schönes im Wald!
- oder:
- Iss ein Eis!
- oder:
- Sing dein Lieblingslied!
- oder:
- Mal etwas.
- oder:
- Koch dein Lieblingsessen!
- oder:
- Kauf Samen und mach sie mit Erde in einen Blumentopf!
- oder:
- Schreib ein Gedicht!
- oder:
- Mach etwas Verrücktes!

- Mach ein Foto oder Video davon!
- Schreib oder sag kurz, was das ist UND warum es dir Spaß macht!  
(Das ist... Es macht mir Spaß, weil...)
- Schick es an [sylvia.haitschi@bs01.hamburg.de](mailto:sylvia.haitschi@bs01.hamburg.de) !

	Lernsituation: Sich impfen lassen	Datum:
	Handlungslernfeld: Den Alltag gestalten Entwicklungslernfeld: Betriebliche Erfahrungen reflektieren	Name:

### Situation:

Anne und Ali hören von ihrer Lehrerin, dass sie sich jetzt gegen Corona impfen lassen können – in ihrer Schule. Ali fragt Anne: „Machst du das?“ Anne sagt: „Ich weiß gar nicht genau, was Corona ist und wie die Impfung helfen kann.“ Ali sagt: „Ich auch nicht.“ Beide wollen am Abend im Internet nachschauen und dann darüber sprechen.

Zuerst sehen Anne und Ali im Internet, dass es ab dem 11.10.2021 neue Regeln gibt.

### Aufgaben:

1. Schauen Sie sich bitte das Video an.

[CORONA-HAMMER FÜR UNGEIMPFT: Merkels knallharte Covid-Regeln - Schnelltests bald kostenpflichtig - YouTube](#)

2. Schreiben Sie bitte 3 neue Regeln auf – ab dem 11. Oktober 2021.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

3. Beantworten Sie die Frage: Wie finden Sie diese Regeln? Warum?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Maxi-Projekt: Ethikwoche

No time to die



Resilienz fördern und stärken  
Mai 2022  
S. Haltschi



1. Welches Thema wird hier beschrieben?
2. Welche 2 zentralen Aussagen hören Sie in diesem Song?



„Wie habe ich es überwunden?“




Wer oder was kann mir helfen?

Was tut mir gut?

Honigdusche

Netzwerk der Gemeinsamkeiten



LEA

WISCHER, MELKER ZILBER, HELGELI

<https://www.youtube.com/watch?v=EffbJy78eTo>



# Förderung des seelischen Wohlbefindens

## Wie wird durch das Vorhaben das seelische Wohlbefinden der Adressat\*innen gefördert?

- ✓ Sie fühlen sich gesehen → **Selbstwirksamkeit** wird gefördert (Kunstaussstellung, Sprüche Mülltrennung, Klassenrat, Geschichte meines Namens...)
- ✓ **Partizipation** (s.o.) fördert Selbstwirksamkeit, **Verantwortungsbewusstsein** und **Optimismus**
- ✓ **Aufbau/Erweiterung sozialer Netzwerke** (Netzwerk der Gemeinsamkeiten, Mini-Projekte...)
- ✓ Reflexion („Wie habe ich eine Krise schon einmal überwunden?“) kann **Akzeptanz, Lösungsorientierung, Selbstbewusstsein** und Optimismus fördern und die Adressat:innen damit in die Lage versetzen, die eigene **Zukunft** zu **gestalten** und Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen



# Reichweite

## Welche Reichweite hat/hatte unser Praxisangebot innerhalb der Schule?

**Thema** Resilienz fördern und stärken ist **bereits** angestoßen und **integriert** (Fortbildung Kolleg:innen, bereits bestehende Projekte) – Kolleg:innen wissen darum

**Ziel:** „Resilienz fördern und stärken“ ist dem **Schulleben immanent**

- Kolleg:innen haben das **Bewusstsein, Resilienz zu fördern und zu stärken**
- Mit dem Bewusstsein ist diese Thematik nicht auf einzelne Projekte beschränkt, sondern **im Alltag (Unterricht, Lernentwicklungsgesprächen, Schulgestaltung) bewusst implementiert**



# Verstetigung

Inwieweit konnten Inhalte aus „Landungsbrücke 2“ in die Strukturen unserer Schule übertragen werden?

- ❖ Inhalte in die **Konzeptbeschreibung** integriert (Modell der Salutogenese, Begriff Resilienz, Bambus als Logo, 7 Säulen der Resilienz, Schutzfaktoren...)
- ❖ **Methoden** übernommen (Mini-Projekte, Wie habe ich eine Krise überwunden?...)
- ❖ als Grundlage für die **Entwicklung von Materialien und weiterer Ideen**, Resilienz zu fördern und zu stärken



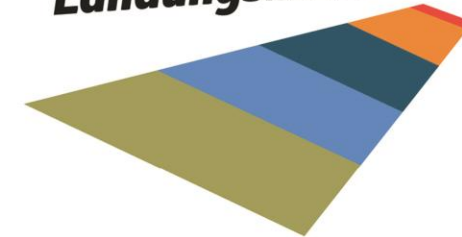
# Wirkungen durch „Landungsbrücke 2“

Welche Auswirkungen hatte die Teilnahme an „Landungsbrücke 2“ über das Praxisvorhaben hinaus an unserer Schule bzw. für uns?

- ❖ **Bedeutung von seelischem Wohlbefinden und Gesundheit** allgemein erneut ins Bewusstsein gerufen
- ❖ erkannt, dass Förderung und Stärkung von **Resilienz** ein **lebenslanger Lernprozess** ist (für Kolleg:innen UND Schüler:innen)
- ❖ Ein **Bewusstsein für etwas** zu haben ist immer eine **hilfreiche Basis**, auf die sich aufbauen lässt (mit Hintergrundwissen, praktischen Übungen und einer Reflexion)

**Herzlichen Dank  
für Ihre Aufmerksamkeit**

Gestärkt in die Zukunft  
**Landungsbrücke 2**



**hamburg  
gemeinsam**  
für prävention

**hag**  
Hamburgische Arbeitsgemeinschaft  
für Gesundheitsförderung e.V.

