



Senseforscheulen

It's okay not to feel okay

BERUFSBEGLEITENDE
LEHRKRÄFTEFORTBILDUNG
LEHRPLAN - ONLINEKURS

FRANZISKA STEFFEN
DIE BERATER



Erasmus+ Projekt: "SENSE" - Shaping Emotionally Nurturing School Environments
Projektnummer: KA220-NW-22-24-85566

Die Autoren: Franziska Steffen

Datum: Oktober 2024



Partner:



Inhalt

1. Kursüberblick	4
2. Lernziele	5
3. Lehr- und Lernstrategie.....	6
4. Strategie zur Kursbewertung.....	7
5. Lerneinheiten	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Unit 1: Einführung	8
Unit 2: Psychische Gesundheit & Wohlbefinden.....	8
Unit 3: Emotionale Unterstützung.....	9
Unit 4: Psychische Störungen und Neuroentwicklungsstörungen	10



1. Kursüberblick

Titel des Kurses	SENSE - Shaping Emotionally Nurturing School Environments
Allgemeine Kursstruktur & Dauer	• Selbsteinschätzung vor dem Kurs • Einführung • Online-Kurseinheiten 2 - 4 (ca. 5 - 10 Stunden) • Erkunden des SENSE-Werkzeugkastens • Arbeitsbezogenes Lernen - individuelles Lernprojekt in Schulen • Selbsteinschätzung nach dem Kurs
Zielgruppe der Lernenden	Lehrkräfte der Sekundarstufe
Allgemeines Kursziel	Der SENSE-Kurs zielt darauf ab, Lehrkräften der Sekundarstufe die Fähigkeiten, das Verständnis und die Kompetenzen zu vermitteln, die erforderlich sind, um geeignete, niedrigschwellige Maßnahmen zur FÖRDERUNG, PRÄVENTION und FRÜHZEITIGEN INTERVENTION der psychischen Gesundheit von Schüler:innen durchzuführen.
Lerneinheiten	1. Einführung 2. Psychische Gesundheit & Wohlbefinden 3. Emotionale Unterstützung 4. Psychische Störungen und Neuroentwicklungsstörungen
Kursüberblick	Der Kurs kombiniert Online-Lernen mit arbeitsbasierten Lernprojekten. Er beginnt mit einer Einführung, gefolgt von Lerneinheiten zu psychischer Gesundheit und Wohlbefinden in der Schule sowie zu emotional unterstützenden Lehrmethoden. Die Teilnehmenden werden dazu angehalten, ihre eigene psychische Gesundheit und ihre emotionalen Kompetenzen zu erforschen, um ihre Fähigkeit zu verbessern, Schüler:innen effektiv zu unterstützen. Darüber hinaus werden die häufigsten psychischen Herausforderungen, psychischen Störungen und Neuroentwicklungsstörungen wie Autismus, ADHS und Angstzustände beschrieben, mit der Aufforderung, im SENSE-Werkzeugkasten weiter zu lernen. Ein wichtiger Aspekt des Lehrplans ist das individuelle Lernprojekt, bei dem die Lehrkräfte die Instrumente und Konzepte des Programms in ihren Schulen anwenden. Die Fortbildung setzt transformative Lernstrategien ein, die zur Selbstreflexion, zum kritischen Diskurs und zum Aufbau von Empathie anregen. Die Teilnehmenden geben vor und nach dem Kurs Selbsteinschätzungen ab und erhalten Reflexionsübungen sowie eine einfache Anleitung mit Dokumentationsfragen für ihre Lernprojekte. Der Lehrplan zielt darauf ab, ein sicheres, inklusives und



	unterstützendes Bildungsumfeld zu schaffen, positive Beziehungen zwischen Lehrkräften und Schüler:innen zu fördern und das Bewusstsein für psychische Gesundheit und Wohlbefinden in den Schulgemeinschaften zu stärken.
--	--

2. Lernziele

Um das übergeordnete Lernziel (LZ) zu erreichen, die Kompetenz zu entwickeln und zu erweitern, geeignete niedrigschwellige Maßnahmen zur FÖRDERUNG, PRÄVENTION und FRÜHZEITIGEN INTERVENTION der psychischen Gesundheit von Schüler:innen in weiterführenden Schulen durchführen zu können, sind folgende Kompetenzen erforderlich:

1. Fundiertes Wissen zu

- LZ 1.1. Theorien über psychische Gesundheit, Risiko- und Schutzfaktoren
- LZ 1.2. Häufigkeiten und Frühwarnzeichen
- LZ 1.3. Förderung, Prävention und Intervention (Präventionspyramide)

2. Selbstreflexion

- LZ 2.1. Eigene psychische Gesundheit und Wohlbefinden
- LZ 2.2. Haltung zu psychischer Gesundheit z.B. in Interaktion mit anderen

3. Sozial-emotionale Kompetenz & emotional unterstützende Einstellungen

- LZ 3.1. Identifikation von Faktoren, die psychische Gesundheit beeinflussen
- LZ 3.2. Eigene Emotionsregulation
- LZ 3.3. Verständnis für Mehrdeutigkeit und Diversität

4. Handlungskompetenz

- LZ 4.1. Beobachten, beschreiben und einsetzen niederschwelliger Interventionen
- LZ 4.2. Psychoedukation
- LZ 4.3. Ein positives Rollenvorbild sein



3. Lehr- und Lernstrategie

SENSE verknüpft Kompetenzen im Bereich der Sekundarschulbildung/Pädagogik mit Kompetenzen im Bereich der psychischen Gesundheit.

Transformatives Lernen

Der wichtigste Lehr- und Lernansatz von SENSE ist das transformative Lernen mit dem Schwerpunkt auf kritischer Überprüfung und Reflexion, um das eigene Denken auf der Grundlage neuer Informationen anzupassen. Der Ansatz des transformativen Lernens bietet Lehrkräften, die am SENSE-Kurs teilnehmen, einen Ausbildungs- und Entwicklungsrahmen, der als Katalysator wirkt für...

- Selbsterkenntnis, d.h. Bewusstsein für die eigenen Werte, Überzeugungen, Bedingungen und das Selbstverständnis als Lehrkraft in Bezug auf die psychische Gesundheit
 - Verständnis für die psychischen Erfahrungen, Herausforderungen und Bedürfnisse der Schüler:innen, Risiko- und Schutzfaktoren usw.
 - Einfühlungsvermögen, d. h. die Fähigkeit, die Perspektive zu wechseln und den Wert des offenen Einbringens unterschiedlicher Sichtweisen und Erfahrungen zu erkennen, Voreingenommenheit abzubauen und Vorurteile zu verringern
 - die Fähigkeit, sichere und für die psychische Gesundheit sensible Lern- und Entwicklungsräume zu schaffen
 - die Fähigkeit, Unterrichtsstrategien und -praktiken anzupassen, z. B. um verschiedenen Lernenden und ihren Bedürfnissen besser gerecht zu werden, um als positives Vorbild zu wirken usw.
 - Sensibilisierung für psychische Gesundheit und Förderung der Kommunikationsfähigkeit
- ... die sie in die Lage versetzen können, ein einladendes, inklusiveres, für psychische Gesundheit sensibleres und stärkeres Klassenumfeld zu schaffen, positive Lehrer:innen-Schüler:innen-Beziehungen aufzubauen, den Aufbau positiver Peer-Beziehungen zu fördern, Lehrpläne und Unterrichtspraktiken zu entwerfen/anzupassen, um das Wissen und das Bewusstsein der Schüler:innen über psychische Gesundheit zu verbessern und die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, dass sie fördernde Verhaltensweisen und Einstellungen annehmen, indem sie ...
- Aha"-Momente hervorrufen,
 - Möglichkeiten für einen kritischen Diskurs und einen Perspektivenwechsel schaffen,
 - Schüler:innen zu Selbsteinsicht und kritischer Reflexion ermutigen,
 - den Erwerb von einschlägigem Wissen sowie von sozialen und emotionalen Fähigkeiten, um psychische Gesundheit fördernde Verhaltensweisen und Einstellungen zu planen und auszuprobieren unterstützen (z. B. zur Verringerung von Risikoverhaltensweisen, zur Steigerung der Verbundenheit und Motivation für Schule und Lernen usw.),
 - den Aufbau von Selbstwirksamkeit auf der Grundlage der eigenen Überzeugungen, Bedürfnisse und des eigenen Verständnisses erleichtern.

Selbstgesteuertes Lernen

Das selbstgesteuerte Lernen umfasst im SENSE-Kurs hauptsächlich zwei Elemente:

- die Durchsicht der Präsentationen und Handouts und die individuelle Beantwortung der praxisorientierten Reflexionsfragen, die während des Kurses als Teil der Kurspräsentationen



aufgeworfen und als Handout für die teilnehmenden Lehrkräfte zusammengestellt wurden und

- das Selbststudium der bereitgestellten Ressourcen in der SENSE-Toolbox: <https://schoolsforsense.eu/sense-toolbox>

Praxisorientiertes (berufsbegleitendes) Lernen

Für eine strukturierte und zielgerichtete Integration von Erfahrungen aus der realen Welt in authentische Bildungssituationen werden die Teilnehmenden gebeten, ein praktisches Lernprojekt zu planen und durchzuführen, einschließlich der Anwendung von individuell ausgewählten Ressourcen oder Werkzeugen aus der SENSE-Toolbox. Dies kann geschehen durch:

- Beobachtung, Reflexion, Bewertung von Aktivitäten,
- Aktivitäten im Zusammenhang mit der Psychoedukation von Schüler:innen,
- Konzeptualisierung eines Ansatzes für individualisierte Lernpläne für Schüler:innen,
- Entwicklung und Erprobung von Aktionsplänen, Workshops, z.B. zur Stärkung der Klassengemeinschaft,
- Analyse und Reflexion realer Fallstudien zum Thema psychische Gesundheit in der Sekundarstufe,
- Engagement in professionellen Lern- und Austauschgemeinschaften mit Kolleg:innen (dazu können auch Schulpsycholog:innen, Sozialarbeiter:innen, Freizeitpädagog:inn und andere gehören), innerhalb der Schule oder schulübergreifend.

4. Strategie zur Kursbewertung

Die Bewertung dieses Fortbildungskurses konzentriert sich hauptsächlich auf die Selbsteinschätzung der am Kurs teilnehmenden Lehrkräfte. Diese wird durch drei Elemente gefördert:

- eine einfache Selbsteinschätzung vor und nach dem Kurs zu Wissen, Fähigkeiten und Einstellungen in Bezug auf die psychische Gesundheit,
- begleitende Selbstreflexion zum gesamten Kurs mit entsprechenden Fragen und
- die Dokumentation des individuellen Lernprojekts (Journal).



5. Lerneinheiten

Unit 1: Einführung

Einheit Nr.	Inhalt
1.	Einführung in den Kurs • Projektziele und Kursziele • Kursstruktur • Lernansatz • Motivation zur Kursteilnahme • Individuelle Lernziele setzen • Grenzen setzen und Bedeutung der Selbstfürsorge

Unit 2: Psychische Gesundheit & Wohlbefinden

Einheit Nr.	Inhalt	Angesprochene Lernziele (LZ)
2.1.	Theoretische Konzepte und Theorien • Zwei-Faktor-Modell der psychischen Gesundheit • Resilienz und Wohlbefinden • Adoleszenz als sensible Entwicklungsphase • Relevanz der psychischen Probleme von Schüler:innen	LZ 1.1. LZ 1.2.
2.2.	Förderung, Prävention und Frühintervention von psychischer Gesundheit und Wohlbefinden in der Schule • Bedeutung der Schule für die psychische Gesundheit von Jugendlichen • Einfluss des Wissens, der Einstellungen und der eigenen psychischen Gesundheit von Lehrkräften auf die Förderung eines emotional unterstützender Lernumgebungen schulischen • Prozess der Überweisung	LZ 1.3.
2.3.	Psychische Gesundheit und emotionale Kompetenz von Lehrkräften • Individuelle, kulturelle und systemische Faktoren, die unsere Vorstellungen von psychischer Gesundheit und Emotionen geprägt haben • Wie man über psychische Gesundheit spricht • Emotionsregulation als Resilienzfaktor für Lehrkräfte • Wie man die Perspektive wechselt	LZ 2.1. LZ 2.2.
2.4.	Quiz zu den Inhalten von 2.1 - 2.3.	



Unit 3: Emotionale Unterstützung

Einheit Nr.	Inhalt	Angesprochene Lernziele (LZ)
3.1.	Wie man aufblüht - Widerstandsfähigkeit/Resilienz - Wie man im Unterricht aufblüht - Die Grenzen der Lehrkraft	LZ 3.1. LZ 3.2. LZ 3.3. LZ 4.1. LZ 4.2. LZ 4.3.
3.2.	Wie man mit schwierigen Situationen umgeht - Stressreaktion und Stress in der Adoleszenz - Stressprävention und -intervention in der Schule - Ergebnisse der Emotions- und Verhaltensregulierung	LZ 3.1. LZ 3.2. LZ 3.3. LZ 4.1. LZ 4.2. LZ 4.3.
3.3.	Hilfe und Unterstützung finden Informationen über einschlägige Kontakt- und Beratungsstellen für Lehrkräfte und psychologische Experten (Link zum Abschnitt "Hilfe und Unterstützung" der SENSE-Toolbox).	LZ 4.2.
3.4.	Quiz zum Inhalt von 3.1. - 3.3.	
3.5.	Individuelles Lernprojekt - Zielsetzung - Planung - Umsetzung - Dokumentation	alle



Unit 4: Psychische Störungen und Neuroentwicklungsstörungen

Einheit Nr.	Inhalt	Angesprochene Lernziele (LZ)
4	• Lernen über psychische Störungen und Neuroentwicklungsstörungen • Autismus-Spektrum-Störungen (ASS) • Essstörungen • Mediensucht • Depression • Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) • Angststörungen	LZ 4.1. LZ 4.2.