

Psychische Gesundheit im Fokus

DVS-Tagung Gesundheitsförderung

*Mittwoch, 15. Mai 2019
14.00 - 17.00 Uhr*

DVS-Tagung Gesundheitsförderung Psychische Gesundheit im Fokus

Programm

Datum und Zeit Mittwoch, 15. Mai 2019
14.00 Uhr – 17.00 Uhr

Ort Aula Kantonsschule Alpenquai, 6005 Luzern

Zielpublikum

- Verantwortliche für Gesundheitsförderung
- Verantwortliche für Tagesstrukturen
- Schulleitungen, Lehrpersonen und Mitarbeiter/-innen der Schuldienste

Programm	14.00	Begrüssung	Marianne Boller
	14.10	Referat "Volksschule und psychische Gesundheit"	Egon Garstick
	15.10	Pauseninput	Marianne Boller
	15.20	Pause	
	15.50	Vorstellung der neuen Angebote für Schulen: <ul style="list-style-type: none">• Achtsamkeit• Mentale Stärke• Positive Peer Culture	Christoph Steinebach Hanspeter Lehner Christoph Steinebach
	16.55	Dank und Abschluss	Marianne Boller

Kosten Die Kosten werden von der Dienststelle Volksschulbildung übernommen.

Anmeldung Online unter www.volksschulbildung.lu.ch bis 21. April 2019.

Fragen Marianne Boller, marianne.boller@lu.ch, 041 228 46 67

Organisation Tanja Seregi, tanja.seregi@lu.ch, 041 228 52 24

Einleitung

Laut Weltgesundheitsorganisation WHO ist die psychische Gesundheit ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und etwas zur Gemeinschaft beitragen kann.

Die psychische Gesundheit unserer Kinder und Jugendlichen ist dementsprechend von ihren Fähigkeiten abhängig, altersspezifische Entwicklungsaufgaben und die damit verbundenen Herausforderungen zu bewältigen. Dazu gehört auch, dass die Kinder und Jugendlichen den schulischen und alltäglichen Anforderungen nachkommen und sich sozial einbringen können. Durch die Schaffung eines für Schulerfolg und Wohlbefinden förderlichen Umfelds sowie durch Angebote zum Erwerb und zur Stärkung von personalen Ressourcen, fördert die Schule die psychische Gesundheit der Schülerinnen und Schüler.

Die Notwendigkeit, der psychischen Gesundheit die erforderliche Beachtung zu schenken, ist in den Volksschulen längst angekommen. So wurden bereits die DVS-Tagungen Gesundheitsförderung der letzten Jahre zum Thema Resilienzförderung durchgeführt und ab dem kommenden Schuljahr widmet sich die Gesundheitsförderung schwerpunktmässig neu der psychischen Gesundheit. Es wurden drei neue Angebote entwickelt, von welchen einzelne Klassen bis ganze Schulen profitieren können. Die Angebote sind grösstenteils durch den Kanton sowie durch die Gesundheitsförderung Schweiz finanziert. Ab Mitte März werden diese auf unserer Webseite ausgeschrieben. An der Tagung gewähren Ihnen die Kursanbieter selbst einen ersten exklusiven und interessanten Einblick in die neuen Angebote "Achtsamkeit", "Mentale Stärke" sowie "Positive Peer Culture".

Für das Hauptreferat darf ich mit grosser Freude Herrn Egon Garstick ankündigen, welcher mit dem Thema "Volksschule und psychische Gesundheit" die diesjährige DVS-Tagung Gesundheitsförderung eröffnen wird.

Ich freue mich, an diesem Tag den Fokus gemeinsam mit Ihnen auf die psychische Gesundheit zu legen.

M. Sc. Marianne Boller

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

Bereichsleiterin Förderangebote und Schuldienste

Referat

Volksschule und psychische Gesundheit

Egon Garstick



Eidgenössisch anerkannter Psychotherapeut ASP/SBAP, Supervisor und Dozent PSZ, akademisch graduerter Sozialpädagoge.

Volksschule und psychische Gesundheit. Was haben die miteinander zu tun? Gedanken aus entwicklungspsychologischer, systemischer und psychoanalytischer Perspektive (inklusive Bindungstheorie).

Warten auf Lehrpersonen neue Herausforderungen? Im Hauptreferat zeigt Egon Garstick auf, welche psychische Verfassung ein Kind benötigt, um lustvoll lernen zu können und welche unreflektierten Sorgen und Verhaltensweisen der Familien dem im Wege stehen.

Egon Garstick ist akademisch graduerter Sozialpädagoge und psychoanalytischer Psychotherapeut, ferner ausgebildet in körperzentrierter Psychotherapie, integrativer Traumatherapie und bindungsorientierter Therapie und Beratung. Er arbeitet in der „Arche für Familie“, in der Kinderklinik des Zürcher Stadtspitals Triemli, ist Dozent am Psychoanalytischen Seminar Zürich sowie in Psychotherapeutischer Privatpraxis tätig. Als Supervisor wird er von kinderpsychiatrischen und pädagogischen Institutionen engagiert. Darüber hinaus ist er Referent für diverse sozialpädagogische und psychotherapeutische Fortbildungen und Autor von Fachbüchern und Fachartikeln.

Vorstellung der neuen Angebote für Schulen

Mentale Stärke

Hanspeter Lehner



Mitarbeiter im Zentrum Gesundheitsförderung und Dozent an der PH Luzern, Sekundarlehrer, Supervisor und HKT-Trainer.

Power in meine Klasse – Mit mentaler Stärke Ziele erreichen (Ab 5. Klasse, ab SJ 19/20)

Gut sein, wenn es drauf ankommt! Das Heidelberger Kompetenztraining (HKT) befähigt Schülerinnen und Schüler Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen: Das können Prüfungen, Vorträge, Wettkämpfe oder wichtige Gespräche sein. Anhand einer eigenen Zielsetzung werden die Elemente des mentalen Trainings Schritt für Schritt mit vielen praktischen Übungen erlernt und sofort praktisch angewendet.

In einem ersten Schritt erleben die Lehrpersonen das Anwendungstraining bei sich selber. Anschliessend werden sie als HKT-Instruktorinnen und -Instruktoren ausgebildet und sind damit befähigt, das Training für Einzelne und Gruppen anzubieten. Gleichzeitig setzen die Lehrpersonen das mentale Training in ihren Klassen um.

Achtsamkeit und Positive Peer Culture (PPC)

**Prof. Dr.
Christoph Steinebach**



Direktor des Departments Angewandte Psychologie sowie Direktor des Instituts für Angewandte Psychologie (IAP) der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW).

Achtsamkeit - Sorgsam mit sich selber und anderen umgehen (KG – 4. Klasse, ab SJ 19/20)

Förderung der Achtsamkeit hat längst auch in Schulen Fuss gefasst. So ist von Achtsamkeit als wichtige Stärke zum Umgang mit Emotionen und zur Leistungssteigerung bei Schülerinnen und Schülern, als wichtige Kompetenz zur Prävention von Burn-Out bei Lehrerinnen und Lehrern und als Merkmal der Organisationskultur einer „achtsamen Schule“ die Rede. Achtsamkeit wird zu einer Stärke der Kinder, der Lehrpersonen und der Organisation. Sie ist verbunden mit höherer Empathie, einer differenzierten Wahrnehmung des eigenen Erlebens und der Umwelt. Die nicht wertende Wahrnehmung führt zu größerem Wohlbefinden und zu einer erhöhten Resilienz.

Positive Peer Culture - Anleitung für starke Klassengespräche (3. Zyklus, ab SJ 20/21)

Positive Peer Culture (PPC) will Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung, in ihren Kompetenzen und auch in schwierigen Situationen fördern. Gruppen- bzw. Klassengespräche machen die Schule zu einem Ort, an dem sich die Schülerinnen und Schüler gegenseitig mit Rat und Tat zur Seite stehen. Die Lehrerinnen und Lehrer begleiten die Gespräche als aktive Beobachter/-innen und unterstützen so die positive Entwicklung. PPC fördert sowohl Hilfsbereitschaft, soziales Engagement und Selbstwert. Mit den strukturierten Gesprächsrunden will PPC eine positive Kultur unter den Jugendlichen aufbauen. Die Erfahrung, anderen helfen zu können, wirkt auch in den Schulalltag und in die Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen ausserhalb der Schule.

Pause

Nahrung für Körper, Geist und Seele

Lassen Sie unsere genussvolle und anregende Pausenverpflegung auf Ihre Stimmung und Ihr Wohlbefinden wirken.



Bildungs- und Kulturdepartement
Dienststelle Volksschulbildung
Kellerstrasse 10
6002 Luzern

www.volksschulbildung.lu.ch

Luzern, 7. März 2019
2018-1022/Ausschreibung