

MODELLVORHABEN

# Mental Health Coaches

Svenja Heinrich  
Elternrat Kaifu Gymnasium  
18.11.2024

[mental-health-coaches.de](https://mental-health-coaches.de)



Gefördert von:



- Modellvorhaben gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (**BMFSFJ**) - seit 2023
- Teil des Bundesprogramms „Zukunftspaket für Bewegung, Kultur und Gesundheit“



mental-health-coaches.de

**WAS MACHT DICH**  
~~traurig~~  
**HAPPY?**

Das Programm Mental Health Coaches an Deiner Schule.

Geteilt von

Ministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

**SAGEN, WAS IST. TUN, WAS HILFT.**

mental-health-coaches.de

**WAS TUT DIR**  
~~weh~~  
**GUT?**

Das Programm Mental Health Coaches an Deiner Schule.

Geteilt von

Ministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

**SAGEN, WAS IST. TUN, WAS HILFT.**

mental-health-coaches.de

**WAS KANNST DU**  
~~nicht~~  
**RICHTIG GUT?**

Das Programm Mental Health Coaches an Deiner Schule.

Geteilt von

Ministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

**SAGEN, WAS IST. TUN, WAS HILFT.**

mental-health-coaches.de

**WAS MACHT DICH**  
~~schwach~~  
**STARK?**

Das Programm Mental Health Coaches an Deiner Schule.

Geteilt von

Ministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

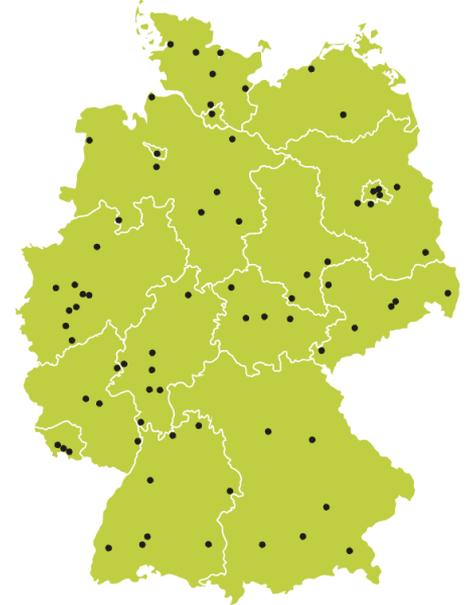
**SAGEN, WAS IST. TUN, WAS HILFT.**

# Mental Health Coaches ein Programm der Jugendmigrationsdienste



## Das Modellvorhaben

Die Jugendmigrationsdienste und die Träger der Jugendsozialarbeit setzen das vom BMFSFJ geförderte Modellvorhaben an **über 80 Standorten** und **mehr als 100 Schulen** um.



Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Mental Health Coaches  
ein Programm der Jugendmigrationsdienste



Belastung von Kindern und Jugendlichen

**Pivotal *Lancet* Psychiatry Commission defines the worldwide state of youth mental health**

**Led by Orygen, it marks an urgent call for action**

RESEARCH NEWS

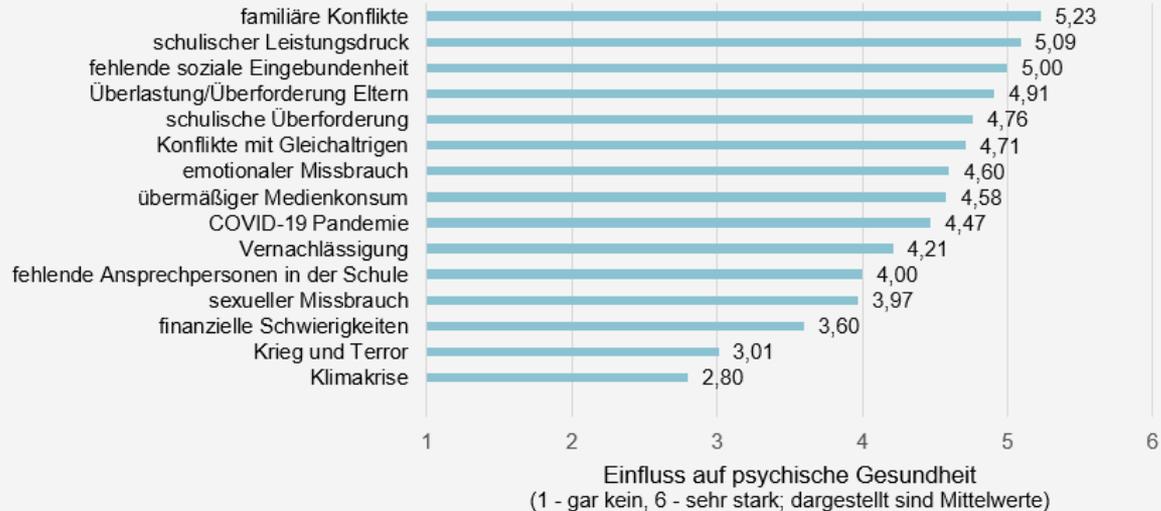


THE LANCET Psychiatry *orygen*



## Belastung von Kindern und Jugendlichen

Einfluss Belastungsfaktoren auf psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen:



## Ziele des Programms

- ✓ **Bekämpfung von psychischen und sozialen Belastungen** durch **primärpräventive Gruppenangebote** zum Thema mentale Gesundheit
- ✓ Stärkung von **Resilienz, mentaler Gesundheit** und **Wohlbefinden**
- ✓ Förderung von mehr **Offenheit** gegenüber dem Thema „Mental Health“
- ✓ **Entstigmatisierung** von Problemen mit mentaler Gesundheit
- ✓ **Geschützter Rahmen**, in dem Schüler\*innen persönliche Themen ansprechen können
- ✓ Bei Bedarf: Aufzeigen von **vertiefenden Hilfs- und Beratungsangeboten**



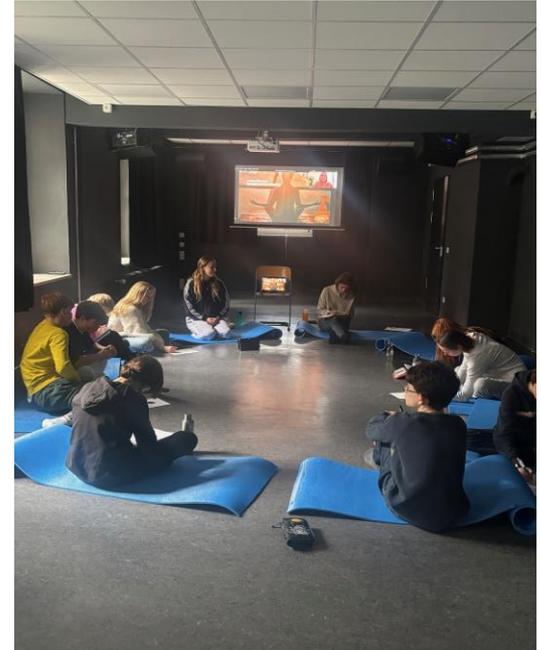
## Gruppenangebote am Kaifu Gymnasium



- ✓ Anzahl der Workshops seit Dezember 2023: 16
- ✓ 6.-10. Klassen
- ✓ Mental Health AG
- ✓ Anzahl der erreichten Schüler:innen: ca. 200
- ✓ Dauer der Workshops: 2 – 6 Unterrichtseinheiten
- ✓ [Hamburg Journal: Psychische Gesundheit: Mental Health Coaches helfen Schülern - hier anschauen](#)

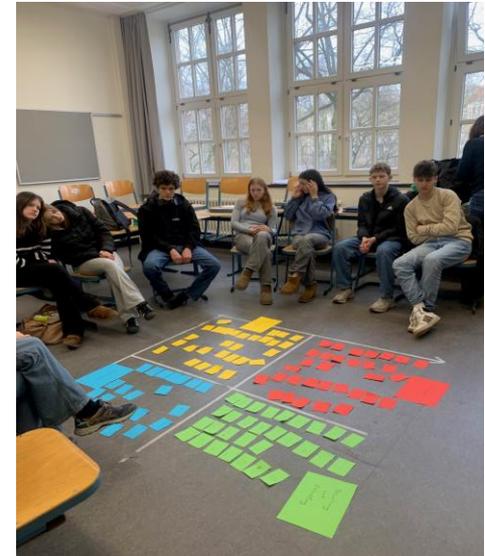
## Themenschwerpunkte

- ✓ Selbstfürsorge, Selbstwert und Resilienzstärkung
- ✓ Umgang mit Stress und Leistungsdruck
- ✓ Psychoedukation
- ✓ Yoga und Körperwahrnehmung
- ✓ Stärkung der Klassengemeinschaft
- ✓ Atemübungen und Entspannung
- ✓ Liebe, Sexualität, geschlechtliche Vielfalt



## „Wie fülle ich meine Körperbatterie?“

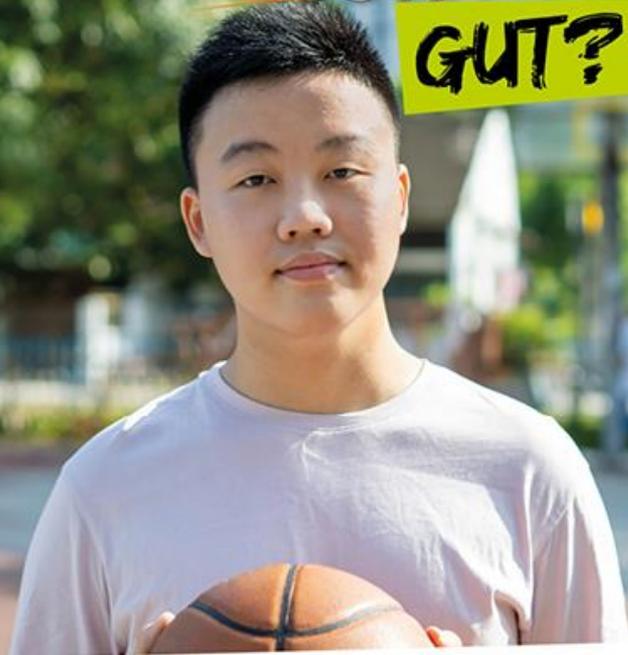
- ✓ Kooperation mit der BKK Mobil
- ✓ Angebote für alle 7. Klassen
  - UKE: Corezon – Community Resilience
  - Dare2Care: Die Anderen und Du
  - Soulrays: Gefühlsmanagement und Stärkung des Körperbewusstseins
- ✓ 16 Workshops bis Weihnachten, 120 SuS



WAS TUT DIR

web

GUT?



*„Stress ist ok, der Umgang damit ist wichtig.“*

”

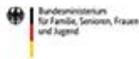
*"Ich bin sehr zufrieden mit dem Workshop, weil ich finde, dass es uns nochmal als Klasse gezeigt hat, wie wichtig der Zusammenhalt zwischen uns sein muss, damit wir eine gute Gruppendynamik aufbauen."*

“

Das Programm Mental Health Coaches an Deiner Schule.



Gefördert vom



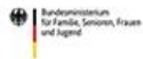
# WAS MACHT DICH ~~schwach~~ STARK?



Das Programm Mental Health Coaches  
an Deiner Schule.



Gefördert von:



”

*"Der Workshop war richtig toll. Ich finde es sehr wichtig, dass so etwas in der Schule thematisiert und angeboten wird. Die Workshopleiterinnen waren sehr respektvoll und sind angemessen mit den Themen umgegangen. Ich würde mir wünschen, dass es so etwas öfter gibt."*

“

*„Wir Menschen sind wie ein Garten, der gehegt und gepflegt werden muss.“*

Mental Health Coaches  
ein Programm der Jugendmigrationsdienste



## Kontakt Daten:

✓ Svenja Heinrich: [svanja.heinrich@cjd.de](mailto:svanja.heinrich@cjd.de) 040-211 11 81 - 13

"Sagen, was ist. Tun, was hilft." Mental Health Coaches JMD-Programm - JMD Mental Health Coaches ([mental-health-coaches.de](http://mental-health-coaches.de)), [www.mental-health-coaches.de](http://www.mental-health-coaches.de)

...