



# Nationale Gesundheitsförderungs-Konferenz

## 29. Januar 2015, Luzern

Stand: Dienstag, 26. August 2014

### **Förderung von psychischer Gesundheit an Schulen – am Beispiel von MindMatters**

**Elisabeth Holdener**, Programmleitung MindMatters, RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung, Luzern

**Inhalt:** In jeder Lebensphase gibt es spezifische Ereignisse und Aufgaben zu bewältigen. Selbstvertrauen und die Fähigkeit zur Problembewältigung sowie dem Leben einen Sinn geben sind jedoch nicht selbstverständlich gegeben. Gleichzeitig ist Gesundheit die Voraussetzung für ein erfolgreiches Lernen und Lehren. Wie kann die Schule Kinder und Jugendliche in Lebenskompetenzen befähigen und somit zu einem erfolgreichen und gesunden Leben beitragen? MindMatters ist ein Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit an Schulen. Es unterstützt die Schulen bei der Bearbeitung von Fragen und Themen rund um die psychische Gesundheit und fördert die Lebenskompetenzen von Schülerinnen und Schülern. Das Programm basiert auf einem Setting-Ansatz und bezieht die gesamte Schule sowie das schulische Umfeld mit ein. Der Workshop gibt einen Einblick ins Programm MindMatters und setzt sich mit der genannten Frage auseinander.