

## Und was sagt die Wissenschaft zu MindOut?

Das Programm wurde in Irland bereits erfolgreich evaluiert.



### 👉 Verbesserte sozial-emotionale Kompetenzen:

Die Schüler\*innen wandten signifikant häufiger hilfreiche anstatt dysfunktionale Coping Strategien an.

### 👉 Höhere mentale Gesundheit und subjektives Wohlbefinden:

Psychische Belastungen wie Stress, Depressionen und Ängstlichkeit gingen signifikant durch das Training zurück.

### 👉 Die genannten Effekte konnten auch noch nach 12 Monaten nachgewiesen werden (Dowling et al., 2019; Dowling & Barry, 2020)

### Quellen:

Dowling, K., & Barry, M. M. (2020). Evaluating the Implementation Quality of a Social and Emotional Learning Program: A Mixed Methods Approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3249.

Dowling, K., Simpkin, A. J., & Barry, M. M. (2019). A Cluster Randomized-Controlled Trial of the MindOut Social and Emotional Learning Program for Disadvantaged Post-Primary School Students. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(7), 1245–1263.

Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., & Gullotta, T. P. (Hrsg.). (2015). Social and emotional learning: Past, present, and future. In *Handbook of social and emotional learning: Research and practice* (S. 3–19). The Guilford Press.

### Projektteam und Kontakt:

#### Wissenschaftliche Leitung

Prof. Dr. Ricarda Steinmayr

E-Mail: ricarda.steinmayr@tu-dortmund.de

#### Wissenschaftliche Mitarbeiterin

M.Sc. Victoria Sophie Listing

E-Mail: victoria-sophie.listing@tu-dortmund.de

Institut für Psychologie

Abteilung Pädagogische und Differentielle Psychologie

Emil-Figge-Str. 50

44227 Dortmund

### Homepage:



# MINDOUT

## Soziales und emotionales Wohlbefinden fördern:

Ein Programm für die Mittel- und Oberstufe weiterführender Schulen



## Hintergrund zum Programm

Die Förderung des sozialen und emotionalen Wohlbefindens junger Menschen ist ein wichtiger Faktor für ihre positive Entwicklung.

Schulen können hierfür ein einzigartiges Umfeld schaffen, indem das soziale und emotionale Wohlbefinden junger Menschen gefördert wird und lebenswichtige Kompetenzen vermittelt und erlernt werden. Programme, die diese Kompetenzen fördern, gibt es bisher nur sehr wenige, obwohl die Notwendigkeit dafür besteht.

Mit MindOut soll diese Lücke geschlossen und den weiterführenden Schulen ein kompetenzbasiertes Programm zur Förderung des sozialen und emotionalen Wohlbefindens von jungen Menschen im Alter von ca. 15 bis 18 Jahren angeboten werden (ab Klasse 9).

MindOut basiert auf fünf Schlüsselkompetenzen des sozialen und emotionalen Lernens (Weissberg et al., 2015) und verankert diese als folgende zentrale Lernkompetenzen:

1 Selbstbewusstsein

2 Selbstorganisation

3 Soziales Bewusstsein

4 Verantwortliches Entscheidungsverhalten

## Warum MindOut?

Für Schulen ist MindOut in vielerlei Hinsicht interessant:



### Train the Trainer

- Schüler\*innen führen MindOut mit ihnen vertrauten Lehrkräften durch, die eine MindOut Schulungsveranstaltung besucht haben.

### Systemischer Ansatz

- Das soziale und emotionale Wohlbefinden sollte nicht nur im Klassenverband gefördert werden. Deshalb bietet MindOut Materialien für den gesamten Schulkontext.

### Prävention und Reduktion psychischer Belastungen sowie riskanter Verhaltensweisen

- Eine Förderung des Wohlbefindens verhindert bzw. reduziert gleichzeitig psychische Belastungen (z.B. Depressionen oder Ängste) und riskante Verhaltensweisen im Schulkontext.

### Spielerische und entstigmatisierende Aufbereitung

- Psychologische Themen sind nicht immer einfach zu thematisieren. Aus diesem Grund behandelt MindOut jedes Thema auf eine spielerische und entstigmatisierende Art.

### Vorteile für Lehrkräfte

- Die Schulungen und das Programm sind so konzipiert, dass Lehrkräfte ebenso davon profitieren und ihr Wohlbefinden und Leistungsvermögen steigern sowie potenziellen Stress reduzieren können.

## Die Programminhalte

MindOut gliedert sich in 13 aufeinander aufbauende Sitzungen auf:

EINFÜHRUNG	Auf das eigene psychische Wohlbefinden achten
SITZUNG	
SITZUNG 01	Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen steigern
SITZUNG 02	Mit Gefühlen umgehen
SITZUNG 03	Gedanken hinterfragen
SITZUNG 04	Herausforderungen bewältigen
SITZUNG 05	Unterstützung durch andere
SITZUNG 06	Sich in andere hineinversetzen
SITZUNG 07	Mit Konflikten umgehen
SITZUNG 08	Anschluss finden
SITZUNG 09	Helfen und sich helfen lassen
SITZUNG 10	Entscheidungen treffen
SITZUNG 11	Glück und Wohlbefinden
SITZUNG 12	Rückblick

### Jede Sitzung ...

- ... enthält verschiedene Übungen und interaktive Lernstrategien.
- ... enthält einen Rückblick auf die vorherige Sitzung und die Übungen für zu Hause.
- ... wird durch PowerPoint-Folien zur Ergänzung des Programms begleitet.
- ... enthält altersrelevante Beispiele und Themen.
- ... beinhaltet verschiedene Arbeitsblätter und Materialien.