

In der vergangenen Woche hatten wir die großartige Gelegenheit, an einer Erasmus+ Fortbildung bei der Europass Teacher Academy in Lissabon teilzunehmen. Diese Fortbildung widmete sich der wichtigen Rolle von Lehrkräften im Hinblick auf die mentale Gesundheit von Schülerinnen und Schülern und bot uns wertvolle Einblicke in verschiedene therapeutische Ansätze und Modelle des Wohlbefindens.

Während des einwöchigen Kurses wurden mehrere theoretische und praktische Ansätze zur Förderung der mentalen Gesundheit von Schülerinnen und Schülern intensiv behandelt. Im Fokus standen dabei:

Die Rolle der Lehrkräfte: Es wurde betont, wie wichtig es ist, dass Lehrkräfte die mentale Gesundheit ihrer Schülerinnen und Schüler im Blick haben und aktiv fördern. Verschiedene Strategien und Methoden zur Unterstützung der Schülerinnen und Schülern auf Grundlage konkreter Situationen aus dem Unterricht wurden vorgestellt und diskutiert.

Person-centred-therapy: Dieser Ansatz, der auf den Arbeiten von Carl Rogers basiert, betont die Bedeutung einer empathischen, wertschätzenden und authentischen Beziehung zwischen Lehrkräften und Schülerinnen und Schülern. Wir haben praktische Übungen durchgeführt, um diese Prinzipien in unseren Schulalltag zu integrieren.

Das PERMA+ Modell nach Seligman: Die Theorie des Wohlbefindens von Martin Seligman wurde ausführlich erläutert. Das Modell umfasst die Elemente Positive Emotionen, Engagement, Beziehungen, Bedeutung, Zielerreichung und körperliche Gesundheit (Physical Health). Wir lernten, wie wir diese Elemente gezielt fördern können, um das Wohlbefinden unserer Schüler zu steigern.

Cognitive Behavioural Therapy (CBT): Die Grundlagen der kognitiven Verhaltenstherapie wurden vorgestellt und praktische Anwendungsmöglichkeiten im schulischen Kontext erarbeitet. Wir erhielten wertvolle Werkzeuge, um Schülerinnen und Schüler dabei zu unterstützen, negative Gedankenmuster zu erkennen und zu verändern. Durch die Simulation von Gesprächen zwischen Lehrkräften und Schülerinnen und Schülern konnten wir diese Methoden konkret anwenden und im Anschlussgespräch vertiefen.

Ein besonderer Höhepunkt der Fortbildung war die Zusammenarbeit mit Kolleginnen und Kollegen aus verschiedenen europäischen Ländern, darunter Italien, Irland, Griechenland und Ungarn. Der interkulturelle Austausch bereicherte unsere Lernerfahrung und ermöglichte es uns, unterschiedliche Perspektiven, Ansätze und Schulkonzepte kennenzulernen.

Ein Tag der Fortbildung wurde im Freien verbracht, um gemeinsame kulturelle Aktivitäten durchzuführen, die in Verbindung mit den Inhalten der Fortbildung standen. Wir erkundeten besondere kulturelle Plätze von Lissabon und nahmen an Aktivitäten teil, die uns die Bedeutung von Gemeinschaft und Teamwork im Kontext der mentalen Gesundheit näher brachten.

Die Erasmus+ Fortbildung bei der Europass Teacher Academy in Lissabon war eine bereichernde Erfahrung, die uns nicht nur theoretisches Wissen, sondern auch praktische Fähigkeiten zur Förderung der mentalen Gesundheit unserer Schülerinnen und Schüler vermittelte. Der interkulturelle Austausch und die kulturellen Aktivitäten rundeten die Fortbildung ab und hinterließen einen bleibenden Eindruck.

Methoden in unserer Schule anzuwenden, um vor allem das Wohlbefinden und die sozial-emotionale Entwicklung unserer Schülerinnen und Schüler nachhaltig unterstützen.

Anna Eilbrecht & Mareike Strauß

