

MHP-Handbook – Handbücher zur Förderung der psychischen Gesundheit

Das europäische Projekt MHP-Handbook hat 3 Trainingshandbücher zur Förderung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens in drei Lebenszusammenhängen (Settings) entwickelt.

- **Schulen**
- **Arbeitsplätze**
- **Dienste und Einrichtungen für ältere Menschen**

Für wen sind die Handbücher?

Die Handbücher richten sich an Personen, die entsprechende Maßnahmen umsetzen können, z.B. LehrerInnen, Führungskräfte in Unternehmen oder Pflegepersonal. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - alle relevanten Informationen und Materialien finden sich in den Handbüchern und auf der Internetseite des Europäischen Netzwerks zur Förderung der psychischen Gesundheit (ENMHP).

Was bedeutet "Förderung der psychischen Gesundheit"?

Die Förderung der psychischen Gesundheit geschieht durch die Stärkung des psychischen Wohlbefindens, den Aufbau von Kompetenzen und Widerstandskräften sowie der Schaffung unterstützender Lebensbedingungen.

- Sie fokussiert auf die Verbesserung des Wohlbefindens und nicht auf Erkrankungen
- Sie richtet sich an alle Bevölkerungsgruppen in allen Lebenszusammenhängen
- Sie bezieht bedeutsame Rahmenbedingungen von Gesundheit, z.B. Wohnen, mit ein
- Sie betrachtet insbesondere die schützenden Faktoren
- Sie bezieht eine Vielzahl von Handlungsfeldern und Rahmenbedingungen mit ein
- Sie erkennt und stärkt die vorhandenen Kompetenzen und Fähigkeiten
- Sie umfasst alle gesundheitsrelevanten sozialen Bereiche sowie medizinische Dienstleistungen

Warum sollten Sie dieses Handbuch benutzen?

Psychische Probleme und psychische Erkrankungen nehmen seit Jahren zu. Zugleich existiert ein wachsendes Bewusstsein dafür, dass wir als Gesellschaft die psychische Gesundheit fördern und die Gesundheitsvorsorge in diesem Bereich verbessern müssen.

Psychische Gesundheit und Wohlbefinden werden stark vom Umfeld, in dem wir leben, handeln und Unterstützung erhalten, beeinflusst. Zu diesen Umgebungen (Settings) zählen Schulen, Betriebe sowie das Wohn- und Lebensumfeld.

Die Handbücher vermitteln notwendiges Wissen und geben den Handelnden erprobte Werkzeuge und Methoden zur Förderung des psychischen Wohlbefindens an die Hand.

Warum Förderung der psychischen Gesundheit in Schulen?

Schulen bieten hervorragende Möglichkeiten für Aktivitäten und Initiativen zur Förderung der psychischen Gesundheit. SchülerInnen verbringen dort mehr als sechs Stunden täglich, insgesamt über 180 Tage im Jahr.

Auch die Weltgesundheitsorganisation betont die Bedeutung von Schulen als wichtige Orte für die Sozialisation und gesundheitsfördernde Aktivitäten. Sie spielen eine wichtige Rolle bei:

- der Förderung psychischer Gesundheit
- der Prävention psychischer Beschwerden
- der Unterstützung von SchülerInnen bei psychischen Belastungen, wie etwa Stress.

Das Handbuch für Schulen stellt praxisorientierte und effektive Instrumente für den Umgang mit jungen Menschen in allen Schulformen bereit. Die unmittelbaren Zielgruppen des Handbuchs sind insbesondere LehrerInnen, SchulleiterInnen sowie SchulpsychologInnen und SchulsozialarbeiterInnen.

Das Handbuch zielt auf die Veränderung von Verhaltensweisen und den Erwerb von Kompetenzen, um so die Förderung der psychischen Gesundheit zu unterstützen. Die NutzerInnen des Handbuchs erfahren, wie sie Interventionen und Übungen einsetzen können, die zum Wohlbefinden der SchülerInnen beitragen.

Das Handbuch gliedert sich in drei Hauptabschnitte:

- Grundlagen der Förderung psychischer Gesundheit
- Themen, Methoden und Instrumente der Förderung psychischer Gesundheit
- Übungen zur Förderung der psychischen Gesundheit

Zu jedem Abschnitt gehören mehrere Themen. Im Bereich Themen, Methoden und Instrumente der Förderung psychischer Gesundheit sind dies beispielsweise:

- Einführung: Schlüsselbereiche für Interventionen in Schulen
- Resilienz erhöhen
- Bewältigungsstrategien (Stress, Veränderungen und Herausforderungen)
- Stärkung der Eigenverantwortung, Entscheidungsfindung, Problemlösung und Organisation von Hilfe
- Umgang mit Emotionen
- Fähigkeiten zur Konfliktlösung entwickeln
- Umgang mit Gruppendruck
- Gesunder Lebensstil
- Partnerschaften mit Eltern aufbauen
- Klassenführung
- Leitlinien für den Umgang mit (Internet-) Mobbing und Bedrohung.

Struktur der Übungen:

