



DARE  **2**
CARE

Junge Menschen fürs Leben stärken

Chancengerechte Förderung von sozial-emotionalen Kompetenzen



Was ist das Problem?

1

Schüler*innen sind **psychisch belastet und haben soziale Konflikte**

fast jede*r **2.** Jugendliche empfindet Stress

Trendstudie Jugend in Deutschland, 2023

jede*r **4.** Jugendliche hat psychische Probleme

Ravens-Sieberer et al., 2022

jede*r **2.** Jugendliche erlebt Hass im Internet

IMplus, 2022

2

Schule bereitet nicht ausreichend auf die **Herausforderungen des Lebens** vor

85% aller Deutschen finden, dass Kinder in Schulen nicht ausreichend auf das Leben vorbereitet werden

RND, 2023



Was ist das Ziel?

Junge Menschen für die Herausforderungen des Lebens widerstandsfähig machen

Was braucht es?

Sozial-Emotionale Kompetenzen

u.a.

Emotions- und Verhaltensregulation

Stressmanagement

Kommunikation

Empathie und Perspektivübernahme

Stärken erkennen

Problemlösung

Kritisches Denken



CASEL, 2023

↪ **Mehr Lernerfolg**

Hattie, 2018

↪ **Mehr prosoziales Verhalten**

Cipriano et al., 2023

↪ **Bessere mentale Gesundheit**

Cipriano et al., 2023

↪ **Besseres Schulklima**

Cipriano et al., 2023

Unsere Angebote

Schüler*innen-Workshops für 7.-13. Klasse

Drei Workshop-Formate

- Gesunder Umgang mit Gefühlen und Stress
- Stärkung des sozialen Miteinanders
- Entwicklung gesunder Sexualität



Fortbildungen für Eltern

→ Wie fördere ich die mentale Gesundheit meines Kindes?



Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte

- Wie fördere ich die mentale Gesundheit von Schüler*innen?
- Wie stärke ich meine eigene Resilienz als pädagogische Fachkraft?



Digitale Lernwelt

Unterrichtseinheiten, Fortbildungen und Achtsamkeitsübungen



Resiliente Schule



Ganzheitlicher Ansatz:

- Schüler*innen Workshops & AG
- Fortbildungen für Lehrkräfte
- Elterninformationsabend
- Beratung der Schulleitung



Unsere Wirkung: Was haben wir erreicht?

15.000

junge Menschen
erreicht

550

Workshops

52 %

Gemeinschafts-
schulen

83 %

der Schüler*innen hat mehr
gelernt, welche Anti-Stress-
Strategien hilfreich sind

300

pädagogische
Fachkräfte
erreicht

800

Eltern
erreicht

3000+

Downloads auf
digitaler Lernwelt

91 %

der Lehrkräfte hat mehr
gelernt, wie sie Kinder in ihrem
mental Wohlbefinden
unterstützen können.

~ 55.000 Schüler*innen indirekt erreicht



Gesundheitliche Chancengleichheit

Problem

- SEL wird oft außerschulisch gefördert: In der Familie, im Fußballverein, in der Musikschule etc.
 - Aber: benachteiligte Familien haben weniger Ressourcen
- Kinder benachteiligter Familien übernehmen oft Aufgaben, die Entwicklungsaufgaben übersteigen (bürokratische Aufgaben der Eltern, Erziehungsaufgaben kleinerer Geschwister etc.)

Schule als Ansatzort

 um allen Schüler*innen den gleichen Zugang zu SEL und Mentaler Gesundheitsprävention zu ermöglichen

52% Gemeinschaftsschulen

 um besonders benachteiligte Schüler*innen zu erreichen

Fokus Ostdeutschland

 um in strukturschwachen und ländlichen Regionen mehr Präventionsangebote zu ermöglichen

Gesellschaftlicher Zusammenhalt

Das Problem

54% beschreiben das Land aktuell als gespalten (v.a. in Ostdeutschland)

More in Common, 2023

57% bekennen sich seltener im Internet zu ihrer politischen Meinung

Kompetenznetzwerk Hass im Netz, 2024

↳ Unterteilung in "wir" und "die Anderen"

↳ Mangel an

- Empathie und Perspektivübernahme
- Toleranz unterschiedlicher Meinungen
- Kommunikation und Konfliktlösefähigkeiten
- Selbstregulation

↳ Psychische Probleme zeigen sich auch sozial

SEL als Grundpfeiler der Demokratie

Vermittlung von SEL in Schüler*innen-Workshops

- ↳ Mentale Gesundheit & Du: Umgang mit eigenen Gefühlen und Verhaltensweisen
- ↳ Die Anderen & Du: Kooperation, Umgang mit Gruppendruck, Zivilcourage
- ↳ Sexualität & Du: Consent, Kommunikation, Toleranz sex. und geschl. Vielfalt und Körperbilder



SEL fördert Schulklima und prosoziales Verhalten



verbessertes soziales Miteinander fördert demokratisches Verhalten

Beteiligung

Peer-to-peer-Ansatz

Ehrenamtliche Studierende, die Workshops für Schüler*innen geben und in der Konzeption und Öffentlichkeitsarbeit unterstützen

↳ Junge Perspektiven abbilden

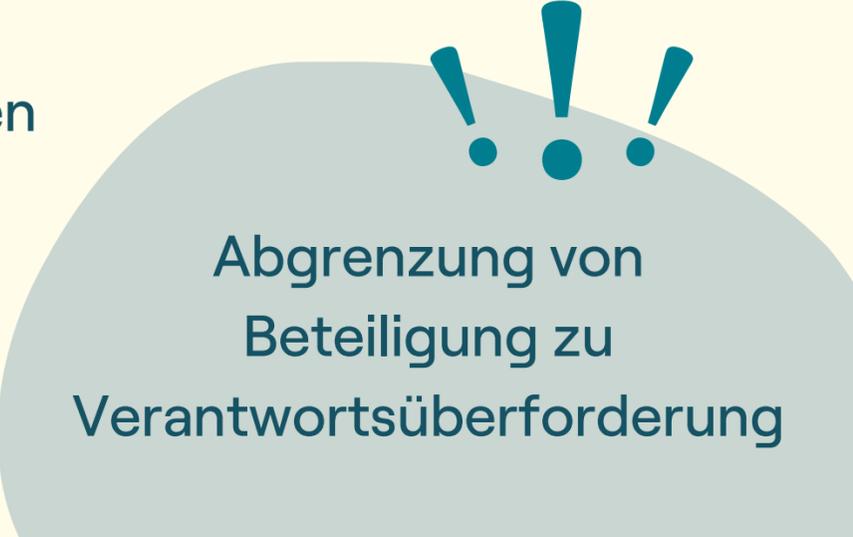
Jugendbeteiligungsprojekt

Erstellung eines Mentale Gesundheit-Workshops mit Schüler*innen mit Design Thinking Methoden

↳ Learnings zu Bedarfen und Methoden

MentalHealth@School

- Ausbildung von Schüler*innen zu mental health peers in Kooperation mit SV Bildungswerk e.V.
- mental health peers führen selbstständig Sensibilisierungs-Workshops in Schulklassen durch (peer-to-peer)
 - verstehen, was die häufigsten psychischen Belastungen sind und wie sie sie erkennen
 - bekommen Werkzeuge zu psychischer Resilienz an die Hand
 - Maßnahmen zur Verbesserung Mentaler Gesundheit an der Schule erarbeiten und gemeinsam mit der Schulleitung umsetzen



Abgrenzung von
Beteiligung zu
Verantwortungsüberforderung

DARE 2 CARE

 dare2care.de

 dare2care-lernwelt.de

 [we.dare2care](https://www.instagram.com/we.dare2care)

Für Workshop-Anfragen:
workshops@dare2care.de

Hier gehts zum Newsletter:

