

**SAGEN,**  
WAS IST,  
**TUN,** WAS HILFT.

# MENTAL HEALTH COACHES AN SCHULEN

## Was leistet das Modellvorhaben?

Ziel des Modellvorhabens „Mental Health Coaches“ ist, die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in einer Zeit multipler Krisen zu unterstützen. Das Modellvorhaben wird bundesweit an Kooperationsschulen umgesetzt. Sozialpädagogische Fachkräfte erarbeiten in enger Zusammenarbeit mit den Schulen bedarfsorientierte Gruppenangebote, die sich an der Lebensrealität der Jugendlichen orientieren. Durch primärpräventive Gruppenangebote werden sich Jugendliche ihrer individuellen Ressourcen bewusst. Sie entwickeln Kompetenzen, um ihre mentale Gesundheit sowie ihr Wohlbefinden zu verbessern. Auf diesem Weg wird die Resilienz junger Menschen gestärkt und ihnen ein gesundes Aufwachsen auch unter krisenhaften Bedingungen ermöglicht.

Die Jugendmigrationsdienste (JMD) und Träger der Jugendsozialarbeit setzen das Modellvorhaben an über 80 Standorten und mehr als 100 Schulen um. Durch die Anbindung der Mental Health Coaches an Schule als zentralem Lern- und Lebensort junger Menschen ist ein niedrigschwelliger Zugang zu gesundheitsfördernden Maßnahmen gewährleistet.

## Was bewirkt das Modellvorhaben?

- ✓ Junge Menschen erlernen Strategien für den Umgang mit Stress sowie belastenden Gefühlen und erfahren auf diese Weise, dass Reden ein erster Schritt zur Veränderung sein kann.
- ✓ Die Fachkräfte informieren junge Menschen über regionale Hilfs- und Beratungsstrukturen.
- ✓ Durch das Modellvorhaben wird eine Offenheit zum Thema mentale Gesundheit gefördert und einer Stigmatisierung von psychischen Problemen entgegengewirkt.
- ✓ Frühe präventive Arbeit im Bereich der mentalen Gesundheit stärkt die individuellen Ressourcen von Kindern und Jugendlichen für den weiteren Lebensverlauf.
- ✓ Das Modellvorhaben „Mental Health Coaches“ trägt zur Multiprofessionalität der Schule bei.

Weitere Informationen zum Modellvorhaben „Mental Health Coaches“ finden Sie unter [www.mental-health-coaches.de](http://www.mental-health-coaches.de).

### Über die Jugendmigrationsdienste

Rund 500 Jugendmigrationsdienste bundesweit unterstützen junge Menschen mit Migrationshintergrund zwischen 12 und 27 Jahren durch Beratung, Bildungs- und Freizeitangebote. Einen Schwerpunkt bildet die langfristige, individuelle Begleitung Jugendlicher auf ihrem schulischen und beruflichen Weg. Ziel ist es, die soziale Teilhabe der jungen Menschen zu fördern und ihre Perspektiven zu verbessern.

**DAS IST DAS EINZIGE,  
WAS ICH WILL:  
EINFACH NUR MIT ANDEREN REDEN  
DARÜBER, WIE ES MIR GEHT.  
(SCHÜLER\*IN AUS RHEIN-SIEG)**

**ICH FAND ES SCHÖN, DASS WIR DURCH  
DIE ÜBUNGEN HEUTE UNSERE  
MITSCHÜLER\*INNEN NOCH BESSER  
KENNENLERNEN KONNTEN. NUN FÜHLE  
ICH MICH NICHT MEHR SO ALLEINE MIT  
MEINEN SORGEN UND ÄNGSTEN. WIR  
SITZEN ALLE IM GLEICHEN BOOT [...].  
(KLASSE 10, SCHÜLER\*IN AUS LIMBURG)**

**über psychische Gesundheit sprechen**  
Ängste überwinden  
**guten Umgang mit Gefühlen finden**  
Stress reduzieren  
Resilienz stärken **Krisen überwinden**  
Bedürfnisse wahrnehmen Entspannung fördern  
**Gemeinschaft stärken**  
**Ressourcen aktivieren**  
Selbstbewusstsein stärken