



Handbuch für Lehrpersonen



me_HeLi-D

MENTAL HEALTH LITERACY
& DIVERSITY

Das Programm, das in diesem Handbuch vorgestellt wird, ist aus der Zusammenarbeit der folgenden Institutionen entstanden:

Österreich:

Universität Graz: Barbara Gasteiger-Klicpera, Michaela Wright, Franziska Reitegger, Valerie Fredericks, Lea Hochgatterer, Katharina Maitz, André Menrath

MS Heiligenkreuz am Waasen: Isabella Aldrian, Alexandra Hierzberger, Sigrid Weinzettl

Slowenien:

Educational Research Institute (PEI): Manja Veldin, Igor Peras, Maša Vidmar, Gaja Jamniker Krevh

Osnovna ŠOLA Elvire Vatovec Prade: Tea Krota, Nives Keš Trebec

Polen:

University of Silesia: Katarzyna Borzucka-Sitkiewicz, Katarzyna Kowalczywska-Grabowska, Marcin Gierczyk

Szkola Podstawowa nr 11 Oddziałami Integracyjnymi: Justyna Kasperska, Ewa Gutkowska

Bulgarien:

Sofia University St. Kliment Ohridski: Ioannis Patias, Dafinka Miteva, Elitsa Peltekova

Autorinnen:

Valerie Fredericks, Michaela Wright, Franziska Reitegger & Barbara Gasteiger-Klicpera

Universität Graz

Forschungszentrum für Inklusive Bildung (FZIB), Graz

Zentrum für empirische Inklusionsforschung (CERI), Graz, Austria

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an die Vertreterinnen der nationalen Teams:

Österreich: Barbara Gasteiger-Klicpera, barbara.gasteiger@uni-graz.at

Polen: Katarzyna Borzucka-Sitkiewicz, katarzyna.borzucka-sitkiewicz@us.edu.pl

Slowenien: Manja Veldin, manja.veldin@pei.si

2025, CC BY NC-SA

<https://project.meheli-d.uni-graz.at>

Inhalt

Allgemeine Informationen.....	4
Über me_HeLi-D.....	5
Der me_HeLi-D Programminhalt.....	6
Hilfesuchverhalten.....	6
Achtsamkeit.....	7
Resilienz.....	7
Angst.....	8
Depression.....	9
Vorsichtsmaßnahmen.....	10
Krisenintervention und Nachsorge.....	10
Der me_HeLi-D Hilfe Button.....	10
Planung der me_HeLi-D Einheiten.....	12
Wie Sie Ihre Schüler*innen auf me_HeLi-D vorbereiten.....	13
Erste Schritte in me_HeLi-D.....	15
Aktivierung der Benutzer*innenkonten.....	15
Programmstruktur.....	16
Das erste Mal einloggen.....	17
Wiedereinstieg ins Programm.....	17
Einzelne Sessions und das me_HeLi-D Programm abschließen.....	18
Bitte helfen Sie uns, das Programm zu evaluieren!.....	18
Übungen und andere Formate.....	20
Avatar-Erstellung.....	20
Bild-Hotspots.....	21
Dialogkarten.....	21
Erfahrungsorientierte Übungen.....	21
Achtsame Bewegung.....	22
Atemübungen.....	22
Body Scan.....	22
Geführte Visualisierungen.....	22
Progressive Muskelentspannung.....	22
Glossar.....	23
Interaktives Buch.....	23
Interaktive Fragen.....	23
Single Choice.....	23
Multiple Choice.....	23
Auswahl treffen.....	24
Offene Texteingabe.....	24
Interaktive Übungen.....	24
Absätze sortieren.....	24
Bildauswahl.....	24

Bildreihenfolge.....	24
Drag & Drop.....	25
Kreuzworträtsel.....	25
Lückentext.....	25
Memory.....	25
Wortsuche.....	25
Wörter markieren.....	26
Interaktive Spielkarte.....	26
Programmübersicht (Tabellen).....	27
Basecamp (Einführungsmodul).....	27
Das Dorf der Unterstützung (Hilfesuchverhalten).....	28
Der See der Achtsamkeit 1 (Achtsamkeit Session 1).....	29
Der See der Achtsamkeit 2 (Achtsamkeit Session 2).....	29
Der Berg der Resilienz 1 (Resilienz Session 1).....	31
Der Berg der Resilienz 2 (Resilienz Session 2).....	31
Der Wald 1 (Angst Session 1).....	33
Der Wald 2 (Angst Session 2).....	33
Die Wiese 1 (Depression Session 1).....	34
Die Wiese 2 (Depression Session 2).....	34
Literatur.....	36
Anhang.....	37
Checkliste.....	37
Kopiervorlage Planungstabelle.....	40

Allgemeine Informationen

Herzlich willkommen bei me_HeLi-D!

In diesem Handbuch finden Sie

- 1) Informationen zum **me_HeLi-D (Mental Health Literacy and Diversity)** Projekt und seinem Hintergrund,
- 2) Informationen zum **me_HeLi-D Programm**, den Programminhalten und der Bedienung,
- 3) Anleitungen und Tipps, wie Sie sich und Ihre Schüler*innen auf die **Arbeit im Programm vorbereiten** können und
- 4) **Unterstützungsmöglichkeiten**, die Sie nutzen können, wenn **Fragen, Schwierigkeiten** oder **Probleme** aufkommen.

Wir raten Ihnen, das Handbuch sorgfältig durchzulesen, bevor sie mit Ihren Schüler*innen im Programm arbeiten. Für die Vorbereitung finden Sie im Anhang auch eine [Checkliste](#).

Das me_HeLi-D Programm ist selbsterklärend, sodass Ihre Schüler*innen mit Ihrer Unterstützung als Moderator*in selbständig damit arbeiten können. Sollten dennoch Fragen aufkommen, die weder im Handbuch noch im Einführungsmodul des Programms beantwortet werden, finden Sie unsere Kontaktdaten auf der Innenseite des Handbuchs und auf unserer Website (<https://project.meheli-d.uni-graz.at/>).

Wir wünschen Ihnen und Ihren Schüler*innen jede Menge Spaß und hoffentlich viele positive Erfahrungen und wertvolle Erkenntnisse bei der Arbeit mit dem me_HeLi-D Programm!

Michaela, Franziska, Valerie und Barbara für das me_HeLi-D Team



Über me_HeLi-D

Das Erasmus+ Projekt me_HeLi-D zielte darauf ab, die psychische Gesundheit und psychische Gesundheitskompetenz sowie das Diversitätsbewusstsein von Jugendlichen (12-15 Jahre) zu fördern. Dafür wurde ein frei zugängliches, evidenzbasiertes, effektives und zielgruppenspezifisches digitales Programm entwickelt, das Schüler*innen dabei unterstützt, ihre persönlichen Ressourcen zu stärken und ihre psychische Gesundheit zu fördern. Dabei wird der Fokus auf die Verbesserung der psychischen Gesundheitskompetenz und die Stärkung von Wohlbefinden und Resilienz gelegt, um insbesondere Jugendlichen zu helfen, Belastungen und Stress bewältigen und Emotionen leichter regulieren zu können, Achtsamkeit zu kultivieren und der Entwicklung von Angst und Depression präventiv entgegenzuwirken. Informationen zur psychischen Gesundheit werden vermittelt und mit Übungen kombiniert, um die Lerninhalte zu festigen. Darüber hinaus werden verschiedene Werkzeuge und Methoden vorgestellt und erarbeitet. Unser Ziel war, an die Realitäten und Alltagserfahrungen der Jugendlichen anzuknüpfen und Inhalte und Übungen anzubieten, mit denen sie sich identifizieren können.

Das me_HeLi-D Programm wurde in einer cluster-randomisierten kontrollierten Studie (cRCT) mit 12- bis 15-jährigen Schüler*innen der ISCED-Stufe 2 (Internationale Standardklassifikation für das Bildungswesen) getestet. Teilnehmende Schulen wurden zufällig entweder der Interventions- (IG) oder der Kontrollgruppe (KG) zugewiesen. Die cRCT fand zwischen April und Juli 2025 in Österreich, Polen und Slowenien statt. Die Studie wurde vorab im Open Science Framework (OSF) des Center for Open Science (COS; Registrierungs-DOI: 10.17605/OSF.IO/GM4TK) registriert und von der Ethikkommission der Universität Graz (G2.39/32/63 ex 2023/24) und der Bildungsdirektion Steiermark genehmigt.

Insgesamt zeigen die Studienergebnisse, dass die Schüler*innen gerne mit dem me_HeLi-D Programm gearbeitet haben und sich ihr Wissen rund um psychische Gesundheit, ihre psychische Gesundheitskompetenz, ihre Resilienz, ihre Selbstregulierung und ihr Hilfesuchverhalten deutlich verbessert haben. Darüber hinaus konnte festgestellt werden, dass die Arbeit mit dem Programm eine angstmindernde Wirkung auf die Schüler*innen hatte.

Bitte beachten Sie:

Das me_HeLi-D Programm ist ein universelles Präventionsprogramm. Es ersetzt weder die Behandlung noch die Therapie von psychischen Problemen oder Störungen!

Der me_HeLi-D Programminhalt

Das Programm deckt mehrere Bereiche psychischer Gesundheit ab. Neben einem allgemeinen Überblick und Informationen zur psychischen Gesundheit geht es im Speziellen um die Themen (1) **Hilfesuchverhalten**, (2) **Achtsamkeit**, (3) **Resilienz**, (4) **Angst** und (5) **Depression**. Jedes Thema wird in einer oder zwei entsprechenden „Sessions“ behandelt. In den folgenden Unterkapiteln finden Sie eine kurze Einführung, die beschreibt, worum es bei den einzelnen Themen geht und was Sie bei der Arbeit mit ihnen beachten müssen.

Das Programm stellt Ihren Schüler*innen psychoedukative Informationen und Lerninhalte zur Verfügung. Aufgaben und Übungen geben ihnen Gelegenheit, ihr Verständnis zu vertiefen und ihre eigene psychische Gesundheit zu reflektieren und zu stärken. Sie lernen auch, Warnzeichen für psychische Probleme bei sich und anderen zu erkennen und erfahren, wie sie darauf reagieren können.

Als weiteres Programmziel soll das Diversitätsbewusstsein der Schüler*innen gefördert werden. Wir haben bewusst versucht, bei der Darstellung von Charakteren und Situationen von Stereotypen abzuweichen, aber auch die richtige Balance zu finden, damit das Programm und die eingebetteten Geschichten nicht künstlich wirken.

Hilfesuchverhalten

Unter Hilfesuche versteht man das Aufsuchen von Hilfe, Beratung, Information, Therapie oder allgemeiner Unterstützung zur Bewältigung eines Problems oder von Stress. Dabei handelt es sich um einen dynamischen Bewältigungsprozess, dessen Verlauf nicht nur von der hilfesuchenden Person und ihren eigenen sozialen und emotionalen Kompetenzen abhängt, sondern auch von ihrem sozialen Umfeld und der Qualität ihrer Beziehungen (Rickwood et al., 2005). Zuerst muss sich eine Person, die Hilfe sucht, darüber bewusst sein, dass sie ein Problem hat, für das sie Unterstützung benötigt. Der nächste Schritt ist die Entscheidung, Hilfe zu suchen, also Maßnahmen zu ergreifen, um das Problem zu lösen. Das kann die Überwindung von Barrieren erfordern, die in der hilfesuchenden Person selbst liegen können (z. B. mangelnde sozial-emotionale Kompetenzen, Scham oder schlechte Erfahrungen in der Vergangenheit) (Rickwood et al., 2005), oder in ihrem sozialen Umfeld (z. B. Abwertung der Hilfesuche als Schwäche oder finanzielle Aspekte, die mit der Inanspruchnahme professioneller Hilfe verbunden sind) (Klimes-Dougan et al., 2013).

Grundsätzlich tendieren junge Menschen eher nicht dazu, sich bei Problemen Hilfe zu suchen. Wenn sie es doch tun, zögern sie oft, sich wegen psychischer Probleme an professionelle Dienste oder Fachkräfte zu wenden, und ziehen zunächst informelle Quellen wie Freund*innen oder Familie vor.

Junge Frauen suchen in der Regel häufiger Hilfe als junge Männer, die oft versuchen, Probleme eigenständig zu lösen oder sie ganz zu verleugnen (Rickwood et al., 2005).

Faktoren, die das Hilfesuchverhalten von Jugendlichen verbessern, sind sozial-emotionale Kompetenzen, eine positive Einstellung zur Hilfesuche, gute Erfahrungen mit der Hilfesuche in der Vergangenheit und psychische Gesundheitskompetenz (Rickwood et al., 2005).

Achtsamkeit

Achtsamkeit hat ihre Wurzeln in alten östlichen Traditionen. Im Westen wurde sie in den 1990er Jahren als eine Methode, sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren und dabei eine offene Haltung einzunehmen, populär. Im Kontext der westlichen Psychologie kann Achtsamkeit als konzeptioneller Rahmen, als Praxis und als Geisteshaltung betrachtet werden. Als Konzept bezieht sich Achtsamkeit nicht nur auf achtsames Handeln, sondern umfasst auch Aspekte der Meditation und erfahrungsorientierte Übungen, in denen man mithilfe verschiedener achtsamkeitsbasierter Techniken lernt, das „Hier und Jetzt“ mit fokussierter Aufmerksamkeit und einer nicht wertenden Haltung zu erleben. Als Praxis bedeutet Achtsamkeit, eine achtsame Haltung einzunehmen und verschiedene Methoden und Übungen anzuwenden, die das Bewusstsein für die Gegenwart fördern. Als Geisteshaltung steht Achtsamkeit für das Ziel, einen solchen bewussten Zustand zu erreichen, also für die Achtsamkeit selbst (Carsley et al., 2018).

Achtsamkeitsbasierte Interventionen sind gut erforscht, insbesondere in ihrer Face-to-Face-Version, aber auch als Online-Interventionen. Sie wirken sich nachweislich positiv auf Wohlbefinden und Lebensqualität aus, können psychischen Stress reduzieren und zur Vorbeugung und Behandlung von Angstzuständen und Depressionen sowie chronischen somatischen Erkrankungen eingesetzt werden (Spijkerman et al., 2016).

Resilienz

Unter Resilienz versteht man gemeinhin die Fähigkeit, sich von schwierigen oder belastenden Erfahrungen zu erholen und möglicherweise sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Es geht dabei aber um mehr als nur die Fähigkeit, Widrigkeiten zu überwinden. Resilienz wird von biologischen, psychologischen, sozialen und kulturellen Faktoren beeinflusst, die sich auf die Reaktion einer Person auf Stress auswirken. Sie kann in verschiedenen Lebensbereichen unterschiedlich ausgeprägt sein, z. B. als Fähigkeit, berufliche Herausforderungen gut bewältigen, in persönlichen Beziehungen aber weniger gut damit umgehen zu können. Darüber hinaus kann sich die Resilienz einer Person im Laufe der Zeit durch ihre persönliche Entwicklung und die Interaktion mit der Umwelt (sowohl negativ als auch positiv) entwickeln (Southwick et al., 2014).

Dieser Beschreibung folgend kann es kein allgemeingültiges Rezept dafür geben, wie Resilienz bei einer Person sinnvoll gestärkt werden kann. Interventionen sollten daher immer die individuellen Bedürfnisse, Eigenschaften und (sozialen) Umstände der Zielgruppe berücksichtigen (Southwick et al., 2014). Dennoch lassen sich einige allgemeine Aussagen darüber machen, wie Personen selbst an ihrer Resilienz arbeiten können. Die Forschung hat gezeigt, dass positive Gefühle den negativen Auswirkungen von Stress entgegenwirken können und die Fähigkeit, in stressigen Zeiten positive Gefühle erleben oder sogar hervorrufen zu können, scheint für die Resilienz eine Rolle zu spielen. Dankbarkeit, die Wertschätzung von Liebe und bewusste Aufrechterhaltung einer positiven Einstellung sind Möglichkeiten, um Resilienz aufzubauen. Eine hoffnungsvolle, aber realistische Perspektive auf aktuelle Situationen und die kognitive Neubewertung (d. h. die Umformung negativer Gedanken) können ebenfalls Stressreaktionen und Ärger verringern und so Resilienz fördern. Außerdem wirken sich ein stabiles und unterstützendes soziales Netzwerk sowie fürsorgliche Freund*innen positiv auf Resilienz und die Fähigkeit, Herausforderungen zu meistern, aus (Kaye-Kauderer et al., 2021).

Angst

Die „Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme, 11. Revision“ (International Classification of Diseases, Eleventh Revision; ICD-11) definiert übermäßige Furcht und Angst und damit zusammenhängende Verhaltensstörungen als Kennzeichen von Angststörungen. Die Symptome müssen so schwerwiegend sein, dass sie zu erheblichem Leid oder erheblichen Beeinträchtigungen in persönlichen, familiären, sozialen, schulischen, beruflichen oder anderen wichtigen Funktionsbereichen führen (WHO, 2022). Es gibt verschiedene Formen von Angststörungen, z. B. die generalisierte oder die soziale Angststörung oder die Panikstörung. Sie haben gemein, dass Betroffene starke körperliche Reaktionen (Erregungszustände) zeigen, die zu großem Stress führen (Reitegger et al., 2024).

Angst und Furcht sind Teil der Lebensrealität von Kindern und Jugendlichen, und auch Angststörungen sind bei ihnen relativ häufig anzutreffen. Während vor 2020 rund 12 % betroffen waren, hat sich dieser Anteil während der COVID 19-Pandemie auf rund 21 % fast verdoppelt (Racine et al., 2021).

Wie Kinder und Jugendliche gelernt haben, mit angstbedingten Herausforderungen umzugehen, kann einen wesentlichen Einfluss darauf haben, ob sie eine Angststörung entwickeln, die eine professionelle Behandlung und Therapie erfordert. Entspannungstechniken und Desensibilisierungsstrategien, also ein gezielter und kontrollierter Umgang mit den Auslösern der

Angst, haben sich als wirksam gegen Angst und Furcht erwiesen (Klicpera et al., 2019) und können daher auch als vorbeugende Maßnahmen eingesetzt werden.

Depression

Laut ICD-11 sind depressive Störungen durch eine depressive Stimmung (z. B. traurig, reizbar, leer) oder Freudlosigkeit gekennzeichnet und werden von anderen kognitiven, verhaltensbezogenen oder neurovegetativen Symptomen begleitet, die die Funktionsfähigkeit der betroffenen Person erheblich beeinträchtigen (WHO, 2022). Eine depressive Episode dauert mindestens zwei Wochen, die Betroffenen können Symptome wie Konzentrationsschwierigkeiten, Gefühle der Wertlosigkeit, übermäßige oder unangemessene Schuldgefühle, Hoffnungslosigkeit, wiederkehrende Gedanken an Tod oder Suizid, Veränderungen des Appetits oder des Schlafs, psychomotorische Unruhe oder Verlangsamung und verminderte Energie oder Müdigkeit zeigen (WHO, 2022). Es gibt leichte, mittelschwere und schwere depressive Episoden und alle Formen können einmalig oder wiederkehrend auftreten.

Wie bei Angststörungen ist auch bei depressiven Störungen eine relativ große Zahl von Kindern und Jugendlichen betroffen. Der Anteil lag hier vor 2020 bei etwa 13 %, während der COVID 19-Pandemie stieg er auf etwa 25 % und hat sich damit ebenfalls fast verdoppelt (Racine et al., 2021).

Depressionen sind eine ernstzunehmende Erkrankung, die immer professionelle Unterstützung erfordert. Ein großes Problem ist, dass der Beginn einer Depression bei Jugendlichen mit Symptomen wie sozialem Rückzug, Motivationslosigkeit und Reizbarkeit von ihrem Umfeld oft nicht erkannt wird. Maßnahmen zur Prävention und Sensibilisierung für Depressionen sind daher besonders wichtig (Reitegger et al., 2024).

Vorsichtsmaßnahmen

Psychische Gesundheit ist ein sensibles Thema. Sie ist trotz zahlreicher Bemühungen (z. B. nationale und globale Aktionspläne, Sensibilisierungskampagnen) noch immer mit vielen Vorurteilen und Stigmata verbunden. Es kann sein, dass Menschen aus Angst vor Verurteilung oder aus Scham zögern, zuzugeben, dass sie psychische Probleme haben. Manche sind sich vielleicht nicht einmal bewusst, dass sie von diesen Problemen betroffen sind, weil sie über geringe emotionale Kompetenz und wenig Wissen über psychische Gesundheit verfügen (Rickwood et al., 2005), oder weil ihre Probleme von ihrem Umfeld bagatellisiert oder nicht ernst genommen werden.

Seien Sie daher darauf vorbereitet, dass einige Ihrer Schüler*innen bisher vielleicht nur wenig oder gar nicht mit dem Thema psychische Gesundheit in Berührung gekommen sind und nur sehr wenig darüber wissen. Manche von ihnen könnten auch mit Falschinformationen in den sozialen Medien konfrontiert worden sein. Die Arbeit mit dem me_HeLi-D Programm kann daher dazu führen, dass Ihre Schüler*innen Neues über sich selbst, ihre Familie oder ihre Freund*innen lernen, das sie überraschen, irritieren, ängstigen oder überwältigen könnte. Insbesondere Introspektions-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen können dazu führen, dass sie sich selbst intensiver spüren und Emotionen bewusster als sonst wahrnehmen, oder dass ihnen bestimmte Gedanken oder Muster zum ersten Mal bewusst werden.

Rechnen Sie immer damit, dass sich Ihre Schüler*innen überfordert fühlen könnten. Sie sollten eine Aktivität oder Übung jederzeit unterbrechen können, ohne sich dafür rechtfertigen zu müssen. Bitte erlauben Sie ihnen, eine Pause zu machen, bis sie sich wieder gut/ruhig fühlen.

Krisenintervention und Nachsorge

Bitte informieren Sie auch Ihre Schulpsycholog*innen, Vertrauenslehrer*innen und/oder Sozialarbeiter*innen vorab darüber, dass Ihre Schüler*innen mit dem me_HeLi-D Programm arbeiten werden und sorgen Sie dafür, dass eine Person für sie verfügbar ist, die sie professionell unterstützen oder betreuen kann. Idealerweise sollte diese Person vor Ort sein. Wenn das nicht möglich ist, sollte sie zuverlässig telefonisch erreichbar sein. Wenden Sie sich im Zweifelsfall lieber einmal zu oft als zu wenig an die Ihnen zur Verfügung stehenden Fachkräfte.

Der me_HeLi-D Hilfe Button

Wir haben das me_HeLi-D Programm mit einer Unterstützungsfunktion für Ihre Schüler*innen ausgestattet: dem Hilfe-Button. Der Button ist ein Bild der Krähe „HeLi“, einer Figur im me_HeLi-D Programm. Er ist in der rechten unteren Bildschirmcke zu finden, immer sichtbar und kann



jederzeit angeklickt werden. Er führt Ihre Schüler*innen zu ausgewählten **professionellen Hilfsangeboten** in ihrer Region. Viele dieser Angebote, mit Ausnahme von Telefon-Hotlines und Websites, setzen voraus, dass Hilfesuchende einen Termin vereinbaren oder eine Einrichtung aufsuchen. Bitte ermutigen Sie Ihre Schüler*innen, den Hilfe-Button zu nutzen, und unterstützen Sie sie dabei, externe Hilfe zu organisieren, wenn sie diese benötigen.

Planung der me_HeLi-D Einheiten

Folgend finden Sie eine Tabelle, in die Sie die geplanten Daten, Zeiten und Orte für die me_HeLi-D Einheiten eintragen können. Für den Fall, dass Sie mit mehreren Klassen mit dem me_HeLi-D Programm arbeiten wollen, finden Sie die Tabelle auch als [Kopiervorlage](#) im Anhang.

Tabelle 1 – Zeitplan für die me_HeLi-D Einheiten (Inhalt der Einheit, Datum, Zeit, Ort und Abweichungen von der ursprünglichen Planung)

	Einheit (Länge: jeweils 1 Schulstunde)	Datum	Zeit	Raum	Änderungen/ Abweichungen
Arbeiten im me_HeLi-D Programm	Erste Einheit - Login und Einführungsmodul				
	Einheit 2				
	Einheit 3				
	Einheit 4				
	Einheit 5				
	Einheit 6				
	Einheit 7				
	Einheit 8				
	Einheit 9				
	Einheit 10 und Programmausstieg/Ende				

Wie Sie Ihre Schüler*innen auf me_HeLi-D vorbereiten

Bitte informieren Sie Ihre Schüler*innen vorab über (1) das übergeordnete **Thema** von me_HeLi-D, worum es dabei geht und was die Schüler*innen erwarten können, (2) ihre potentielle Anonymität bei der Nutzung von me_HeLi-D, (3) die Wichtigkeit von Selbstreflexion, **Respekt und dem Setzen persönlicher Grenzen** während der Arbeit im Programm und (4) ihre Möglichkeiten, **jederzeit Hilfe zu bekommen** oder sich an jemanden wenden zu können, wenn Fragen oder Probleme auftreten.

(1) **Worum es bei me_HeLi-D geht:** me_HeLi-D ist ein digitales Tool, das gemeinsam mit Schüler*innen aus drei Ländern (Österreich, Polen und Slowenien) entwickelt wurde. Im Grunde geht es bei dem Programm darum, das Bewusstsein von Jugendlichen für psychische Gesundheit zu schärfen und die damit verbundene Stigmatisierung zu verringern oder zu vermeiden. Den Schüler*innen werden Informationen und Instrumente mitgegeben, die ihnen dabei helfen, ihre eigene psychische Gesundheit zu fördern und zu erhalten. Außerdem lernen sie, zu erkennen, wenn sie selbst oder andere in ihrem Umfeld Anzeichen zeigen, die externe Hilfe erfordern, und werden ermutigt, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Sie werden über die verschiedenen externen Unterstützungsmöglichkeiten informiert und bekommen konkrete Angebote aus ihrem lokalen Umfeld zur Verfügung gestellt. Das Programm kombiniert dabei Lerninhalte mit verschiedenen Aufgaben und Übungen.

(2) **Freiwilligkeit und Anonymität:** Bitte stellen Sie sicher, dass Ihre Schüler*innen wissen, dass ihre Arbeit im Programm freiwillig erfolgt. Versuchen Sie nicht, Ihre Schüler*innen zu überreden, weiterzumachen, wenn sie das nicht möchten.

Wenn Ihre Schüler*innen mit dem me_HeLi-D Programm arbeiten, können sie anonym bleiben, wenn sie das wollen. Informieren Sie Ihre Schüler*innen darüber, dass Sie als Lehrperson keinen Zugriff auf ihre Eingaben im Programm haben. Forscher*innen der Universität Graz, die das Programm hostet, haben Zugriff auf ihre Eingaben, wissen aber nicht unbedingt, wer sie eingegeben hat (mehr dazu im Unterkapitel [Aktivieren der Benutzer*innenkonten](#)).

(3) **Wichtigkeit von Selbstreflexion, Respekt und dem Setzen persönlicher Grenzen:** Bitte bereiten Sie Ihre Schüler*innen auf die sensiblen Inhalte des Programms vor. Versuchen Sie, ein Klima der Akzeptanz und des Vertrauens, der Empathie füreinander, des gegenseitigen Verständnisses und des Respekts zu schaffen. Die Schüler*innen müssen sich darauf verlassen können, dass sie eine Aktivität jederzeit unterbrechen oder beenden können, ohne sich dafür rechtfertigen zu müssen.

Ermutigen Sie Ihre Schüler*innen dazu, auf ihre individuellen Bedürfnisse und Grenzen zu achten und sich nicht zu scheuen, diese auch einzufordern. Machen Sie Ihrer Klasse als Gruppe klar, dass sie sich

unter keinen Umständen über andere Schüler*innen lustig machen oder sie unter Druck setzen dürfen, ihre Antworten oder Gedanken zu den me_HeLi-D-Themen preiszugeben. Unterstützen Sie die Schüler*innen dabei, einander mit Sorgfalt, Rücksicht und Respekt zu begegnen und unterschiedliche Standpunkte und Gefühle wertzuschätzen. Ermutigen Sie sie, sich auch gegenseitig zu unterstützen, wenn sie Probleme oder Bedürfnisse ihrer Mitschüler*innen wahrnehmen. In jedem Fall sollten die Schüler*innen nicht zögern, eine Vertrauensperson (z. B. Sie oder eine andere Lehrkraft, eine*n Sozialarbeiter*in, psychologische Fachkraft usw.) hinzuzuziehen, wenn sie Hilfe benötigen.

Wie im Kapitel [Vorsichtsmaßnahmen](#) erwähnt, können die Introspektions-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, die Teil des Programms sind, starke Gefühle und/oder Emotionen auslösen. Bei jeder dieser Übungen wird darauf hingewiesen, dass Ihre Schüler*innen sie jederzeit abbrechen können, wenn sie sich nicht wohl fühlen, oder sie auch zu ihrer Atmung zurückkehren und sich auf diese konzentrieren können. Ihre Schüler*innen entscheiden, inwieweit sie sich auf jede dieser Übungen einlassen wollen. Es ist besonders wichtig, ihnen zu vermitteln, dass sie nicht versagt haben, wenn sie eine Übung nicht beenden. Sagen Sie ihnen, dass das Abbrechen einer Übung, wenn sie sie als zu überwältigend empfinden, bedeutet, dass sie achtsam mit sich selbst umgehen, und dass sie genau das erreichen wollen. Eine häufige und natürliche Nebenwirkung dieser Übungen ist jedoch auch, dass sie kognitive und emotionale Anstrengungen erfordern. Ermutigen Sie Ihre Schüler*innen also auch, dabeizubleiben, wenn das angebracht ist. Das me_HeLi-D Programm zielt darauf ab, ihre Ausdauer zu stärken und ihre eigene Gedanken- und Gefühlswelt trotz der damit verbundenen Herausforderungen zu erforschen.

(4) Hilfe zu jeder Zeit: Erklären Sie Ihren Schüler*innen, welche Vorbereitungsmaßnahmen Sie zu ihrer Unterstützung getroffen haben. Sie sollten wissen, an wen sie sich spontan oder auch im Nachhinein wenden können, wenn sie Hilfe jeglicher Art benötigen. Weisen Sie sie auch immer wieder auf den in das me_HeLi-D Programm integrierten [Hilfe Button](#) hin.

Erste Schritte in me_HeLi-D

Da me_HeLi-D ein Online-Programm ist, ist es wichtig, dass durchgängig eine stabile Internetverbindung vorhanden ist. Jede*r Schüler*in benötigt einen eigenen Computer, ein Notebook oder ein Tablet, um ungestört und im eigenen Tempo arbeiten zu können. Darüber hinaus brauchen die Schüler*innen Kopfhörer, die mit ihren Geräten kompatibel sind, um auf die Audioinhalte des Programms zugreifen zu können.

Aktivierung der Benutzer*innenkonten

Wenn Ihre Schüler über den Link <https://meheli-d.uni-graz.at> auf das me_HeLi-D Programm zugreifen, wird eine Maske zur Anmeldung und Registrierung (Abbildung 1) angezeigt. Hier können sie ihre eigenen Benutzer*innenkonten erstellen. Wenn sie auf die graue Schaltfläche „Neues Konto anlegen“ klicken, erscheint ein Eingabeformular (Abbildung 2), in dem alle mit „notwendig“

Abbildung 1, Anmeldemaske

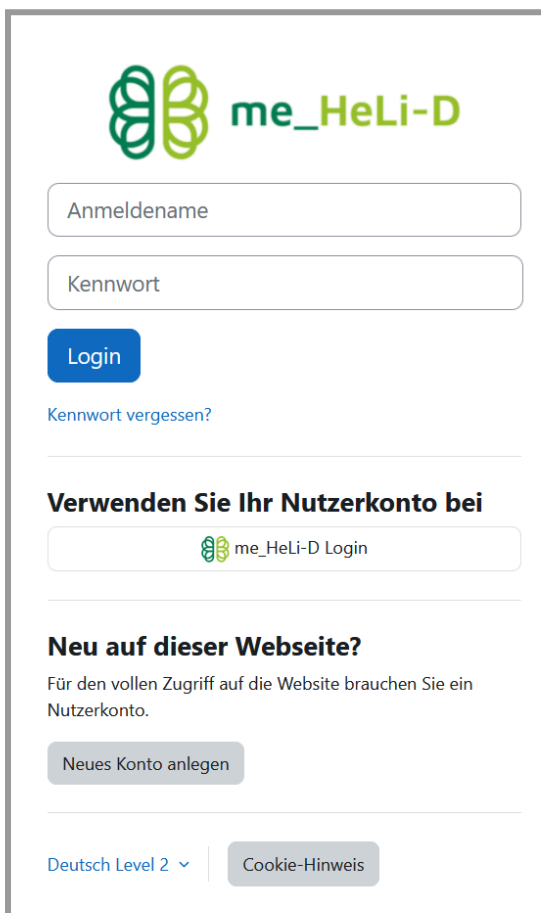
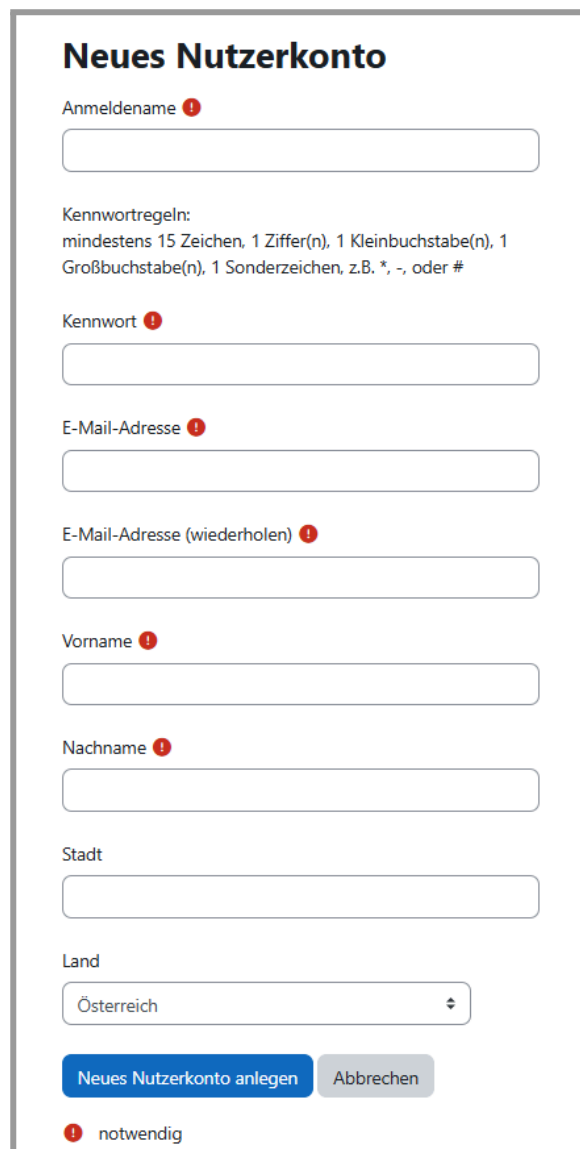


Abbildung 2, Eingabeformular



gekennzeichneten Felder ausgefüllt werden müssen. Die Schüler*innen können ihre Benutzer*innennamen selbst wählen und sind nicht verpflichtet, ihren echten Vor- und Nachnamen einzugeben. Wenn sie anonym bleiben möchten, können sie fiktive Namen angeben. Für den Fall, dass ihre E-Mail-Adressen ihre tatsächlichen Namen preisgeben, empfehlen wir, für die Arbeit mit me_HeLi-D separate E-Mail-Adressen zu erstellen. Viele Online-Anbieter*innen bieten diesen Service kostenlos an. Wichtig ist, dass Ihre Schüler*innen eine gültige E-Mail-Adresse eingeben und sich ihren Benutzer*innennamen merken, da diese Informationen erforderlich sind, um das Passwort zurückzusetzen, falls es vergessen werden sollte.

Programmstruktur

Das me_HeLi-D-Programm beinhaltet 10 Sessions. Jede Session wurde so konzipiert, dass die Bearbeitung des verpflichtenden Inhalts ca. 30-35 Minuten dauert und somit in etwa einer Schulstunde absolviert werden kann (unter Berücksichtigung der Materialvorbereitung und des Ein- und Ausloggens). Mit Ausnahme der Session zum Hilfesuchverhalten werden in allen Sessions auch freiwillige Inhalte angeboten, die von den Schüler*innen bearbeitet werden können, wenn sie das möchten und genügend Zeit dafür haben. Die erste Session des Programms ist ein Einführungsmodul, das sogenannte *Basecamp*, gefolgt von neun Sessions, die sich auf verschiedene Themen zu psychischer Gesundheit beziehen:



CC BY-NC-SA | Monika Klobčar

- Hilfesuchverhalten (1 Session)
- Achtsamkeit Sessions 1 & 2
- Resilienz Sessions 1 & 2
- Angst Sessions 1 & 2
- Depression Sessions 1 & 2

Jede Session besteht aus mehreren Aktivitäten. Die Aktivitäten enthalten psychoedukative Inhalte, die über Text, Bilder, Audio und/oder Video vermittelt werden oder interaktiv in verschiedenen Formaten abgerufen werden können. Zu den Aktivitäten gehören auch praktische Übungen. Eine Übersicht und kurze Beschreibungen aller im Programm verwendeten Formate sowie Anleitungen zu ihrer Bearbeitung finden Sie im Kapitel [Übungen und andere Formate](#).

Alle Sessions (Lerninhalte und Übungen) sind in eine Hintergrundgeschichte eingebettet. Zwei Figuren, „HeLi, the Crow“ und „The Wise“, führen Ihre Schüler*innen durch das Programm und seine

Aufgaben. Weitere Protagonist*innen des Programms sind die Schüler*innen Aleks, Niki und Karim, die mit verschiedenen Herausforderungen zu kämpfen haben. Ihre Geschichten werden im Programm erzählt und viele der Übungen dienen dazu, sie auf ihrem Weg zu einem besseren Verständnis ihrer eigenen psychischen Gesundheit und der anderer zu unterstützen.

Das erste Mal einloggen

Wenn die Schüler*innen in me_HeLi-D einsteigen, sehen sie zuerst alle verfügbaren Kurse. In jeder Sprache (deutsch, Polnisch und Slowenisch) gibt es zwei Parallelkurse, die sich hinsichtlich ihres Schwierigkeitsgrads unterscheiden. Kurse mit der Nummer 1 (z. B. *Deutsch 1*) entsprechen dem Standardniveau, Kurse mit der Nummer 2 (z. B. *Deutsch 2*) stellen eine einfachere Variante dar, in der die zu lesenden Texte kürzer und leichter verständlich sind. Wenn die Schüler*innen in den von ihnen gewählten Kurs einsteigen, sehen sie zuerst eine sogenannte Lernlandkarte, die *Landscape of the Mind*, eine Landschaft mit Wiesen, Wäldern, Bergen und Gewässern. Es handelt sich dabei um die Haupt-Lernlandkarte, auf der die einzelnen Sessions als rote Punkte markiert sind. Beim ersten Einstieg kann nur ein einzelner roter Punkt in der unteren Bildschirmmitte angeklickt werden. Er führt die Schüler*innen zum Einführungsmodul (*Basecamp*), in dem sie Hintergrundinformationen zum Programm bekommen, erste Informationen zum Ablauf und zur Bedienung erhalten, die Charaktere des Programms kennenlernen und sich freiwillig einen Avatar erstellen können, der sie repräsentiert. Nach erfolgreichem Abschluss des *Basecamp* wird der entsprechende Punkt auf der Haupt-Lernlandkarte grün mit einem weißen Haken in der Mitte. Nun können auch die Punkte angeklickt werden, die zu den thematischen Sessions führen.

Das *Basecamp* und die thematischen Sessions sind ebenfalls als Lernlandkarten dargestellt. Hier führen die roten Punkte zu den jeweiligen Aktivitäten. Direkt unter den einzelnen Karten kann ein Feld angeklickt werden, das die Schüler*innen zurück zur Haupt-Lernlandkarte führt.

Wiedereinstieg ins Programm

Grundsätzlich ist es vorgesehen, dass Ihre Schüler*innen eine Session in einem Durchgang absolvieren. Es ist jedoch jederzeit möglich, die Session zu verlassen und an der gleichen Stelle wieder einzusteigen. Bitte beachten Sie dabei, dass nur abgeschlossene Aktivitäten gespeichert werden. Bei jedem Neustart des Programms gibt es zwei Möglichkeiten, je nachdem, ob die Schüler*innen die letzte Session, in der sie gearbeitet haben, abgeschlossen haben:

- Möglichkeit 1 – die letzte Session wurde nicht abgeschlossen: Die Schüler*innen beginnen an demselben Punkt, an dem sie aufgehört haben. Alle abgeschlossenen Aktivitäten wurden gespeichert. Nicht abgeschlossene Aktivitäten müssen neu begonnen werden.

- Möglichkeit 2 – die letzte Session wurde abgeschlossen: In diesem Fall können sich die Schüler*innen aussuchen, welche Session sie als nächstes bearbeiten wollen und dabei ihre eigene(n) Stimmung oder Vorlieben berücksichtigen.

Einzelne Sessions und das me_HeLi-D Programm abschließen

Die unterschiedlichen Sessions sollten nacheinander bearbeitet werden. Es ist technisch möglich, mehrere Sessions gleichzeitig zu bearbeiten, mit Ausnahme der aufeinander aufbauenden Sessions 1 & 2 zum selben Thema – hier ist Session 2 erst nach Abschluss der Session 1 zugänglich. Wir empfehlen den Schüler*innen aber dringend, immer zuerst eine Session abzuschließen, bevor sie zur nächsten weitergehen. In bereits abgeschlossenen Sessions können sie jederzeit zu den einzelnen Aktivitäten zurückkehren und sie oder die darin enthaltenen Übungen wiederholen.

Jede Session (außer der zum Hilfesuchverhalten) enthält verpflichtende und freiwillige Aktivitäten. In einer Session ist die Reihenfolge der verpflichtenden Aktivitäten vorgegeben, und die Schüler*innen müssen eine Aktivität abschließen, bevor sie mit der nächsten beginnen können. Sobald ein Teil der verpflichtenden Aktivitäten abgeschlossen ist, werden zusätzliche freiwillige Aktivitäten freigeschaltet. Dabei handelt es sich um ergänzende Aktivitäten für interessierte oder schnellere Schüler*innen, um zusätzliche Erkenntnisse zu gewinnen oder um sie zu Hause zu bearbeiten. Für die freiwilligen Aktivitäten gibt es keine bestimmte Reihenfolge, in der sie bearbeitet werden müssen, und sie können auch ganz übersprungen werden.

Eine Session gilt als abgeschlossen, sobald alle verpflichtenden Aktivitäten durchgeführt wurden. Freiwillige Aktivitäten können (1) nicht abgeschlossen, (2) zu jedem beliebigen Zeitpunkt abgeschlossen oder (3) wiederholt abgeschlossen werden.

Wenn die Schüler*innen alle me-HeLi-D Sessions beendet haben, müssen sie zur Lernlandkarte des *Basecamp* (Einstiegsmodul) zurückkehren. Hier gibt es einen roten Punkt oben in der Mitte der Lernlandkarte, den sie bis zu diesem Zeitpunkt noch nicht anklicken konnten. Er führt zum Abschluss und Ausstieg aus dem Programm. Zum Abschied werden die Schüler*innen mit Abzeichen (Badges) belohnt: (1) dem *Help-Seeking-Hero Badge*, (2) dem *Mindful Mentor Badge*, (3) dem *Resilience Riser Badge*, (4) dem *Anxiety Armor Badge* und (5) dem *Depression Defender Badge*.

Bitte helfen Sie uns, das Programm zu evaluieren!

Unser Ziel ist, dass me_HeLi-D selbsterklärend ist: Ihre Schüler*innen sollten von Anfang bis Ende durch das Programm geführt werden und sich ohne zusätzliche Unterstützung zurechtfinden. Wenn Ihnen etwas auffällt, das Ihrer Meinung nach schwer verständlich ist oder in irgendeiner Weise verbessert werden könnte, lassen Sie es uns bitte wissen. Sie können dafür das im Anhang

bereitgestellte [Feedback-Formular](#) verwenden. Wir freuen uns, wenn Sie das Formular vollständig ausfüllen und uns damit auch rückmelden, wie Ihren Schüler*innen das me_HeLi-D Programm gefallen hat. Senden Sie das ausgefüllte Formular bitte an franziska.reitegger@uni-graz.at.

Vielen Dank für Ihre Hilfe!



Übungen und andere Formate

In den Aktivitäten kommen vier verschiedene Formatgruppen vor: (1) inhaltvermittelnde Formate, (2) interaktive Formate, (3) erfahrungsorientierte Formate und (4) Übungs- und Antwortformate.

Inhaltvermittelnde Formate beinhalten auf unterschiedliche Arten dargestellte Texte oder Textdokumente, Bilder, Audioaufnahmen, PowerPoint Präsentationen und Videos. Die digitale Interaktion der Schüler*innen beschränkt sich darauf, hinauf- oder herunter zu scrollen, auf „Play“ zu klicken oder Seiten umzublättern, indem sie auf Pfeilsymbole klicken. Sie müssen keine spezifischen Handlungen ausführen, um auf die Inhalte, die diese Formate bereitstellen, zugreifen zu können. Die Schüler*innen können über diese Formate aber aufgefordert werden, bestimmte analoge Aufgaben auszuführen (z. B. über den Inhalt nachzudenken und sich Notizen zu machen, eigene Ideen oder Erfahrungen aufzuschreiben oder Anweisungen für eine Achtsamkeitsübung zu befolgen).

Interaktive Formate zeigen einige Inhalte sofort an, erfordern jedoch zusätzliche Interaktion(en) der Schüler*innen, damit sie vollen Zugang zu den Inhalten erhalten. Beispielsweise müssen sie im Format „[Bild-Hotspots](#)“ auf in einem Hintergrundbild eingebettete Hotspots klicken, um verborgene Inhalte angezeigt zu bekommen.

Die interaktiven Formate beinhalten auch digitale Übungen und Fragen, die im Programm digital beantwortet werden müssen. Diese Übungen und Fragen können für sich allein stehen und eine eigene Aktivität bilden oder in andere Inhalte oder interaktive Formate/Aktivitäten eingebettet sein.

Erfahrungsorientierte Formate umfassen introspektive Übungen, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen.

Übungs- und Antwortformate beinhalten alle Arten von Übungen (interaktiv & erfahrungsorientiert), die in me_HeLi-D vorkommen, und alle möglichen Antwortformate auf direkt im Programm zu beantwortende Fragen.

Alle interaktiven, erfahrungsorientierten, Übungs- und Antwortformate, die in me_HeLi-D vorkommen, werden nachfolgend detailliert beschrieben. Formate, die lediglich Inhalte bereitstellen (Texte, Videos usw.), werden nicht gesondert beschrieben.

Avatar-Erstellung

Im Rahmen des Einführungsmoduls können die Schüler*innen einen eigenen Avatar erstellen. Dies ist die einzige Aktivität, zu der sie nicht durch das Klicken auf einen Punkt in der entsprechenden Lernlandkarte kommen. Sie finden den Einstiegslink „Erstelle deinen Avatar“ unter der *Basecamp*-Lernlandkarte und dem darunterliegenden Feld, das zur Hauptlernlandkarte führt.

In der Aktivität werden die Schüler*innen gebeten, einen (ihren) Namen und dazugehörige Pronomen einzugeben und können dann aus verschiedenen Optionen (z. B. verschiedene Haarfarben, -schnitte, ...) auswählen, um ihr persönliches Erscheinungsbild zu kreieren. Die Schüler*innen können ihren Avatar dann als Bilddatei herunterladen und im Programm speichern, sodass er automatisch als ihr Userbild angezeigt wird.

Die Avatar-Erstellung ist freiwillig und kann übersprungen oder auf später verschoben werden. Bestehende Avatare können von den Schüler*innen jederzeit verändert werden.

Bild-Hotspots

In ein angezeigtes Bild sind mehrere Hotspots (dargestellt als Punkte, Plus-Zeichen oder kleine Bilder), auf die geklickt werden kann, eingebettet. Wenn die Schüler*innen auf einen Hotspot klicken, öffnet sich ein Pop-up-Fenster mit zusätzlichen Texten, Bildern und/oder einem Video. Manchmal sind die Hotspots nacheinander angeordnet, d. h. nicht alle sind gleich zu Beginn anklickbar. In diesen Fällen müssen die Schüler*innen die Aktivitäten im vorherigen Hotspot ansehen oder abschließen, um zum nächsten zu gelangen.

Dialogkarten

In diesem Format sind zunächst die Vorderseiten der Karten sichtbar - sie können Text und/oder Bilder zeigen. Wenn die Schüler*innen auf die Karten klicken, drehen sie sich um und die Rückseiten zeigen weiteren Text und/oder Bilder. Dialogkarten sind in der Regel informativ und erfordern keine weiteren Handlungen. Manchmal müssen die Karten jedoch in einer vorgegebenen Reihenfolge aufgedeckt (angeklickt) werden.

Erfahrungsorientierte Übungen

Bei diesen Übungen geht es darum, die eigene Aufmerksamkeit zu fokussieren und auf ein spezifisches Ziel zu richten: den eigenen Körper oder Atem oder eine bestimmte Geschichte oder Szenerie, die man sich vorstellt. Ein Ziel ist es, sich bewusst zu werden, was gerade in einem selbst und in der Umgebung geschieht - im Hier und Jetzt. Weitere Ziele können sein, bestimmte Körperteile bewusst zu entspannen, auf eine bestimmte Weise zu atmen oder sich bestimmte Bilder, Umgebungen oder Situationen vorzustellen. Die Wahrnehmungen sollten nicht bewertet oder analysiert, sondern einfach nur beobachtet werden. Bei diesen Übungen können die Schüler*innen nichts falsch machen.

Das Programm enthält erfahrungsorientierte Übungen in den folgenden Formaten:

Achtsame Bewegung

In diesem Übungsformat werden Ihre Schüler*innen durch verschiedene Bewegungsabläufe geführt. Während dieser Bewegungen liegt der Fokus der Aufmerksamkeit auf ihnen selbst, mit dem Ziel, zu bemerken, was die Bewegungen bewirken: wie sie sich im eigenen Körper anfühlen und welche Emotionen und/oder Gedanken damit verbunden sind. Es geht also nicht darum, wie gut die Bewegungen ausgeführt werden können (z. B. sich besonders weit dehnen zu können oder eine außergewöhnliche Balance zu demonstrieren) sondern darum, was die Schüler*innen währenddessen wahrnehmen. Jede Bewegung sollte nur in einem angemessenen Ausmaß, das sich an den jeweiligen Schüler*innen und ihren Körpern orientiert, ausgeführt werden.

Atemübungen

Bei einer Atemübung ist die Aufmerksamkeit auf die eigene Atmung gerichtet. In den meisten Fällen beobachtet man einfach das eigene Atmen, aber es kann auch sein, dass man dazu angehalten wird, auf eine bestimmte Art und Weise zu atmen und zu versuchen, wahrzunehmen, ob und inwieweit die Veränderung der Atmung zu anderen Empfindungen, Emotionen und/oder Gedanken führt.

Body Scan

Beim Body Scan tastet man mit der Aufmerksamkeit den ganzen Körper oder Teile davon ab. Es geht dabei nicht darum, etwas Bestimmtes zu fühlen, sondern darum, einfach nur wahrzunehmen, welche Empfindungen dort, wo die Aufmerksamkeit gerade verweilt, präsent sind und welche Gefühle/Emotionen und/oder Gedanken damit verbunden sind. Die Body Scans in me_HeLi-D sind angeleitet, das heißt, Ihre Schüler*innen werden via Audio oder Video instruiert und durch die einzelnen Schritte geführt.

Viele Menschen, insbesondere Anfänger*innen, schlafen während eines Body-Scans ein. Das ist nicht das Ziel der Übung, aber es ist völlig in Ordnung, wenn es passiert.

Geführte Visualisierungen

In diesem Übungsformat hören die Schüler*innen Audio- oder Videoaufnahmen und werden angeleitet, sich eine bestimmte Umgebung und dazugehörige Situationen vorzustellen. Das Ziel ist zum einen, wahrzunehmen, welche Gefühle, Körperempfindungen und Gedanken diese Visualisierung hervorruft, und zum anderen, bestimmte Gefühle, Körperempfindungen oder Gedanken durch die Visualisierung bewusst entstehen zu lassen.

Progressive Muskelentspannung

In dieser Übung werden Ihre Schüler*innen angeleitet, bestimmte Muskelgruppen in einer spezifischen Reihenfolge und für ungefähr festgelegte Zeitspannen zuerst anzuspannen und dann

wieder zu entspannen. Ziel dieser Übung ist es, dass die Schüler*innen den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung erkunden und lernen, sich in Situationen, in denen sie sich ängstlich oder gestresst fühlen, bewusst zu entspannen.

Glossar

Die zum *Basecamp* gehörige Aktivität *Die Landscape of the Mind-Sprache* beinhaltet ein Glossar, in dem Ihre Schüler*innen Definitionen und Erklärungen wichtiger Begriffe zum Thema psychische Gesundheit, mit denen sie möglicherweise nicht vertraut sind, finden können. Es könnte hilfreich sein, Ihre Schüler*innen auf dieses Glossar hinzuweisen, da *Die Landscape of the Mind-Sprache* eine freiwillige Aktivität ist, die übersprungen werden und das Glossar somit übersehen werden könnte.

Interaktives Buch

Ein interaktives Buch enthält Text und Bilder. Die Schüler*innen können durch die jeweilige Seite scrollen und zwischen verschiedenen Seiten vor und zurück klicken. Außerdem können verschiedene Übungen in das interaktive Buch eingebunden sein. Die Schüler*innen sollten den Anweisungen im Text folgen und darauf achten, dass sie alle Übungen durchführen, damit sie die Aktivität abschließen können.

Interaktive Fragen

Das Programm stellt den Schüler*innen immer wieder Fragen, meistens als Teil von Aktivitäten und Übungen, sie können aber auch in die Hintergrundscenarien eingebaut sein. Sie können nach Wissen oder Informationen fragen, es können aber auch reflektierende Fragen sein, die dazu gedacht sind, dass die Schüler*innen über sich selbst und/oder andere nachdenken. Die Schüler*innen erhalten manchmal, aber nicht immer, Feedback zu ihren Antworten.

Mögliche Antwortformate sind:

Single Choice

Aus einem Antwortset muss eine einzelne Antwort ausgewählt werden. Das Antwortset kann aus mehreren unterschiedlichen Antworten bestehen, oder es bietet nur zwei Optionen, um Fragen mit Ja/Nein oder Richtig/Falsch zu beantworten.

Multiple Choice

Aus einem Antwortset müssen mehrere Antworten ausgewählt werden. Die Übung ist erst abgeschlossen, wenn die Schüler*innen alle richtigen Antworten gefunden haben.

Auswahl treffen

Die Schüler*innen können eine oder mehrere Antwort(en), die ihnen am besten zusagt/-sagen, aus den vorgegebenen Antwortmöglichkeiten auswählen. Manchmal haben sie zusätzlich die Möglichkeit, eine selbst formulierte Antwort in ein offenes Textfeld einzugeben. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Offene Texteingabe

Die Antwort wird von den Schüler*innen formuliert und in der Regel in ein Textfeld eingegeben. Meistens ist die Eingabe einer Antwort verpflichtend. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Interaktive Übungen

Für interaktive Übungen im me_HeLi-D-Programm gilt generell, dass sie erst dann abgeschlossen sind, wenn entweder die richtige Lösung gefunden wurde oder die Schüler*innen überall, wo es erforderlich ist, eine Antwort eingegeben haben. Sie haben so viele Versuche, wie sie benötigen, um die Übungen zu lösen. Wenn individuelle Eingaben erforderlich sind (z. B. in offenen Textfeldern), erhalten die Schüler*innen manchmal, aber nicht immer, Feedback, nachdem sie die Übung abgeschlossen haben.

Absätze sortieren

Mehrere Sätze oder Satzteile werden in einer Tabelle angezeigt und müssen in die richtige Reihenfolge gebracht werden. Die Schüler*innen können die Reihenfolge ändern, indem sie auf Pfeil-Buttons klicken und den entsprechenden Satz(teil) nach oben oder unten verschieben.

Bildauswahl

Bei dieser Übung müssen Bilder zugeordnet oder bewertet werden. Für ein Wort, einen Ausdruck oder eine Aussage muss aus einer Bilderserie ein passendes Bild ausgewählt und angeklickt werden, oder es werden Bildpaare gezeigt und zwei Themen, Aussagen oder Begriffe benannt. Die Schüler*innen müssen dann entscheiden, welches Bild welchem/r Thema/Aussage/Begriff zugeordnet werden soll. Die Übung ist abgeschlossen, wenn alle Bilder korrekt zugeordnet oder bewertet wurden.

Bildreihenfolge

Bei dieser Übung werden Bilder angezeigt, die die Schüler*innen in eine bestimmte Reihenfolge bringen müssen. Die Bilder können einzeln angeklickt und mit der Maus oder dem Finger (je nach Gerät) an jede Position gezogen werden.

Drag & Drop

Dieses Übungsformat verlangt das Auswählen und Bewegen („Drag and Drop“) bestimmter Wörter, Sätze oder Bilder an bestimmte Orte. Das kann folgendermaßen aussehen:

- Wörter müssen ausgewählt, bewegt und in passende Lücken in vorgegebenen Texten/Sätzen abgelegt werden, oder
- Wörter, Sätze oder Bilder müssen neben passende/korrespondierende Wörter, Sätze oder Bilder bewegt und abgelegt werden, oder
- Wörter, Sätze oder Bilder müssen zusammengefasst oder auf eine vorgegebene Art und Weise oder in einer bestimmten Reihenfolge angeordnet werden (hier ist es auch möglich, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gibt und die Schüler*innen nach ihren Vorlieben anordnen oder sortieren können).

Kreuzworträtsel

In diesem Übungsformat muss ein Kreuzworträtsel gelöst werden. Die Schüler*innen beantworten Fragen zu Inhalten, die sie zuvor gelernt haben. Sie müssen die Antworten nicht selbst formulieren, sondern wählen sie aus zwei oder mehr angezeigten Wörtern aus. Anschließend tragen sie diese Wörter in das Kreuzworträtsel ein. Die Übung ist abgeschlossen, wenn alle korrekten Wörter in das Rätsel eingetragen wurden.

Lückentext

In diesem Übungsformat wird den Schüler*innen ein Text mit leeren Stellen präsentiert, in die sie die fehlenden Wörter eintragen müssen.

Memory

Die (leeren) Rückseiten von Karten, die auf ihren Vorderseiten Texte oder Bilder aufweisen, werden gezeigt. Je zwei Karten haben das gleiche Bild, oder eine Karte zeigt ein Bild und die andere ein(en) zugehöriges/n Wort oder Text. Wenn die Schüler*innen auf eine Karte klicken, dreht sie sich um und ihre Vorderseite wird sichtbar. Die Schüler*innen müssen nach Bildpaaren (oder nach zusammengehörigen Bildern und Texten) suchen, indem sie nacheinander auf zwei Karten klicken. Die Aktivität ist beendet, wenn alle Kartenpaare gefunden wurden.

Wortsuche

Die Schüler*innen sehen ein Feld oder Gitter (üblicherweise in Form eines Rechtecks) mit Zeilen und Spalten, die mit scheinbar unzusammenhängenden Buchstaben gefüllt sind. Ihre Aufgabe ist es, bestimmte Wörter in den durcheinander gewürfelten Buchstaben zu finden. Die Wörter können in dem angezeigten Feld/Gitter horizontal in beide Richtungen, vertikal in beide Richtungen oder

diagonal in beide Richtungen versteckt und geschrieben sein. Sie werden offenbart, indem sie einmal vom ersten bis zum letzten Buchstaben markiert werden (je nach Gerät müssen Maus oder Finger über sie gezogen werden). Die Übung ist abgeschlossen, wenn alle versteckten Wörter gefunden wurden.

Wörter markieren

In diesem Übungsformat müssen die Schüler*innen bestimmte Wörter in vorgegebenen Texten finden oder auswählen und diese durch Anklicken markieren.

Interaktive Spielkarte

In diesem Format sind mehrere Bereiche auf einem Hintergrundbild hervorgehoben. Die Schüler*innen können mit der Maus oder ihrem Finger (abhängig vom verwendeten Gerät) über diese Bereiche streichen oder sie anklicken. Textpassagen und/oder andere informative Inhalte, die diesen Bereichen zugeordnet sind, erscheinen. Alle Bereiche müssen mindestens einmal besucht werden, um die Aktivität abzuschließen. Manchmal ist die Reihenfolge vorgegeben, manchmal aber auch nicht. Zusätzlich können Übungen, die ebenfalls erledigt werden müssen, in die verschiedenen Bereiche eingebettet sein.

Programmübersicht (Tabellen)

Die folgenden Tabellen geben einen Überblick über die me_HeLi-D Sessions und alle Aktivitäten, die sie enthalten. Für jede Aktivität sind der Name sowie alle inhaltvermittelnden, interaktiven, erfahrungsbasierten, Übungs- und Antwortformate angeführt. Da alle Aktivitäten Textpassagen und in der Regel auch Bilder enthalten, werden diese Formate nicht separat in den Tabellen angeführt. Zusätzliche Audioaufnahmen, Videos und/oder Folien (PowerPoint oder PDF) sind jedoch angegeben.

Basecamp (Einführungsmodul)

Tabelle 2 – Überblick Basecamp

(Fortlaufende Nummer; Name der Aktivität; inhaltvermittelnde/interaktive/erfahrungsbasierte Formate; Übungs- und Antwortformate; verpflichtend/freiwillig)

1	Entdecke me_HeLi-D	Video Interaktive Fragen	Offene Texteingabe	V ¹
2	Landscape of the Mind: der Beginn	Interaktives Buch Interaktive Fragen Dialogkarten <i>Avatar-Erstellung</i>	Auswahl treffen Offene Texteingabe	V F ²
3	Entdecke psychische Gesundheit und psychische Gesundheitskompetenz	Video Interaktive Fragen	Offene Texteingabe	V
4	Program Pathfinder: Anleitung und Erklärung	Folien Bild-Hotspots Interaktive Fragen	Auswahl treffen	V
5	Peer Perspectives: Was ist psychische Gesundheit?	Interaktive Fragen Video	Auswahl treffen	V
6	Brain Boost Quest: Psychische Gesundheitskompetenz	Interaktive Fragen Interaktive Übungen	Auswahl treffen Multiple Choice Offene Texteingabe Bildauswahl	V
7	<i>Was bedeutet psychische Gesundheit für DICH?</i>	<i>Dialogkarten</i> <i>Interaktive Fragen</i>	<i>Offene Texteingabe</i>	<i>F</i>
8	<i>Brain Boost Quest: Psychische Gesundheit</i>	<i>Interaktive Fragen</i>	<i>Single Choice</i>	<i>F</i>
9	<i>Die Landscape of the Mind-Sprache</i>	<i>Glossar</i>		<i>F</i>
10	Landscape of The Mind: Ende	Interaktives Buch Audio		V

¹ V = verpflichtend

² F = freiwillig

Das Dorf der Unterstützung (Hilfesuchverhalten)

Tabelle 3 - Überblick „Das Dorf der Unterstützung“

(Fortlaufende Nummer; Name der Aktivität; inhaltvermittelnde/interaktive/erfahrungsbasierte Formate; Übungs- und Antwortformate; verpflichtend/freiwillig)

1	Hilfe suchen: ein erster Überblick	Folien Interaktive Fragen	Auswahl treffen	V
2	Hilfe suchen: Was steckt dahinter	Video Interaktive Fragen	Auswahl treffen Offene Texteingabe	V
3	Hilfe suchen: nochmal zusammengefasst	Bild-Hotspots		V
4	Ressourcen: Welche Quellen der Hilfe gibt es	Interaktive Spielkarte Interaktive Fragen Dialogkarten Interaktive Übungen	Multiple Choice Single Choice Auswahl treffen Drag & Drop	V
5	Ressourcen: Hilfsquellen nochmal genauer	Folien Interaktive Fragen	Single Choice Multiple Choice Offene Texteingabe	V
6	Hilfe im Internet: Was ist eine gute Quelle	Interaktive Spielkarte		V
7	Abschlussquiz	Interaktive Fragen Interaktive Übungen	Multiple Choice Single Choice Drag & Drop	V
8	Take Home Message	Folien		V

Der See der Achtsamkeit 1 (Achtsamkeit Session 1)

Tabelle 4 – Überblick „Der See der Achtsamkeit 1“

(Fortlaufende Nummer; Name der Aktivität; inhaltvermittelnde/interaktive/erfahrungsbasierte Formate; Übungs- und Antwortformate; verpflichtend/freiwillig)

1	Was ist Achtsamkeit (Schülerin)	Video		V
2	Was ist Achtsamkeit (Expertin)	Video Interaktive Fragen	Single Choice Multiple Choice	V
3	Jetzt weiß ich's!	Folien Interaktive Übungen	Drag & Drop	V
4	Achtsamkeit im Alltag 1: Grounding	Folien Erfahrungsorient. Übungen	Atemübung	V
5	Mind full vs. Mindful	Folien Interaktive Übungen	Bildauswahl	V
6	Achtsamkeit im Alltag 2a: Beruhigender Atem (kurz)	Video Erfahrungsorient. Übungen	Atemübung	V
7	Achtsamkeit im Alltag 2b: Beruhigender Atem (lang)	Video Erfahrungsorient. Übungen	Atemübung	F
8	Achtsamkeit im Alltag 3: Zähle deine Atemzüge	Video Erfahrungsorient. Übungen Interaktive Fragen	Atemübung Offene Texteingabe	F
9	Achtsamkeit im Alltag 4: Body Scan	Interaktives Buch Audio Erfahrungsorient. Übungen Interaktive Fragen	Body Scan Offene Texteingabe	F
10	Abschlussquiz 1	Interaktive Übungen	Wörter markieren	V
11	Abschlussquiz 2	Interaktive Übungen	Drag & Drop	V
12	Take Home Message	Interaktive Fragen	Auswahl treffen Offene Texteingabe	V

Der See der Achtsamkeit 2 (Achtsamkeit Session 2)

Tabelle 3 – Überblick „Der See der Achtsamkeit 2“

(Fortlaufende Nummer; Name der Aktivität; inhaltvermittelnde/interaktive/erfahrungsbasierte Formate; Übungs- und Antwortformate; verpflichtend/freiwillig)

1	Follow-up	Interaktive Fragen	Offene Texteingabe	V
2	Achtsamkeit im Alltag 2b: Beruhigender Atem (lang)	Video Erfahrungsorient. Übungen	Atemübung	V
3	Wie dir Achtsamkeit gut tun kann	Video		V
4	Wie dir Achtsamkeit gut tun kann: Jetzt weiß ich's	Interaktive Übungen	Kreuzworträtsel	V
5	Achtsamkeit im Alltag 5: Leuchtturm Body Scan	Video Erfahrungsorient. Übungen Interaktive Fragen	Body Scan Offene Texteingabe	V
6	Achtsamkeit im Alltag 6: Dankbar sein	Folien Interaktive Fragen	Offene Texteingabe	V

7	<i>Achtsamkeit im Alltag 8: Achtsame Bewegung</i>	<i>Folien Erfahrungsorient. Übungen</i>	<i>Achtsame Bewegung</i>	<i>F</i>
8	<i>Achtsamkeit im Alltag 9: Bauchatmung</i>	<i>Video Erfahrungsorient. Übungen Interaktive Fragen</i>	<i>Atemübung Auswahl treffen</i>	<i>F</i>
9	Abschlussquiz	Interaktive Fragen	Single Choice	V
10	Take Home Message	Folie		V

Der Berg der Resilienz 1 (Resilienz Session 1)

Tabelle 4 - Überblick „Der Berg der Resilienz 1“

(Fortlaufende Nummer; Name der Aktivität; inhaltvermittelnde/interaktive/erfahrungsbasierte Formate; Übungs- und Antwortformate; verpflichtend/freiwillig)

1	Resilienz: Gemeinsam stark 1.0	Video		V
2	Resilienz entschlüsseln: Die Kraft der Resilienz	Video Interaktive Fragen	Single Choice	V
3	Stärken erforschen: Was kann ich gut	Bild-Hotspots Interaktive Übungen Interaktive Fragen	Drag & Drop Bildauswahl Offene Texteingabe	V
4	Mindsets erforschen: Statisches vs. dynamisches Denken	Video Interaktive Übungen	Drag & Drop	V
5	Emotionen meistern: Das Emotionsrad	Folien Dialogkarten Interaktive Fragen Bild-Hotspots Interaktive Übungen	Single Choice Multiple Choice Drag & Drop	V
6	<i>Resilienz aufbauen: Was kann mich noch stärken</i>	<i>Folien Video Erfahrungsorient. Übungen Interaktive Übungen Interaktive Fragen</i>	<i>Geführte Visualisierung Bildauswahl Offene Texteingabe</i>	<i>F</i>
7	<i>Stärken erweitern: Wo kann ich noch besser werden</i>	<i>Interaktive Übungen Interaktive Fragen</i>	<i>Bildauswahl Offene Texteingabe</i>	<i>F</i>
8	<i>Mindset: Was denke ich</i>	<i>Interaktive Fragen</i>	<i>Auswahl treffen</i>	<i>F</i>
9	<i>Mindshift: Eine neue Perspektive finden</i>	<i>Interaktive Fragen Interaktive Übungen</i>	<i>Multiple Choice Offene Texteingabe Drag & Drop</i>	<i>F</i>
10	<i>Emotionen erkennen: Was fühlen andere 1</i>	<i>Interaktive Übungen</i>	<i>Bildauswahl</i>	<i>F</i>
11	Abschlussquiz und Take Home Message	Interaktive Übungen Interaktive Fragen Bild-Hotspots Folie	Memory Drag & Drop Single Choice	V

Der Berg der Resilienz 2 (Resilienz Session 2)

Tabelle 5 – Überblick „Der Berg der Resilienz 2“

(Fortlaufende Nummer; Name der Aktivität; inhaltvermittelnde/interaktive/erfahrungsbasierte Formate; Übungs- und Antwortformate; verpflichtend/freiwillig)

1	Täglicher Check-In: Wie geht es mir heute	Interaktive Übungen Interaktive Fragen	Drag & Drop Auswahl treffen	V
2	Resilienz und das Gehirn	Video Interaktive Fragen	Single Choice Multiple Choice	V

3	Emotionen meistern: Das Bewusstseinsrad	Video Interaktive Fragen	Auswahl treffen Offene Texteingabe	V
4	Stress verstehen: Meine Trigger erkennen	Interaktives Buch Interaktive Übungen Interaktive Fragen Dialogkarten	Bildreihenfolge Drag & Drop Auswahl treffen Offene Texteingabe	V
5	Stress entspannt meistern	Interaktives Buch Video Erfahrungsorient. Übungen Interaktive Fragen	Progr. Muskelentsp. Atemübung Auswahl treffen	V
6	<i>Resilienz: Gemeinsam Stark 2.0</i>	<i>Interaktives Buch Audio Interaktive Fragen</i>	<i>Offene Texteingabe</i>	F
7	<i>Dankbar sein</i>	<i>Folien Interaktive Fragen</i>	<i>Offene Texteingabe</i>	F
8	<i>Die Kraft der Problemlösung</i>	<i>Interaktives Buch Dialogkarten Interaktive Fragen Interaktive Übungen</i>	<i>Single Choice Multiple Choice Drag & Drop</i>	F
9	<i>Starke Freundschaften: So kann's gehen</i>	<i>Video Interaktive Fragen</i>	<i>Multiple Choice Offene Texteingabe</i>	F
10	<i>Selbstreflexion: Was fühle ich, wenn ...</i>	<i>Folien Interaktive Fragen</i>	<i>Offene Texteingabe</i>	F
11	<i>Hilfe leisten: Zusammen durch harte Zeiten gehen</i>	<i>Video Interaktive Fragen</i>	<i>Single Choice</i>	F
12	Abschlussquiz und Take Home Message	Interaktive Übungen Bild-Hotspots Folie	Drag & Drop	V

Der Wald 1 (Angst Session 1)

Tabelle 6 – Überblick „Der Wald 1“

(Fortlaufende Nummer; Name der Aktivität; inhaltvermittelnde/interaktive/erfahrungsbasierte Formate; Übungs- und Antwortformate; verpflichtend/freiwillig)

1	Angst bei anderen & Was ist Angst	Interaktives Buch Videos Folien		V
2	Was ist Angst (2)	Interaktive Übungen	Wörter markieren	V
3	Was ist Angst (3)	Interaktive Übungen	Memory	V
4	Angst-Zyklus, Reise zur inneren Ruhe	Folien Audio Erfahrungsorient. Übungen	Geführte Visualisierung	V
5	Wo finde ich Hilfe	Bild-Hotspots		V
6	<i>Exposition</i>	<i>Folien</i>		F
7	<i>Ziele setzen</i>	<i>Interaktive Fragen</i>	<i>Offene Texteingabe</i>	F
8	<i>Mythbusters</i>	<i>Interaktive Fragen</i>	<i>Single Choice</i>	F
9	Abschlussquiz	Interaktive Fragen	Multiple Choice Offene Texteingabe Auswahl treffen	V
10	Reflexion	Interaktive Fragen	Offene Texteingabe	V

Der Wald 2 (Angst Session 2)

Tabelle 7 – Überblick „Der Wald 2“

(Fortlaufende Nummer; Name der Aktivität; inhaltvermittelnde/interaktive/erfahrungsbasierte Formate; Übungs- und Antwortformate; verpflichtend/freiwillig)

1	Reflexion	Interaktive Fragen	Offene Texteingabe	V
2	Anzeichen von Angst	Video		V
3	Jetzt weiß ich's	Interaktive Spielkarte		V
4	(Ent-) Katastrophieren	Folien Interaktive Fragen	Offene Texteingabe	V
5	Progressive Muskelentspannung	Video Erfahrungsorient. Übungen	Prog. Muskelentsp.	V
6	<i>Arten von Angststörungen</i>	<i>Video</i> <i>Interaktive Fragen</i> <i>Interaktive Übungen</i>	<i>Single Choice</i> <i>Lückentext</i>	F
7	Abschlussquiz	Interaktive Fragen	Offene Texteingabe	V
8	Take Home Message	Folie		V

Die Wiese 1 (Depression Session 1)

Tabelle 8 – Überblick "Die Wiese 1"

(Fortlaufende Nummer; Name der Aktivität; inhaltvermittelnde/interaktive/erfahrungsbasierte Formate; Übungs- und Antwortformate; verpflichtend/freiwillig)

1	Was ist Depression	Video		V
2	Jetzt weiß ich's	Interaktive Übungen	Drag & Drop	V
3	Depression bei Anderen	Video Interaktive Fragen Interaktive Übungen	Single Choice Multiple Choice Auswahl treffen Wörter markieren	V
4	Die Kraft der Gedanken	Video Erfahrungsorient. Übungen	Geführte Visualisierung	V
5	Suche die NAGs	Folien Interaktive Fragen	Offene Texteingabe	V
6	<i>Arten von Depressionen</i>	<i>Video</i>		<i>F</i>
7	<i>Arten von Depressionen Quiz</i>	<i>Interaktive Übungen</i>	<i>Kreuzworträtsel</i>	<i>F</i>
8	<i>Zähle deine Atemzüge</i>	<i>Video Erfahrungsorient. Übungen Interaktive Fragen</i>	<i>Atemübung Offene Texteingabe</i>	<i>F</i>
9	<i>Suche die NAGs 2</i>	<i>Folien Interaktive Fragen</i>	<i>Single Choice Offene Texteingabe</i>	<i>F</i>
10	Abschlussquiz	Interaktive Spielkarte Interaktive Fragen Interaktive Übungen	Single Choice Offene Texteingabe Drag & Drop	V
11	Reflexion	Interaktive Fragen	Offene Texteingabe	V

Die Wiese 2 (Depression Session 2)

Tabelle 9 - Überblick "Die Wiese 2"

(Fortlaufende Nummer; Name der Aktivität; inhaltvermittelnde/interaktive/erfahrungsbasierte Formate; Übungs- und Antwortformate; verpflichtend/freiwillig)

1	Reflexion	Interaktive Fragen	Offene Texteingabe	V
2	Mythbusters	Interaktive Fragen	Single Choice	V
3	Anzeichen von Depression	Bild Hotspots Interaktive Übungen	Drag & Drop	V
4	Jetzt weiß ich's	Interaktive Übungen	Wörter markieren	V
5	Schwarz-Weiß-Denken	Interaktive Fragen	Single Choice Multiple Choice	V
6	<i>Kraftquellen 1 - Was tut mir gut</i>	Interaktive Übungen	Bildreihenfolge	V

7	<i>Wo finde ich Hilfe</i>	<i>Bild-Hotspots</i>		F
8	<i>Achtsames Bewegen</i>	<i>Erfahrungsorient. Übungen Folien</i>	<i>Achtsame Bewegung</i>	F
9	<i>Depression und Stigma</i>	<i>Interaktives Buch Interaktive Fragen</i>	<i>Single Choice</i>	F
10	<i>Achtsam unterstützen</i>	<i>Interaktive Fragen</i>	<i>Single Choice</i>	F
11	Abschlussquiz	Interaktive Übungen Interaktive Fragen	Drag & Drop Multiple Choice Offene Texteingabe Auswahl treffen	V
12	Take Home Message	Folie		V

Literatur

- Carsley, D., Khoury, B., & Heath, N. L. (2018). Effectiveness of Mindfulness Interventions for Mental Health in Schools: a Comprehensive Meta-analysis. *Mindfulness*, 9 (3), 693-707.
<https://doi.org/10.1007/s12671-017-0839-2>
- Kaye-Kauderer, H., Feingold, J. H., Feder, A., Southwick, S. & Charney, D. (2021). Resilience in the age of COVID-19. *BJPsych Advances*, 27, 166-178. <https://doi.org/10.1192/bja.2021.5>
- Klicpera, C., Gasteiger-Klicpera, B. & Besic, E. (2019), *Psychische Störungen im Kindes- und Jugendalter* (2nd ed.). facultas. <https://doi.org/10.36198/9783838551524>
- Klimes-Dougan B., Klingbeil D. A. & Meller S. J. (2013). The Impact of Universal Suicide-Prevention Programs on the Help-Seeking Attitudes and Behaviors of Youths. *Crisis*, 34(2), 82–97.
<https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000178>
- Racine, N., McArthur, B. A., Cooke, J. E., Eirich, R., Zhu, J. & Madigan, S. (2021). Global Prevalence of Depressive and Anxiety Symptoms in Children and Adolescents During COVID-19. A Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 175(11), 1142-1150.
<https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.2482>
- Reitegger, F., Peras, I., Wright, M. & Gasteiger-Klicpera, B. (2024). Key Components and Content of Effective Evidence-Based Digital Prevention Programs for Anxiety and Depression in Children and Adolescents: A Systematic Umbrella Review. *Adolescent Research Review*, 9, 367-410.
<https://doi.org/10.1007/s40894-024-00237-z>
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 218-251.
<https://doi.org/10.5172/jamh.4.3.218>
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C. & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Spijkerman, M. P. J., Pots, W. T. M. & Bohlmeijer, E. T. (2016). Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving mental health: A review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical Psychology Review*, 45, 102-114.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.03.009>
- World Health Organization (WHO). (2022). *International Classification of Diseases, Eleventh Revision (ICD-11)*. <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/en>

Anhang

Checkliste

Klasse			
Lehrperson(en)			

<input type="checkbox"/>	Allgemeine Vorbereitung/Organisatorisches		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Planungstabelle ausgefüllt	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Raumbuchung(en) abgeschlossen	

<input type="checkbox"/>	Vorsichtsmaßnahmen		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	professionelle Unterstützung (Lehrperson, Sozialarbeiter*in, psychologische Fachkraft) über me_HeLi-D informiert und Unterstützung/Kontaktmöglichkeiten organisiert	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Rückzugsmöglichkeit (separater Raum, leerer Klassenraum, ...) für Schüler*innen organisiert	

<input type="checkbox"/>	Vorbereitung der Schüler*innen		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Alle Schüler*innen informiert über:	
	<input type="checkbox"/>	das me_HeLi-D Programm	
	<input type="checkbox"/>	freiwilliges Arbeiten in me_HeLi-D	
	<input type="checkbox"/>	mögliche Wahrung ihrer Anonymität	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Alle Schüler*innen informiert über/sensibilisiert für:	
	<input type="checkbox"/>	Umgang mit sensiblen Programminhalten	
	<input type="checkbox"/>	Möglichkeit, Aktivitäten zu jedem Zeitpunkt pausieren oder abbrechen zu können	
	<input type="checkbox"/>	Unterstützungsmöglichkeiten	
	<input type="checkbox"/>	den me_HeLi-D Hilfe Button	
	<input type="checkbox"/>	Wichtigkeit, auf persönliche Bedürfnisse und Grenzen zu achten und diese einzufordern	
	<input type="checkbox"/>	Wichtigkeit, aufeinander aufzugehen und sich gegenseitig zu unterstützen	
	<input type="checkbox"/>	Wichtigkeit, sich nicht über Klassenkamerad*innen lustig zu machen oder Druck auf sie auszuüben	
	<input type="checkbox"/>	Wichtigkeit, die Privatsphäre und Anonymität ihrer Klassenkamerad*innen zu respektieren	
	<input type="checkbox"/>	Wichtigkeit, die Gefühle, Reaktionen, Aussagen oder Haltungen ihrer Klassenkamerad*innen nicht zu kommentieren oder über sie zu urteilen	
	<input type="checkbox"/>	Wichtigkeit, benötigte Pausen oder Rückzugsmöglichkeiten einzufordern oder um Hilfe zu bitten, wenn ihnen etwas zu viel ist	
	<input type="checkbox"/>	Effekte, die introspektive, Achtsamkeit-, und Entspannungsübungen haben können und der Umgang damit	

<input type="checkbox"/>	Technische Vorbereitung		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stabile Internetverbindung sichergestellt	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Zugang zu Computern oder Laptops/Tablets für Schüler*innen organisiert	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kopfhörer für Schüler*innen organisiert	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Notfallkontakt oder Anleitung für den Umgang mit technischen Problemen (Internetausfall, ...) organisiert	

Feedbackbogen Lehrpersonen

1.	Wie vielen Ihrer Schüler*innen hat Ihrer Meinung nach das Design des Programms gefallen?	<input type="checkbox"/> allen oder fast allen <input type="checkbox"/> ca. 50 % <input type="checkbox"/> keinen oder fast keinen	<input type="checkbox"/> ca. 75 % <input type="checkbox"/> ca. 25 %
	<i>Hat Ihren Schüler*innen etwas am Programmdesign ganz besonders oder gar nicht gefallen? Wenn ja, beschreiben Sie es bitte:</i>		
2.	Wie vielen Ihrer Schüler*innen hat Ihrer Meinung nach der Inhalt des Programms gefallen?	<input type="checkbox"/> allen oder fast allen <input type="checkbox"/> ca. 50 % <input type="checkbox"/> keinen oder fast keinen	<input type="checkbox"/> ca. 75 % <input type="checkbox"/> ca. 25 %
	<i>Hat Ihren Schüler*innen etwas am Programminhalt ganz besonders oder gar nicht gefallen? Wenn ja, beschreiben Sie es bitte:</i>		
3.	Wie viele Ihrer Schüler*innen haben den Programminhalt Ihrer Meinung nach ernstgenommen?	<input type="checkbox"/> alle oder fast alle <input type="checkbox"/> ca. 50 % <input type="checkbox"/> keine oder fast keine	<input type="checkbox"/> ca. 75 % <input type="checkbox"/> ca. 25 %
	<i>Gab es etwas, das Ihre Schüler*innen besonders bewegt oder beschäftigt hat? Wenn ja, beschreiben Sie es bitte:</i>		
4.	Wie viele Ihrer Schüler*innen haben Ihrer Meinung nach von der Arbeit mit dem Programm profitiert?	<input type="checkbox"/> alle oder fast alle <input type="checkbox"/> ca. 50 % <input type="checkbox"/> keine oder fast keine	<input type="checkbox"/> ca. 75 % <input type="checkbox"/> ca. 25 %
	<i>Wie haben sie davon profitiert? Bitte beschreiben Sie:</i>		

5.	Gibt es sonst noch etwas, das Sie uns mitteilen möchten?
	<i>Wenn ja beschreiben Sie es bitte:</i>

Kopiervorlage Planungstabelle

Klasse:

Lehrperson(en):

*Tabelle 10 - Planung der me_HeLi-D Einheiten
(Inhalt der Einheit, Datum, Zeit, Ort und Abweichungen von der ursprünglichen Planung)*

	Einheit (Länge: jeweils 1 Schulstunde)	Datum	Zeit	Raum	Änderungen/ Abweichungen
	Erste Einheit - Login und Einführungsmodul				
	Einheit 2				
	Einheit 3				
	Einheit 4				
	Einheit 5				
	Einheit 6				
	Einheit 7				
	Einheit 8				
	Einheit 9				
	Einheit 10 und Programmausstieg/Ende				

Partnerorganisationen:



SOFIA UNIVERSITY
ST. KLIMENT OHRIDSKI



UNIVERSITÄT GRAZ
UNIVERSITY OF GRAZ



Szkoła Podstawowa nr 11
z Oddziałami Integracyjnymi
im. Tadeusza Kościuszki w Katowicach



incl.edu
inclusive education



UNIVERSITY OF SILESIA
IN KATOWICE



Finanziert von der
Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen der Autorinnen und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der OeAD-GmbH wider. Weder die Europäische Union noch die OeAD-GmbH können dafür verantwortlich gemacht werden.



Finanziert von der
Europäischen Union

 CC BY-NC-SA | Monika Klobčar