

Bericht zum Kongress "Warum immer ich? - Kongress zur Förderung der Selbstachtung und emotionalen Stärkung von Jugendlichen"

1. Begrüßung

Daniel Niessen und Catherine Weisshaupt heißen die Anwesenden willkommen.

Inga Werding, Anne-Marie Jouck und Jan Hilgers erläutern die Entstehungsgeschichte, die Hintergründe und die Ziele (siehe Note des RdJ - AG Achtsamkeit).

2. Impulsreferat von Marianne Kant-Schaps (Vorsitzende des europäischen Schulpsychologenverbandes): „Es braucht eine ganze DG um ein Kind großzuziehen“ (siehe Präsentation)

- Der Aufruf des RdJ entspricht neuen entwicklungspsychologischen Tendenzen.
- 80 – 90 % der Jugendlichen geht es gut: Krisen treten immer auf, in der Regel überwinden die Jugendlichen diese.
- In der DG ist der gesundheitliche Zustand ähnlich wie in anderen Regionen.
- In der DG gibt es keine Statistiken bzgl. der Wirkung bereits angewandter Methoden.
- Psychische Gesundheit führt zu besseren Schulleistungen.
- In der EU ist man sich einig, dass Prävention die beste Antwort auf die Problematik ist, Prävention in den Schulen ist die effektivste aller Bemühungen.
- In der DG entsteht zurzeit der "Neue integrierte Dienst", der sich aus den PMS-Zentren, dem DKF und den Gesundheitszentren zusammensetzen wird. So werden die Kompetenzen gebündelt. Es wird ein Koordinationszentrum sowie 4 "Relays" geben.
- Mindestens eine Person aus dem neuen Dienst wird sich an einer Ausarbeitung zur Prävention beteiligen.

3. Gesprächsrunde zum Thema

Moderation: Olivier Krickel

Gäste: Gaby Radermacher (Freies PMS), Monika Mertens (Pater-Damian-Schule Eupen), Toni Weber (PMS der DG), Siegfried Klöcker (PMS der Provinz), Tom Rosenstein (Jugendarbeiter und Anti-Aggressionstrainer)

Was sind die Symptome und Ursachen der Probleme? Was sind Erfahrungen der Anwesenden?

- ADS / ADHS, Gewalt in Familien (obwohl man denkt das dürfte es nicht mehr geben), Kinder in Behandlung, ritzen, Autoaggression,...

Es gibt ein gutes Netz: Schulleitung, PMS, Lehrer, Erzieher. In akuten Situationen wurden meist Lösungen gefunden, aber es wurde auch schon die Polizei eingeschaltet

- Es scheint dass es eine Zunahme an Auffälligkeiten im psychisch/emotionalen Bereich gibt, eine Zunahme der Schwere auch bei den 3 – 12 jährigen. Bereits im Kindergarten gibt es grenzwertige Situationen. Kinder die Glück haben äußern ihr Unwohlsein so dass es wahrgenommen werden muss. Andere sind gefährdetere Gruppe: die die es nicht zeigen, gezielter Rückzug. Aggression ist eher sichtbar als zurückziehen.

- In der Sekundarschule: eine dienstinterne Statistik zeigt dass die Zahlen den europäischen ähnlich sind. Oft sind es nicht die Schüler sondern das Umfeld, das eine Mittelung macht. Viele Anfragen (ein drittel) sind Anfragen die mit psychischen Leiden zu tun haben. Früher gab es individuelle Probleme und Lösungen. Heute ist es vielschichtiger. Bsp ritzen: Das Verhalten ist ähnlich, aber die Ursache ist individuell. Es hängt auch mit der Gesellschaft zusammen oder auch dem Umgang mit Alkohol, Rauchen, leichte Drogen,...

- Es ist schlimm, dass es schon im Kindergarten und in den Primarschulen Probleme gibt: Emotionalität, kein Sozialverhalten, Verhaltensstörungen,... Das belastet das System - das Helfersystem.

Wie kann man vorgehen? Analyse, dann Entwicklung von Angeboten mit Schulen. Wenn das nicht hilft: Frühhilfe, Jugendhilfsdienst.

Reicht das bisherige Angebot um diese Probleme zu lösen? Aus der Welt schaffen = schwierig, man unterstützt sich schon gegenseitig, aber das Angebot scheint nicht ausreichend zu sein.

- Emotionale Auffälligkeiten können Gewalt fördern. 90 % der Teilnehmenden von Anti-Aggressionstrainings sind männlich

Emotionen sind eine häufig Ursache, aber es gibt Multiproblembelastung: Schule, zuhause, Freundeskreis, Identitätsfragen,...

Auch Mobbing kommt vor, was heute einfacher geworden ist: Cybermobbing

- Publikumsmeldung: alles gesagte macht deutlich, dass es ein sich ausweitendes Problem darstellt, Kinder bringen Problematiken oft aus Familien mit. Die Familie muss mit einbezogen werden, ansonsten oft kaum fruchtbar. Vieles ist zu Beginn ein erzieherisches Problem, wird dann ein gesundheitliches. Wenn die Eltern nicht bereit sind was zu tun ist für das Kind eigentlich alles verloren

- Der neue integrierte Dienst schließt den DKF ein, d.h. jedes Kind wird dann von der Geburt bis zum 20. Lebensjahr begleitet. Schule und Familie: beides sind primäre Orte der Sozialisierung. Dies geschieht auch in Vereinen, unter Freunden etc. aber oben genannte sind prioritär.

- Es gibt einen neuen Grundgedanken: systemisch, alle einbeziehen. PMS und Schule sind nicht nur Reparaturstelle, alle müssen mit an einem Strang ziehen und sich beteiligen, damit alle gesund groß werden können.

- Wer ist verantwortlich für Probleme und Schwierigkeiten? Woher kommt es?

Die Familie schiebt's auf die Lehrer, Lehrer auf Eltern,...Es ist schwieriger geworden in unserer Gesellschaft alle Beteiligten zu beteiligen.

Die technische Entwicklung spielt auch eine Rolle: Der Mensch tut sich schwer emotional darauf zu antworten. Arbeitsbedingungen, Globalisierung tun ihren Teil dazu.

Haben wir verlernt mit Stress umzugehen? Eine Tendenz hat sich entwickelt: alles muss leicht gehen, alles muss man sofort haben,... Eine Krise ertragen ist schwieriger geworden.

- "Ein Kind erzieht sich nicht selbst"

Dies ist auch eine historische Entwicklung (früher war es autoritär, dann kamen die 68er und alles was mit Autorität zu tun hatte wurde verdammt). Wichtig ist nicht Autorität, sondern Struktur. Ist diese bröckelig, ist es schwer für das Kind eigene Identität aufzubauen. Schlimm ist, dass es trotz Hilfsangeboten schwieriger wird. Familien brauchen mehr Unterstützung.

Die Schule und PMS-Zentren müssen vieles nachholen was Eltern nicht mehr machen oder wozu sie nicht in der Lage sind. Die Schule hat immer mehr erzieherische Aufgaben, aber Schule kann nicht Dinge, die auf familiärer Ebene entstanden sind, reparieren.

- Lehrer sind auch Erzieher und müssen es sein. Schulische Probleme (z.B. Scheidung, Kinder finden ihren Platz nicht) haben oft eine familiäre Ursache. Auch gibt es viele Eltern die nicht einsehen wollen dass es Probleme gibt.

Eltern werden immer mehr einbezogen: Runderische, Eltern-Lehrer-Gespräche, PMS: wie können wir gemeinsam den Kindern helfen?

- Junge Lehrer sind oft Ansprechpartner für SchülerInnen und begleiten sie bis zum PMS. Oft gibt es Angst davor

- Anti-Aggressionstraining: oft äußern sich emotionale Probleme in Gewalt. Dann gilt es Empathie zu wecken, es wird Täterarbeit geleistet. Es sind meist junge Leute die durch viele Raster fallen.

Das Training ermöglicht es die Frustrationstoleranz zu erweitern.

In den meisten Fällen gibt es bei den Klienten katastrophale Zustände Zuhause, oft haben sie keine Lust mehr nach hause zu gehen, da es dort oft nur Enttäuschung gibt. Jugendliche kriegen oft keinen halt zuhause.

- Eltern sind oft unsicher in Erziehungsfragen und sind nicht automatisch "Problemeltern"

- Publikumsmeldung: Probleme werden auch in der Lehrlingsausbildung sichtbar. Probleme treten auf wenn Jugendliche nicht angenommen werden, sich nicht gerecht behandelt fühlen. Jeder hat Talente, da wird aber oft zu wenig drauf eingegangen. Sucht man Talente, findet man sie: dann kommt Selbstvertrauen, und es geht in eine gute Richtung

Sind Jugendliche immer ausbildungsunfähiger? Anforderungen sind komplexer als vor 40 Jahren. es ist auch eine gesellschaftliche Frage: was macht man mit denen, die es schwieriger haben? Alle müssen mitgenommen werden, man muss sich auf die Talente konzentrieren.

Wie "öffnet" man Jugendliche um mit ihnen zu arbeiten?

- Kinder, die in mißlichen Situationen sind können sich positiv entwickeln, aber es braucht Unterstützung von Erwachsenen. Man muss den Kindern auch „Beziehung“ anbieten: "Du bist mit deinen Problemen bei uns aufgehoben, ernst genommen".
 - Ein Großteil der Kinder, die sich zurückziehen, fällt erst nicht auf. Offenkundige Probleme werden erst behandelt, dann nach einigen Wochen/Monaten stellen Lehrer fest, dass jemand zurückgezogen ist und man versucht zu schauen wer einen guten Draht hat und dann anzusprechen. Das machen auch Erzieher, aber die müssen sich teilweise um bis zu 150 Schüler kümmern.
- Oft wird danach geschaut, was ein Kind nicht kann, nicht danach was es kann. Es wird defizitorientiert überlegt. Statt 25 Fehler im Diktat zu erkennen könnte man auch sagen, dass 150 Wörter richtig sind.

Wie kann man noch mehr Kinder auf den richtigen weg bringen?

- Man muss auch positives hervorheben und eine Balance finden zwischen "Schönfärberei" und Problemen bzw. dem was man machen kann finden.
- Für Jugendarbeiter ist es schwierig und ermüdend auf jeden Zwischenfall zu reagieren. Selbsterhöhung durch Erniedrigung anderer darf nicht normal werden. Das zwischenmenschliche darf nicht auf der Strecke bleiben.
- Selbstvertrauen setzt Selbstwirksamkeitserfahrung voraus.

- Publikumsmeldung: Jugendliche wollen provozieren, z.B. Ritzen. Das muss nicht immer ein Riesenproblem sein.

- Jugendliche müssen lernen bzw. Instrumente erhalten um mit Ängsten etc. umzugehen. Man darf nicht sagen es sei ein Riesenproblem und dann erstmal jahrelang überlegen. Man muss schon mal anfangen, z.B. wie die flächendeckende Aids-Prävention etwas zur emotionalen Bildung machen. Es gibt 10 oder 20 Prozent „schlimme Fälle“, aber die anderen wollen/sollen auch erreicht werden.

- Zahlreiche unterstützende Institutionen sind in den letzten Jahrzehnten weggefallen bzw. haben sich verändert: Kirche, Vereine,....

Familie und Schule sind noch da, aber die Schule ist oft alleine, da Familie oft wegfällt

Soft skills trainieren: darin muss investiert werden.

- Die neuen Rahmenpläne beinhalten das auch: personale Kompetenzen, soziale Kompetenzen, Methodenkompetenz,...

- Publikumsmeldung: es gibt bereits viele Ansätze, aber einer sollte noch hinzukommen: der Austausch mit älteren Menschen. In allen Generationen gab es Jugendliche, hier kann Austausch stattfinden und ältere Menschen können ihre Erfahrungen kommunizieren.

4. Vorstellung diverser Projekte bzw. Ansätze, die es bereits gibt

a) Projekt MEGA und KOPS – Sabine Bierfeld von der Polizeizone Weser-Göhl (siehe Präsentation)

MEGA: Meine eigene gute Antwort

- Dieses Projekt wird landesweit durchgeführt. Es kommt ursprünglich aus den USA, ist da allerdings ein reines Drogenpräventionsprojekt.
- Ziele: nein sagen können, Stärkung des Selbstwertgefühls, Abbau von Aggressivität, aufmerksam machen auf die Thematik, MultiplikatorInnen-Effekt
- Die Trainer sind Polizisten, die für diese Aufgabe ausgebildet wurden.
- Die Kinder sollen lernen dass die Polizei auch da ist um zu helfen, denn oft wird ihnen gesagt: "Pass auf was du sagst, sonst kommt die Polizei und nimmt dich mit!"
- Auch das Thema "Stress" wird behandelt. Dies geschieht durch einen PMS-Mitarbeitenden, damit die SchülerInnen diesen Dienst kennenlernen.
- Die SchülerInnen erfahren wie sie mit Druck umgehen können und dass kleine Krisen und Risiken zum Leben gehören
- Es gibt wenig Theorie, in Doppelstunden wird mit einem Arbeitsheft gearbeitet und es werden Rollenspiele durchgeführt.
- Fragen die die SchülerInnen haben, die sie aber nicht öffentlich stellen wollen können sie in die Mega-Box werfen
- Am Ende erhalten alle Teilnehmenden ein "Mega-Diplom" und es gibt eine Fruchtsaftparty. Hier sehen die SchülerInnen dass man auch ohne Alkohol und Drogen Spaß auf einer Party haben kann, anders als sie es manchmal von Karneval oder auch zuhause kennen.

- Wichtig bei dem Projekt ist die Partnerschaft mit den Schulen, den PMS-Zentren, Kiwanis und dem Unterrichtsministerium
- Dieses Projekt wird zurzeit nur im Norden der DG durchgeführt.

b) KOPS: Kommunikation – Prävention – Sicherheit

- Das Projekt findet statt im 1. und 2. Sekundarschuljahr
- Ziele: aufzeigen warum Straftaten begangen werden, soziale Kompetenzen, gesellschaftliche Werte, Umgang mit Konflikten
- Die ASL (Arbeitsgemeinschaft für Suchtvorbeugung und Lebensbewältigung) übernimmt den Part der Drogenprävention, ohne Polizei und Lehrpersonen, da die SchülerInnen dann offener sind
- es wird gemeinsam ein eigenes Präventionsprojekt überlegt: wie kann man die Schule sicherer machen?
- Es wird mit Fallbeispielen gearbeitet: was passiert wenn man erwischt wird?
- Auch Mobbing/Cybermobbing wird behandelt
- Die Nachbearbeitung erfolgt durch die PMS-Zentren
- Dieses Projekt wird zurzeit nur im Norden der DG durchgeführt.

c) Projekt "Pustebume" der Gemeindeschule Raeren – Anneliese Huppertz

- Das Projekt gibt es seit 2010 - 2011
- Es dient der Stärkung der psychosozialen Fähigkeiten, jedes Kind soll seinen Platz finden
- Es gibt einen Wandel in der Arbeit der Kindergärten und Schule, da immer mehr SchülerInnen einen "großen Rucksack" mitbringen. Daher sind die Lehrer oft überfordert, einmal wegen fehlendem Fachwissen, aber oft sind sie auch zu nahe an den Situationen dran.
- Daher hat die Schule entschieden was zu machen: TherapeutInnen müssen in die Schule integriert werden.
- Beteiligte des Projekts: Kinder, Lehrkräfte, Schulleitung, Aufsichtspersonal, Raumpflege, Eltern, Therapeuten (Ergotherapeutin, Kinderpsychologin, Logopädin).
- Auch mit dem PMS wird intensiv in diesem ahmen zusammengearbeitet
- Letztere sind an einem Morgen in der Woche Ansprechpartner für alle in der Schule und arbeiten auch mit Gruppen
- Alle Beteiligten können in einen Briefkasten Fragen einwerfen, manche davon sind eher banal, andere nicht banal
- Voraussetzung für das Gelingen: Alle müssen offen sein. Die Bereitschaft ist von allen da.
- Auch Prävention ist ein Thema: das können schulische Sachen sein, Motorik, Mobbing, Umgang mit Stress, Prüfungsvorbereitung,...
- Es gibt auch Hilfe für die Lehrpersonen, z.B. Unterstützung für Elterngespräche,...
- "Pustebume" ist erster Ansprechpartner und bietet fachliche Orientierung, ist Ansprechpartner und Zuhörer, leitet weiter.
- Der Name des Projektes symbolisiert, dass etwas "weggeblasen" oder "weggeredet" wird. Der Samen fällt, neue Blumen entstehen

5. Referat von Professor Raes zur geistigen Gesundheit von Jugendlichen sowie seiner Studienergebnisse zur Achtsamkeit (siehe Präsentation)

- Was ist Mindfulness? Es wurde viel über den Sinn und Unsinn gesagt, aber es geht darum achtsam zu sein für alles was sich im hier und jetzt präsentiert: stechen im Rücken, Gefühle, Gedanken,.... Man widmet sich dem Aspekt des hier und jetzt: wie denke ich über etwas, wie beurteile und verurteile ich. Die Idee ist: beobachten ohne zu werten
- Kommerzieller Aspekt: Mindfulness ist überall und allgegenwärtig (Bücher etc.), es geht nicht unbedingt um Qualität. In Kombination mit diversen Sichtweisen oder wenn es in falsche Hände gerät wird es in ein schlechtes Licht gerückt.
- Als Wissenschaftler kann man sagen: Mindfulness kann helfen psychische Probleme in der Gesellschaft zu bekämpfen. Dennoch ist die wissenschaftliche Effizienz noch nicht komplett wissenschaftlich erwiesen
- Mindfulness dient dazu, einen depressiven Rückfall zu bekämpfen, als Alternative zu Medikamenten (Antidepressiva), die zu oft und zu viel verschrieben werden
- 17 % der Menschen werden irgendwann depressiv. Zusätzliches Problem: es gibt 50 – 80 % Rückfälle, und jemand der schon drei Rückfälle hatte kriegt zu 100 % noch einen vierten.
- Was macht Menschen anfällig für rückkehrende Depressionen? Kommen Menschen in Stresssituationen – kognitive Reaktivität. Es gibt eine Spirale: Gefühle erzeugen negative Gedanken: ist man sich dessen bewusst, ist es meist zu spät, d.h. man ist wieder in Depression.

- Depressionen sind teuer: Laut WHO: bis 2030 sind Depressionen an zweitteuerster Stelle in der Gesellschaft
- Man soll achtsam sein für das Auftreten negativer Gefühle und Gedanken – man muss schneller merken was in einem vorgeht. Das ist schwierig, da der Mensch dazu neigt mehr Öl ins Feuer zu gießen
- John Kabat-Zinn hat Mindfulness-Ansätze aufgenommen und ein Präventionsprogramm entwickelt. Es wurden verschiedene Studien gemacht: Rückfallquote wurde um 50 % reduziert. Teilnehmende nahmen keine Medikamente mehr sondern machten ein Mindfulness-Training: Der Effekt war der gleich.
- Ist Mindfulness besser als kognitive Verhaltenstherapie? Es gibt keine Studien, aber Mindfulness ist „attraktiver“.
- Es gibt viele Mindfulness-Programme und Methoden. Bleibt man bei dem ursprünglich entwickelten Programm kann man effektiv positive Veränderungen feststellen.
- Kann man diese bestehenden Pakete auf Jugendliche anwenden? Grundsätzlich gibt es eine Offenheit der Jugendlichen
- Viele der wenigen Studien befassen sich mit der Frage: kann man Jugendliche einbeziehen ohne klinischen Kontext, z.B. in der Schule? Wie können Lehrer an dieses Thema herangebracht werden?
- Zudem wird in Studien festgestellt, dass erste Depressionen im frühen Jugendalter auftauchen.

Studie Professor Raes:

- 5 flämische Mittelschulen, 400 Teilnehmende
- Es gab je eine 1 Mindfulness-Klasse und 1 Kontrollklasse. Beide Klassen wurden zum selben Zeitpunkt befragt (vor, während, danach und 6 Monate später).
- Die Mindfulness-Klassen nahmen an 8 Sessions teil, hin und wieder kehrten die gleichen Übungen zurück
- zu Beginn: Depressionsbeschwerden auf dem gleichen Niveau
- 8 Wochen nach dem Beginn des Programms: In der Mindfulness-Gruppe waren die Beschwerden schon zurückgegangen bzw. die Teilnehmenden fühlten sich besser
- Auch 6 Monate später war die Besserung immer noch bemerkbar
- Beschwerden auf klinischem Niveau: Nach 6 Monaten in Kontrollgruppe gleich, die Mindfulness-Klasse hat dies um die Hälfte reduziert
- Mindfulness ist nicht das Allheilmittel, aber eine Möglichkeit. Es ist präventiv und führt zu einem Rückgang klinischer Beschwerden.
- Es gibt auch Kritik: Die Gruppe habe sich nicht unbedingt wegen Mindfulness verbessert. Es können auch auf den Gruppeneffekt zurückzuführen sein.

Abschließende Botschaft: Mindfulness ist wertvoll, beruht auf einem wissenschaftlichen Rahmen. Man darf aber nicht zu begeistert nach vorne stürmen, da es kein Allheilmittel ist. Zudem ist der Hype gerade groß, und die Frage drängt sich auf ob Mindfulness zum Opfer des eigenen Erfolgs wird.

6. Referat von Inge Deleeuw (Organisation „Aandacht en Mindfulness“) zur Vorstellung des Trainings und Schulexperiments (siehe Präsentation)

- Generelles Ziel des Schulprojektes: Jugendlichen zwischen 14 und 18 Werkzeuge geben um besser mit Stress und Emotionen umzugehen, Jugendliche haben zunehmend mit Stress zu tun.
- Das Training bestand aus einem 8-Wochen Programm mit verschiedenen Einheiten:
 - sich zu jedem Zeitpunkt bewusst werden worauf man sein Bewusstsein richtet
 - sich selber entscheiden können in welche Beziehung man zu den eigenen Erfahrungen tritt
 - beherrscher und bewusster mit Emotionen umgehen: erkennen, benennen, Umgang
 - in schwierigen Situationen: wie gehe ich damit um – nicht nur automatisch handeln, sondern der Erfahrung mehr Raum geben und neue Entscheidungen treffen
- Mindfulness kann man nicht erlernen durch lesen oder hören, nur durch praktizieren
- Mindfulness hilft, die Realität anzuschauen ohne zu bewerten: ankommen im hier und jetzt, hier und jetzt anwesend zu sein und das Leben voller zu erleben. Das hat Einfluss auf Körper, das allgemeine Wohlempfinden, die Beziehung mit anderen, die Fähigkeit Konflikte zu erleben
- Achtsamkeit heißt
 - feststellen, dass man nicht immer im hier und jetzt ist
 - eine neue Beziehung mit Erfahrungen eingehen, nicht nur vom Kopf ausgehen, sondern vom Körper, Abstand schaffen um Erfahrungen anzuschauen
 - Gedanken einfacher beobachten: wie und wo sind Emotionen, z.B. Wut lokalisieren
 - Muster zwischen Gedanken und Gefühlen entdecken: denken „Ich bin schlecht“ hat Einfluss auf den Körper

- nicht reaktiv/automatisch handeln, sondern auch die körperliche Seite wahr nehmen

Ablauf des Trainings:

- 8 Wochen, 1 Sitzung/Woche zu je 2 Unterrichtsstunden (100 Minuten), immer selbe Zeit am Tag
- Eine Lehrperson war dabei, jemand der nach den 8 Wochen die Übungen weiterführen kann
- Gruppengröße: ideal sind 15 SchülerInnen, oft waren es aber auch mehr
- Kosten pro Schüler in der Gruppe: 20 Euro/Schüler zu Lasten der Schule: Training, Buch, Übungsbuch, CD mit Übungen
- In jeder Sitzung gab es eine Basisübung (z.B. Bodyscan, Atemübung) sowie kleine Übungen die man in den Alltag einbinden kann
- alle Übungen dauern 15 bis 20 Minuten, bei Erwachsenen kann dies doppelt so lange sein
- Hinterfragen und neue Einsichten kriegen: was sind Komponenten der Erfahrungen? Was passiert bei Stress? Im Körper, Geist? Wie baue ich selbst Stress auf? Wie gehe ich mit unangenehmen Gefühlen/Erfahrungen um?
- Austausch miteinander: Trainer kann einzeln befragen, was nicht immer gut ist, da man immer in einer Klasse ist, die Gruppendynamik spielt eine Rolle
- Die Schüler bekamen eine Hausaufgabe, d.h. eine Übung zu Hause machen: es war für sie manchmal schwierig sich zuhause hinzusetzen und die Übung zu machen

- Erfahrungen mit den Schulen

- Infobrief, Syllabus, Vorstellung des Projektes in Schulen
- oft gab es Lehrer die ein Interesse für Mindfulness hatten, manche auch schon geübt
- Niederländischkurs, Sportlehrer, Biolehrer,...: Lehrer haben ihre Stunden investiert
- Trainer bleibt Trainer, Lehrer bleibt Lehrer, daher war immer eine Lehrperson dabei, und jeder war in seiner Rolle
- Ablauf in Klasse: oft brauchte es Zeit bis die Leute sich eingelassen haben, manchmal nicht genügend Räume, daher manchmal Zeitaufwendig
- nicht alle haben freiwillig teilgenommen, wichtig war dass die Schule dahintersteht: "Ihr bekommt die Chance was neues zu lernen, was nicht alle haben."
- Ethikkommission: Die Eltern konnten entscheiden dass Kinder nicht teilnehmen (es hat aber nur 1 oder 2 Fälle gegeben)
- Feedback der Teilnehmenden: es hilft mir besser einzuschlafen, habe ich schwere Gedanken konzentriere ich mich auf das Atmen, ich kann ruhiger bleiben bei Streit,...

7. Abschlussrunde: Was können wir tun, um etwas auf Handlungsebene zu tun? Was ist nötig? Welche Fragen sind offen?

- Selbstwert steigern
- Presse informieren, Bevölkerung soll wissen dass was passiert
- Ausbildung zum Mindfulness-Trainer, dazu Hinweise zu einer qualitativ hochwertigen Ausbildung erhalten
- Unterstützung aus dem außerschulischen Bereich (Vereine, Kultur, Sport,...), wichtig dass man gemeinsam das Thema bewältigt
- Bündeln der verschiedenen Ressourcen: was gibt es? Was können wir verbessern? Wie kann man verstärkt zusammenarbeiten?
- Junge Lehrer/Kindergärtner sollen befähigt werden das aufzufangen was die kleinen brauchen um froh zu sein
- Plattform damit AbiturientInnen, bevor sie ins Leben gestoßen werden, etwas darüber hören
- eine Schule, die bereit ist als Pilotschule zu fungieren bzgl. eines Achtsamkeitstrainings
- Die Kenntnis von Talenten und Fähigkeiten führt zum Selbstwertgefühl.
- Schüler sind relativ spät reif. Mit 18 ist die Schule vorbei. Wer kümmert sich danach?
- Komplexe Wechselwirkung Schüler - Lehrer - Eltern. Mindfulness kann für alle interessant sein, daher auch ein allgemeines Angebot zu geringen Preisen machen damit alle es machen können
- weiterhin präventive Projekte unterstützen und ausbauen
- vor jeder Unterrichtsstunde: 1 Minute Ruhe um anzukommen, da zu sein, präsenter sein
- Die Involvierten der Sekundarschulreform sollen sich bewusst werden dass die Problematik da ist