

# Angebote und Projekte im Themenfeld Seelische Gesundheit für Schulen (Landkreis Ravensburg)



**Achtung! Hyperlink öffnen:**

➤ **Strg + Taste drücken und mit der linken Maustaste den Hyperlink anklicken!**

## 1. SEL 5+6: Trainingsprogramm zum sozial-emotionalen Lernen für die 5. und 6. Klasse

Der Wechsel von der Grundschule in die weiterführende Schule stellt Kinder vor eine große Herausforderung. Das **Trainingsprogramm SEL** fördert die personalen und sozialen Kompetenzen der einzelnen Schülerinnen und Schüler und schafft dadurch eine positive Klassenatmosphäre, in der sich jeder Einzelne wohlfühlen soll. Dieses Programm wurde evaluiert und die Rückmeldungen sind durchweg sehr positiv.

Auf folgende Themen wird eingegangen:

- Training der Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Einübung von Entspannungstechniken
- Wahrnehmung von Emotionen
- Umgang mit Wut und Ärger
- Verbesserung der Klassenatmosphäre

Lehrkräfte, die an einer regionalen Fortbildung zu SEL 5+6 teilnehmen, erhalten das komplette Unterrichtsmaterial, damit sie dieses Training selbstständig an ihrer Schule durchführen können. Die Fortbildung wird von den Präventionsbeauftragten (Regionalteam Markdorf) angeboten. Kontakt: [praevention-mak@zsl-rstue.de](mailto:praevention-mak@zsl-rstue.de)

Weiterführende Informationen zum Trainingsprogramm: [http://praevention-in-der-schule-bw.de/\\_Lde\\_DE/Startseite/Unterstuetzungssystem/SEL+5\\_6](http://praevention-in-der-schule-bw.de/_Lde_DE/Startseite/Unterstuetzungssystem/SEL+5_6)

## 2. STUPS: Selbstbehauptungstraining für Kinder ab Klasse 4

**STUPS** ist ein ganzheitlich orientiertes Konzept auf entwicklungspsychologischer Grundlage und ein Trainingsprogramm zur Förderung der emotionalen Intelligenz, zur Stärkung der personalen Kompetenzen, zur Sucht- und Gewaltprävention und zur Persönlichkeitsstärkung.

Durch das Training sollen die Schülerinnen und Schüler ihre individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten entwickeln und einsetzen können, ihre Gefühle und Befindlichkeiten wahrnehmen und situationsadäquat ausdrücken können. Sie sollen lernen, für ihre Entscheidungen die Verantwortung zu übernehmen. D. h. STUPS zielt auf die positive Beeinflussung des Selbstkonzeptes und des Selbstwertgefühls.

Lehrkräfte können an einer regionalen Fortbildung zu STUPS teilnehmen und dort das komplette Kursmaterial erhalten. Die Fortbildung wird von Präventionsbeauftragten (Regionalteam Markdorf) angeboten. Kontakt: [praevention-mak@zsl-rstue.de](mailto:praevention-mak@zsl-rstue.de)

## 3. Lions-Quest: Präventionsprogramme „Erwachsen werden“ / „Erwachsen handeln“ und Praxisbegleitung Lions-Quest

Lebenskompetenzen und soziales Verhalten kann man nicht aus Büchern oder Vorträgen erlernen, sondern nur durch persönliche, echte Erfahrungen im Umgang mit anderen, am besten mit Gleichaltrigen. Mit den **Einführungsseminaren Lions-Quest** erhalten Lehrerinnen und Lehrer das Material und methodisch-didaktisches Know-How, das gemeinschaftliche Leben

und Lernen ihrer Schülerinnen und Schüler gezielt und kontinuierlich zu unterstützen und sie so stark fürs Leben zu machen.

Das landesweite Angebot der **Praxisbegleitung Lions-Quest** richtet sich an Lehrkräfte, die mit ihren Schülerinnen und Schülern Präventionsarbeit leisten mithilfe der Lions-Quest-Präventionsprogramme „**Erwachsen werden**“ oder „**Erwachsen handeln**“. Die Praxisbegleitung bietet Beratung und Begleitung rund um die Präventionsarbeit und gibt neue Impulse durch vertiefte Fortbildung. Die Begleitung erfolgt durch speziell ausgebildete Praxisbegleiter, die zugleich als Präventionsbeauftragte ([Praevention-mak@zsl-rstue.de](mailto:Praevention-mak@zsl-rstue.de)) im Rahmen von stark.stärker.WIR arbeiten.

Weitere Informationen und Seminartermine: [www.lions-quest.de](http://www.lions-quest.de)

#### **4. Lars & Lisa: Ein Trainingsprogramm für Jugendliche Sek. I**

„**Lebenskompetenz**“ und „**Selbstregulation**“ werden in 6 Modulen vermittelt, bzw. gefördert. Ein Trainerhandbuch mit Arbeitsaufgaben steht zur Verfügung. Jedes Modul benötigt 1-2 Doppelstunden. Dies können auf einen längeren Zeitraum verteilt werden. Für die Umsetzung wird eine Fortbildung empfohlen, die regelmäßig über „stark.stärker.WIR“ und LFB-online angeboten wird. Kontakt: [praevention-mak@zsl-rstue.de](mailto:praevention-mak@zsl-rstue.de)

Weiterführende Informationen zum Trainingsprogramm: [http://praevention-in-der-schule-bw.de/\\_Lde\\_DE/Startseite/Unterstuetzungssystem/LARS+\\_+LISA](http://praevention-in-der-schule-bw.de/_Lde_DE/Startseite/Unterstuetzungssystem/LARS+_+LISA)

#### **5. 4S: Schulen stark machen gegen Suizidalität und selbstverletzendes Verhalten**

Hotline und **Workshops** über Handlungskompetenzen für Lehrer/innen und Beratungsfachkräfte.

Link zur Website: <http://www.projekt-4s.de/>

#### **6. Landesnetzwerk Konflikt-KULTUR**

Information, Beratung, Pädagogische Tage und Fortbildung für Schule in Themen zur Klassenführung, Kommunikation, Konfliktmanagement, Klassenrat, Förderung von Mitgefühl/Compassion, Resilienz, Soziales Training und Mobbingintervention, etc.

Link zur Website: [www.konflikt-kultur.de](http://www.konflikt-kultur.de)

#### **7. Projekt „Ohrenspitzer“**

Förderung des (Zu)Hörens mit Herz und Verstand als Schlüsselkompetenz für die Interaktion mit dem (sozialen) Umfeld.

Link zur Website: <https://www.ohrenspitzer.de/>

#### **8. Mausini Tanz-Theater-Schule**

**Kindertheater** und **Fortbildungsangebote** für die Klassen 1 bis 4.

- „Die wunderbare Ohrenschncke“ – Kindertheater zum Hören, Sprechen, Singen und Lauschen

Link zur Website: [www.mausini.com](http://www.mausini.com)

## 9. ScienceKids: Gesundheit entdecken

**Gesundheitsförderung** im Lebensraum Schule. Handlungsorientierte Gesundheitsbildung durch Entdecken und Experimentieren. Bildungsplankonforme **Unterrichtsmaterialien**, die ohne großen Aufwand von den Lehrkräften eingesetzt werden können. Schwerpunktthemen sind Ernährung, Bewegung und seelisches Wohlbefinden. Vorteil: Aufbau in Modulform. Auswahl von Einzelthemen möglich. Kostenfrei, für alle Schularten von den Klassen 1 – 10.

Infos unter: [www.sciencekids.de](http://www.sciencekids.de), direkter Kontakt über: [birgit.sorg@bw.aok.de](mailto:birgit.sorg@bw.aok.de) oder Telefon: 0751 371-209

## 10. Klasse 2000: Programm für Grundschulen

**Arbeitsmaterial** für Unterrichtseinheiten und externe Fachreferenten (für 3 UE/Jahr)

Link zur Website: <https://www.klasse2000.de/>

## 11. PRiG: Prävention und Resilienzförderung in Grundschulen

Programm zur Förderung der **Resilienzfaktoren** bei Kindern und zur Entwicklung einer resilienzförderliche Haltung von Lehrpersonen.

Weiterführende Informationen: <https://www.pgfwirkt.ch/de/projektliste/prig-praevention-und-resilienzfoerderung-in-grundschulen/>

Arbeitsmaterial mit aufbereiteten Stundenkonzepten und Übungen: [https://www.reinhardt-verlag.de/54588\\_froehlich\\_gildhoff\\_praevention\\_und\\_resilienzfoerderung\\_in\\_grundschulen\\_prigs/](https://www.reinhardt-verlag.de/54588_froehlich_gildhoff_praevention_und_resilienzfoerderung_in_grundschulen_prigs/)

## 12. Gesunde Ganztagschule

Handreichung „Auf zur guten gesunden Ganztagschule“: [https://www.ganztaegig-lernen.de/sites/default/files/Dokumentation\\_07.pdf](https://www.ganztaegig-lernen.de/sites/default/files/Dokumentation_07.pdf)

Tool „Selbst 1.0“ zur Selbsteinschätzung der Schulentwicklung in psychischer Gesundheit: <https://www.ganztaegig-lernen.de/selbst-10-selbsteinschaetzung-zur-schulentwicklung-mit-psychischer-gesundheit>

## 13. Das Floßprojekt

Teamtraining, Floßbau und Floßfahrt für Schulklassen.

Link zur Website: <https://www.das-floss-projekt.de/>

## 14. SNAKE: Ein Programm zur Stressbewältigung

Snake ist ein Stressbewältigungsprogramm für Jugendliche der 7.-9. Klasse und bedeutet: **Stress Nicht Als Katastrophe Erleben**.

Weiterführende Informationen: [Snake - Stressreduktion für Jugendliche :: \(brainkids.de\)](http://Snake - Stressreduktion für Jugendliche :: (brainkids.de))

## 15. MindMatters: Mit psychischer Gesundheit gute Schule entwickeln

Unterrichts- und Schulentwicklungsmodule zur Förderung von Wohlbefinden und psychischer Gesundheit von SchülerInnen und Lehrkräften, Kl. 1-13

Link zur Website: <http://www.mindmatters-schule.de/>

## 16. „Verrückt? Na und! Seelisch fit in Schule und Ausbildung“

Eintägige Schultage ab Kl. 8, Fortbildungen für Lehrkräfte und andere Multiplikatoren/innen, z.B. zu Prüfungsstress, (Cyber-)Mobbing, Drogen, Alkohol, Zukunftssorgen.

Weiterführende Informationen unter: <https://www.irrsinnig-menschlich.de/psychisch-fit-lernen/psychisch-fit-schule>

## 17. REBOUND – Lebenskompetenz und Suchtpräventionsprogramm

REBOUND ist ein praxiserprobtes und wissenschaftlich evaluiertes Lebenskompetenz- und Risikokompetenzprogramm.

Am Beispiel des Themas Alkohol und andere Drogen werden Jugendliche ab 14 Jahren zur Entwicklung wichtiger **Sozial- und Selbstkompetenzen** angeregt und an ein Leben in **Achtsamkeit** und **Verantwortung** herangeführt. Das von **weitergebildeten Fachkräften** begleitete Programm trägt nachweislich zu einem reduzierten und weniger riskanten Umgang mit Alkohol und Cannabis bei, fördert die Medienkompetenz und unterstützt bei der erfolgreichen Bewältigung der Entwicklungsaufgaben am Übergang zum Erwachsenenalter.

Link zur Website: <https://rebound.schule/>

## 18. Psychisch stabil bleiben - Online-Informationsangebot zu Aspekten der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Die Online-Fortbildungsreihe „Psychisch stabil bleiben“ beinhaltet Materialien und Informationen für schulische Fachkräfte und pädagogisches Personal. Ziel des Angebots ist es, Wissen zu psychischen Belastungen und psychische Störungen von Kindern und Jugendlichen im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie zu vermitteln.

Die Fortbildung der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie (DGKJP) ist im Jahr 2021 in Kooperation mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entstanden.

Weiterführende Informationen unter: <https://www.dgkip-kongress.de/psychisch-stabil-bleiben.html>

## 19. „stark.stärker.WIR“ – Team der Präventionsbeauftragten des ZSL, Regionalstelle Tübingen, Regionalteam Markdorf

Beratung, Prozessbegleitung und schulinterne, sowie regionale Fortbildungen. Alle Angebote sind kostenlos.

Die Ausschreibungen der Veranstaltungen finden Sie hier:  
<https://lfbo.kultus-bw.de/lfb/suche/6RD96DLJ>

Haben Sie darüber hinaus Interesse an weiteren Themen der Prävention? Dann nehmen Sie Kontakt mit unserem Regionalteam der Präventionsbeauftragten auf:  
[praevention-mak@zsl-rstue.de](mailto:praevention-mak@zsl-rstue.de)

## **20. Seelische Gesundheit, Siegel Gesunde Schule**

Siegel Gesunde Schule (Beratung): [www.siegel-gesunde-schule.de](http://www.siegel-gesunde-schule.de)

---

*Kontakt für Rückfragen, Anregungen oder Änderungen zu dieser Liste:*

*Anja Stanke und Heike Korsig, E-Mail: [siegel@rv.de](mailto:siegel@rv.de); Tel. 0751-85-5366  
Landratsamt Ravensburg, Amt für Gesundheit und stationäres Wohnen, Koordination Ge-  
sunde Schule*

*Zuletzt aktualisiert am 22.01.2026 (as)*