



MENTAL & KÖRPERLICH FIT

(MenKöFi)

Förderung des psychosozialen Wohlbefindens von Schüler:innen durch
Bewegung und sportpsychologische Techniken

Worum geht es?

Kinder und Jugendliche stehen zunehmend unter psychischer Belastung (Krisen, Social Media, Bewegungsmangel).

MenKöFi setzt genau hier an und stärkt psychisches Wohlbefinden, Resilienz und Handlungskompetenz - direkt im Schulalltag.

Zielgruppen:

primär: Schüler:innen der Sekundarstufe (v.a. Mittelschulen, auch AHS & BMHS)

sekundär: Lehrkräfte, Schulleitungen, Schulsozialarbeit/-psychologie

tertiär: Eltern & Betreuungspersonen

Jahr 1

- Akquise von Schulen
- einzelne Informationsveranstaltungen
- Inhaltliche Erarbeitung der einzelnen Module

Jahr 2

- Durchführung der Workshops & Einheiten
- "train the trainer"-Angebote für Lehrkräfte
- Prozessbegleitung durch Schulentwicklungsberatung

Ausblick

- Weiterführung des Schulentwicklungsprozesses
- Fortbildung für Lehrkräfte

Was bietet MenKöFi Schulen konkret?

Sensibilisierung & Information

- Anbindung an bestehende Angebote (z.B. WohlfühlPOOL)
- 1.Hilfe für die Seele - Kurse durch pro mente Steiermark
- individuelles Coaching für Lehrkräfte

Schulentwicklungsberatung

- Begleitung von Schulentwicklungsprozessen
- Verankerung gesundheitsfördernder Maßnahmen
- nachhaltige Umsetzung von Zielen

Kernangebot: Workshops für Schüler:innen

- begleitet von Psycholog:innen & Sportwissenschaftler:innen

mögliche Themenmodule (Erarbeitung gemeinsam mit den Schüler:innen):

- einfache Bewegungsübungen
- Stress- & Angstbewältigung
- Aktivierung & Entspannung
- Empowerment & Selbstvertrauen
- Visualisierung



Träger & Kooperation:

- Pädagogische Hochschule Steiermark
- Pro Mente Steiermark
- Verein Sportpsychologie Steiermark

Kontakt:

- christoph.kreinbucher@phst.at (Leitung)
- lucy.michaelis@edu.uni-graz.at (Mitarbeiterin)
- monika.eichinger@phst.at (Schulentwicklungsberatung)