



### Hintergrund

In unserer heutigen Gesellschaft sind die Themen Stress und Leistungsdruck allgegenwärtig – demzufolge steigt das Bedürfnis nach Ausgleich und Entspannung. Der Schulalltag verlangt den Lehrenden, aber auch der Schülerschaft und ihren Familien viel ab. Das Programm „Die Waage halten“ fördert die psychische Gesundheit aller Beteiligten in der Lebenswelt Schule.

Das Angebot wird bereits seit 2015 erfolgreich in der Lebenswelt Kita umgesetzt. Im Jahr 2020 wurde ein Konzept für die Schule entwickelt, modellhaft erprobt und evaluiert. Seit 2021 bietet die LVGF SH das Programm interessierten Schulen an. Aktueller Kooperationspartner ist die Mobil Krankenkasse.

### Ziele des Programms

- Auseinandersetzung mit den Belastungs- und Stressfaktoren im Schul- und Familienalltag
- Erwerb von Kompetenzen zur Bewältigung der Anforderungen des Alltags
- Entwicklung von stressreduzierenden Maßnahmen auf der individuellen und organisatorischen Ebene
- Stärkung von körperlicher und psychischer Gesundheit und Lebensfreude

### Zielgruppen

Das Programm richtet sich an Lehrkräfte, Schüler\*innen der **Klassenstufen 3 -6** sowie deren Eltern.

### Wer führt das Programm durch?

Als Referent\*innen werden speziell qualifizierte und erfahrene Fachkräfte aus den Bereichen Psychologie, Pädagogik und Physiotherapie eingesetzt.

### Kosten

Die LVGF berät und unterstützt bei der Beantragung von Fördermitteln. In der Regel liegt die verbleibende Eigenbeteiligung der Schule bei **750,00 € (netto)** für die Durchführung des kompletten Programms.

### Dauer

Die Dauer variiert von einem halben bis zu einem Jahr, je nach Größe der Schule und individueller Terminplanung.

### Interesse?

Melden Sie sich gerne unter [gesundheit@lvgfsh.de](mailto:gesundheit@lvgfsh.de) oder 0431-7103870.

### Programmbausteine

