

Train-the-Trainer-Schulung zu „Seelenstark – Projekt zur Förderung der seelischen Gesundheit in der Schule“

Termin: 6.-8.4.2027

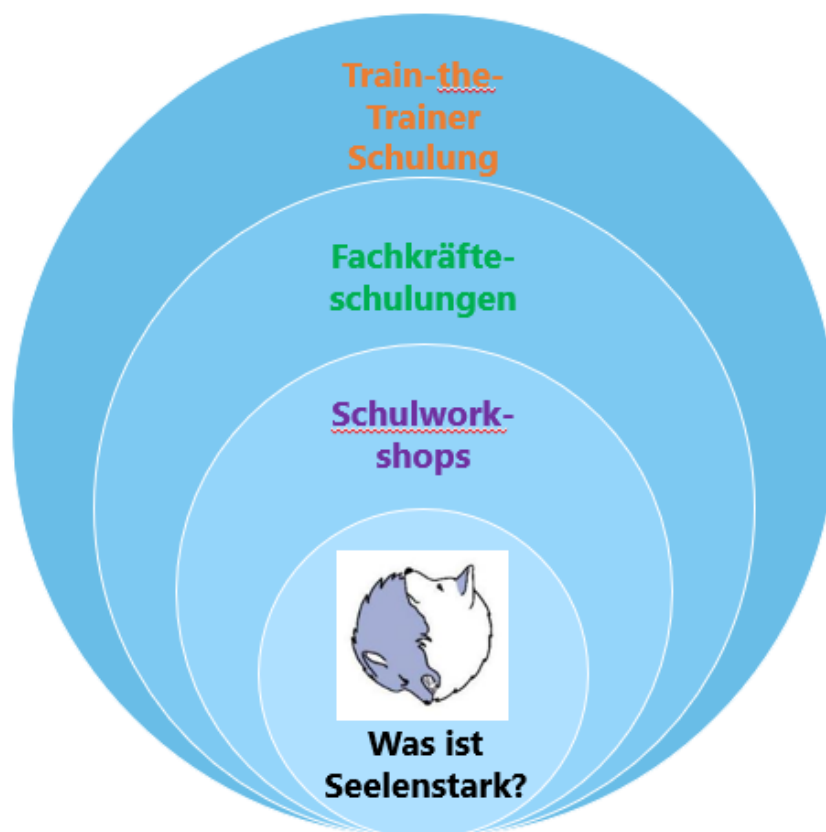
Ort: Landratsamt Freising, Landshuter Str. 31, 85356 Freising

Organisatoren: Gesundheitsamt Freising und Kommunale Jugendarbeit im Amt für Jugend und Familie Freising

Informationen zum Projekt: Allgemeine Infos zu Seelenstark können der Website entnommen werden unter <https://www.seelenstark-fs.de/>.

Was ist das Ziel unserer Train-the-Trainer-Schulung?

Die Schulung richtet sich an Präventionsfachkräfte, die in koordinierender Funktion am Gesundheitsamt, in der Kommunalen Jugendarbeit, im Jugendamt oder beim KJR tätig sind und zukünftig eigenständig Fachkräfteschulungen zu Seelenstark in ihrem Landkreis anbieten wollen. Nach der Teilnahme an unserer Schulung führen Sie ein bis zweimal jährlich **Fachkräfteschulungen** durch und sind Ansprechpartner für alle ausgebildeten Multiplikatorinnen und Multiplikatoren (pro Landkreis ein Team) → deswegen handelt es sich um eine **Train-the-Trainer-Schulung**.



Was ist Seelenstark?

- Mit Seelenstark möchten wir den jungen Menschen zeigen, dass Höhen und Tiefen im Leben normal sind und was man tun kann, um wieder in sein seelisches Gleichgewicht zurück zu finden.
- Wir wollen verdeutlichen, wie man anderen in einer seelischen Krise eine Stütze sein kann und wann es wichtig ist, sich professionelle Hilfe zu holen.
- Im Sinne der mentalen oder psychischen Gesundheitskompetenz – auch „Health Literacy“ genannt – möchte Seelenstark den Jugendlichen dabei helfen die Fähigkeiten zu entwickeln, Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu bewerten und entsprechend für gesundheitsbezogene Entscheidungen anzuwenden.
- Seelenstark will einer Stigmatisierung und Tabuisierung in Bezug auf psychische Erkrankungen entgegenwirken.
- Die Endzielgruppe von Seelenstark sind **Schülerinnen und Schüler ab der 5. Klasse** an weiterführenden Schulen sowie Jugendliche gleichen Alters aus der Jugendarbeit.
- Die **Schulworkshops** umfassen **zwei Projekttag (jeweils 8-13 Uhr)**. Es kann ergänzend ein **Elternabend** oder ein **Lehrkräftemodul** angeboten werden. Workshops können auch in angepasster Form jungen Menschen im Bereich der **offenen Jugendarbeit** angeboten werden.
- In den **Schulworkshops** erarbeiten wir mit den Schülerinnen und Schülern ihre persönlichen Stressoren und wie sie sich selbst stärken können, um seelische Krisen zu bewältigen.
- Lehrkräfte und weitere interessierte Fachkräfte werden in einer **zweitägigen Fachkräfteschulung** zu Multiplikatorinnen und Multiplikatoren ausgebildet. Jede ausgebildete Fachkraft bekommt einen eigenen Ordner mit Methodensammlung sowie Zugang zum internen Downloadbereich mit allen wichtigen Materialien.
- Das Projekt wurde in Zusammenarbeit zwischen dem Gesundheitsamt Freising, der Kommunalen Jugendarbeit im Amt für Jugend und Familie Freising und einer Kinder- und Jugendpsychiaterin und -psychotherapeutin entwickelt. Finanziell wird es aktuell von der Techniker Krankenkasse gefördert.
- Evaluation: Fragebögen vor Start des Projektes und nach Abschluss
- Siehe außerdem [Masterplan Prävention der Bayerischen Staatsregierung](#): Die Vorbeugung „psychischer Erkrankungen“ soll einen größeren Stellenwert erhalten. „Die psychische Gesundheit stärken, in Krisen unterstützen, Einsamkeit verringern insbesondere für Jugendliche und junge Erwachsene sowie für ältere Menschen.“
- [10-Punkte-Programm des Kultusministeriums](#): Aufklärung über Depression und Angststörungen
- [LehrplanPlus für Bayern](#): Bildungs- und Erziehungsziele „Gesundheitsförderung“ und „Soziales Lernen“



Z I E L E

Hintergründe zu seelischer Gesundheit und seelischen Krisen kennen lernen

Gefühle wahrnehmen, ausdrücken und mit ihnen umgehen

Entspannungsverfahren zur Prävention von seelischen Belastungen kennen lernen und aktiv anwenden

Lernen, mit **Stress** besser umzugehen

Achtsamkeit gegenüber sich selbst erlernen, sich selbst spüren

Eigene **Ressourcen** entdecken und fördern, den eigenen Selbstwert stärken und schützen

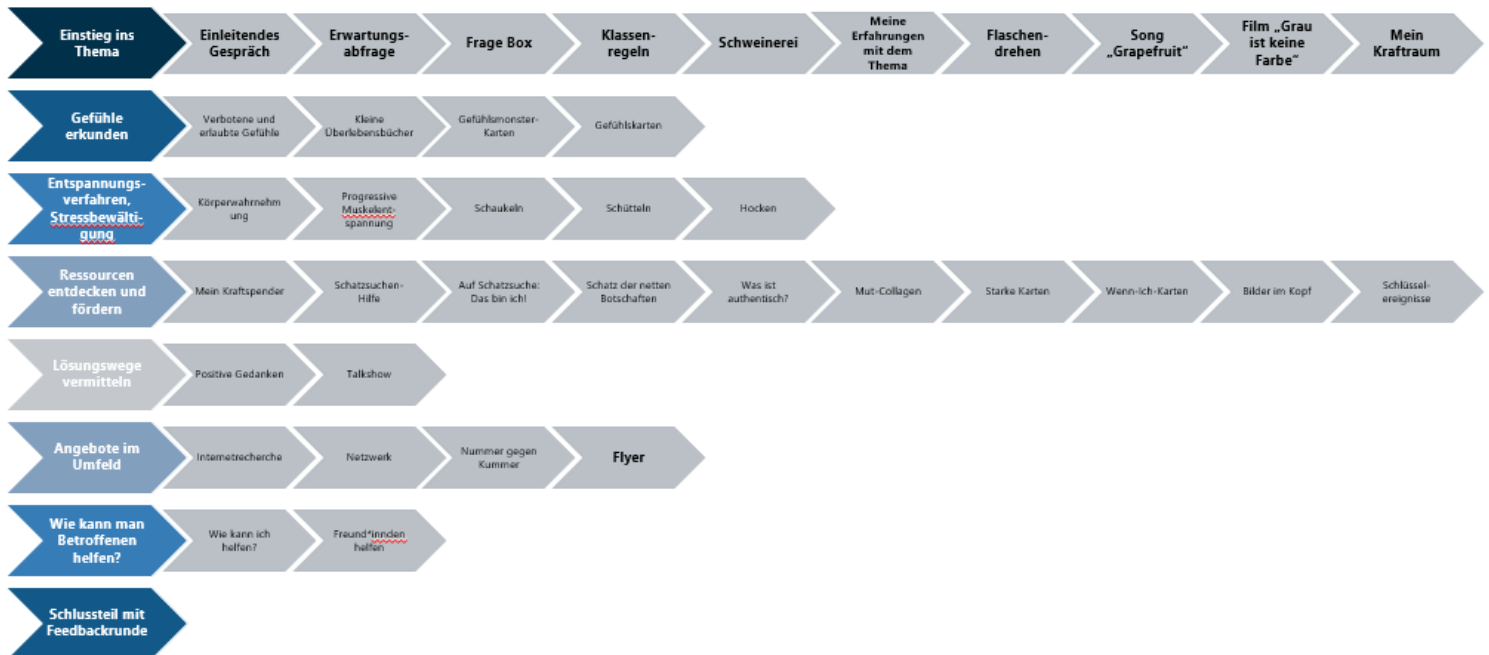
Eine Vielfalt an **Lösungswegen** für seelische Krisen kennen

Hilfsmöglichkeiten kennen lernen und nutzen

Mitschülerinnen und Mitschüler/ Angehörige als **Ressource** nutzen

Anderen in einer seelischen Krise eine **Stütze** sein

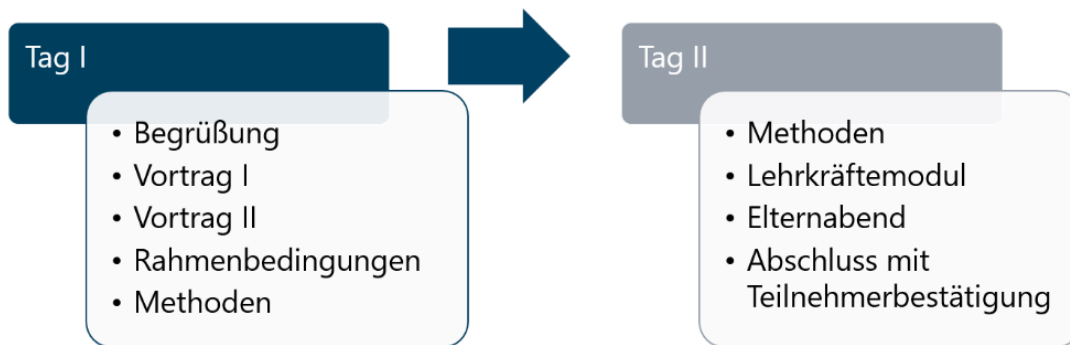
Methoden im Projekt Seelenstark



Wie verlaufen die zweitägigen **Fachkräfteschulungen**, die Sie später in Ihrem Landkreis anbieten?

- Zwei Tage von jeweils 8-16:30 Uhr
- In einer Räumlichkeit in Ihrem Landkreis
- Den Fachkräften soll das nötige Theorie-, Handlungs- und Methodenwissen für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen im Setting Schule und Jugendarbeit vermittelt werden.
- **Fachkräfteschulungen** richten sich an Jugendsozialarbeitende an der Schule (JaS), Schulsozialpädagoginnen und -pädagogen, Lehrkräfte aus der Schulpsychologie oder Seelsorge, interessierte Lehrkräfte, Fachkräfte für Suchtprävention oder aus der offenen Jugendarbeit und weitere Interessenten nach Rücksprache.





Wie verläuft die dreitägige **Train-the-Trainer-Schulung** am 6.-8.4.2027?

Zielgruppe:

Präventionsfachkräfte, die eine **koordinierende Funktion** haben, die nachhaltig die **Fachkräfteschulungen** durchführen und Ansprechpartner sind für alle ausgebildeten Multiplikatorinnen und Multiplikatoren (pro Landkreis ein Team)

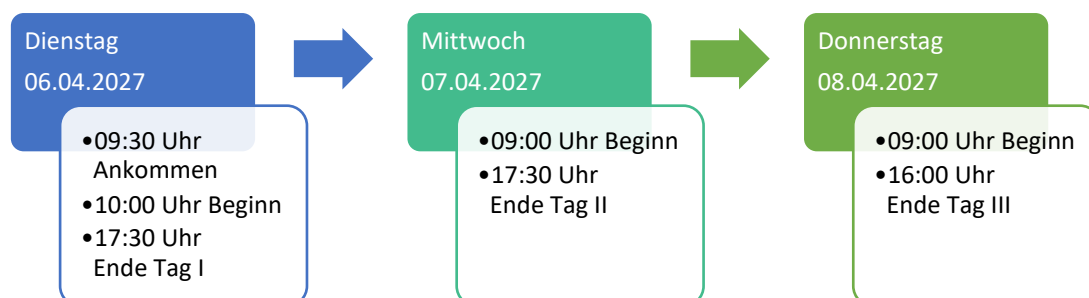
Variante 1: Mindestens zwei Präventionsfachkräfte an einem <u>Gesundheitsamt</u>	Variante 2: Eine Präventionsfachkraft an einem <u>Gesundheitsamt</u> + In Zusammenarbeit mit regionalen Kooperationspartnern aus der <u>Jugendarbeit</u>	Variante 3: Zwei Fachkräfte in koordinierender Funktion aus der <u>Jugendarbeit</u>
---	--	--

Sie sollten zur Erprobung unserer Methoden vor der Durchführung einer **Fachkräfteschulung** selbst **Schulworkshops** durchgeführt haben.

Was ist eine Präventionsfachkraft?

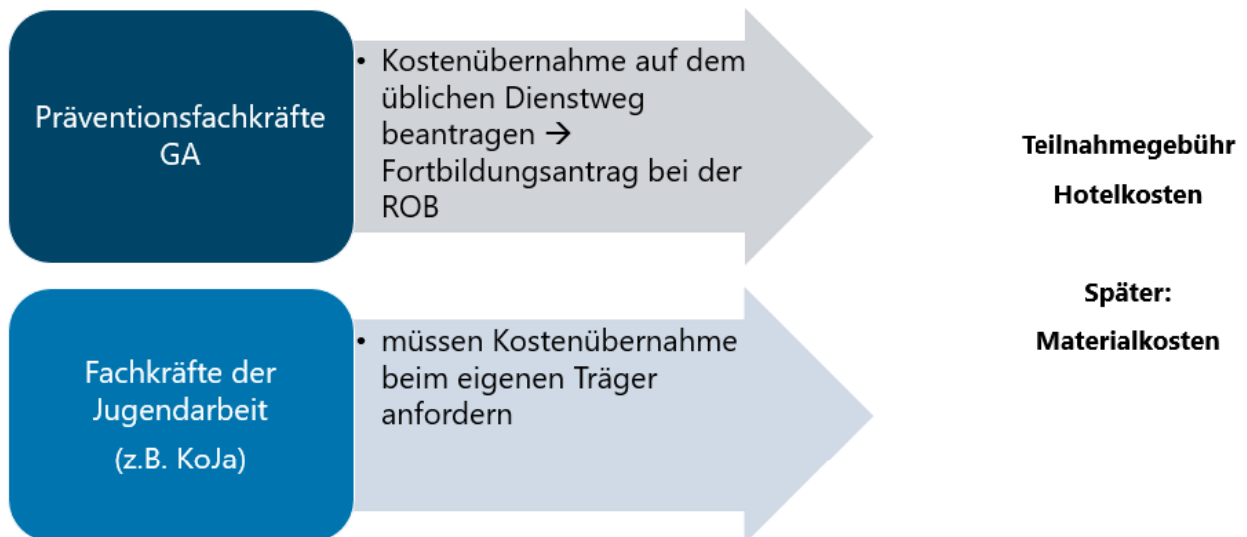
- Studium Soziale Arbeit, Sozialarbeit oder Sozialpädagogik oder Vergleichbares in **koordinierender Funktion** (z.B. am Gesundheitsamt, Kommunalen Jugendarbeit, Jugendamt, KJR/Stadtjugendring)
- „Vergleichbares“: Studium der Psychologie, Soziologie, Gesundheitsmanagement und Pädagogik.

Rahmenbedingungen:



Kosten für die **Train-the-Trainer-Schulung**:

- Die Veranstaltungskosten belaufen sich auf **bis zu 150 Euro**; der konkrete Betrag ist abhängig von der genauen Teilnehmerzahl und wird final erst kurz vor der Fobi bekannt gegeben
- Unsere Verwaltung verschickt 4 Wochen vor der **Train-the-Trainer-Schulung** die Rechnung an Sie
- Teilnehmende überweisen alles zunächst direkt auf das Konto des Landratsamtes Freising
- Gesundheitsämter: stellen dann Antrag auf dem üblichen Dienstweg über die ROB (Fortbildungsantrag)
- Jugendarbeit und Sonstige: Antragstellung über Ihren Arbeitgeber



Kosten für Übernachtung, Verpflegung, Anfahrt:

- Übernachtung ÖGD-Personal: alles zwischen 80 und 100 Euro pro Nacht **ohne Frühstück und Abendessen**.
- Wer eine Übernachtung plant, muss sich sein Hotel selbst buchen. Bitte erst ein Zimmer buchen, wenn man sich an unserer Schulung über Lamapoll angemeldet und von uns eine **Zusage** erhalten hat!
- Die Kosten für Ihr Hotel reichen Sie im Nachgang über den Arbeitgeber auf dem üblichen Dienstweg ein; auch die Anfahrtkosten werden über diesen beantragt (→ ÖGD: Fortbildungsantrag bei der ROB)
- ÖGD: Hotelrechnung muss auf die Privatadresse ausgestellt werden; Rückerstattung dann über den Arbeitgeber
- Beachten Sie auch die **Stornierungsbedingungen** des jeweiligen Hotels!
- Wir weisen darauf hin, dass wir als Verpflegung lediglich am Anreisetag Brezen vorbereiten; an allen drei Fortbildungstagen erhalten Sie kostenlos Wasser, Kaffee und Tee. Für die weitere Verpflegung müssen Sie eigenständig Sorge tragen.



Übernachtungsmöglichkeiten in Freising:

Bitte buchen Sie eigenständig Ihr Hotelzimmer. Hier eine kleine Auswahl:

Hotel Der Heurige

Landshuter Str. 66

Tel.: 0871 / 97 40 80

Link: <https://www.der-heurige.de/>

Hotel Am Klostergarten

Alte Poststr. 97

Tel.: 0871 / 97 44 00

Link: <https://www.hotel-am-klostergarten.de/>

Wie viel Zeit benötigt man für die Etablierung von Seelenstark?

- Zeitaufwand für **Fachkräfteschulungen** (mindestens eine zweitägige Schulung pro Jahr, je nach Kapazitäten) und für regelmäßige Anfragen und die Unterstützung in den Schulen
- **Workshops in Schulklassen/Jugendgruppen** selbst erproben (abhängig von Anzahl der Klassen pro Jahrgang)
- Anmeldungen der Fachkräfte steuern (am besten über Anmeldetool, z.B. Lamapoll)
- Geldeingänge prüfen
- Befragungen auswerten
- Sie sollten das Projekt dauerhaft implementieren, eine einmalige / kurzweilige Umsetzung steht nicht im Verhältnis zum Aufwand

Welche Materialien benötigt man? – Empfehlungen unseres Teams

- Die wichtigsten Materialien bekommen Sie von uns zur Verfügung gestellt (ein Methodenordner, Website, Downloadbereich, Zeitpläne zum Ablauf der Schulungen) → somit reduziert sich für Sie der Zeitaufwand automatisch um ein Vielfaches!
- Sonstiges benötigtes Material: Einmalanschaffungen → Finanzierung z.B. über Regierungsgelder oder sonstige Projektgelder vom Jugendamt, sonstige Sponsoren / Fördergelder (z.B. über Krankenkasse) usw.
- ÖGD-Personal: Mittelanträge bitte rechtzeitig für das kommende Jahr stellen, wenn Sie mit den Fachkräfteschulungen in Ihrem Landkreis zeitnah starten wollen; Mittelantrag über „Präventionsfonds“ → Masterplan Prävention, Gesundheitsziel Nr. 02 (s. Masterplan, S. 45-48): „Die psychische Gesundheit stärken, in Krisen unterstützen, Einsamkeit verringern insbesondere für Jugendliche und junge Erwachsene sowie für ältere Menschen“. Für weitere Informationen bzgl. der Mittelbeantragung bitte an die koordinierenden Sozialpädagogen wenden.
- Rechnen Sie ca. mit 400-500 Euro als Minimum für Einmalanschaffungen (Bildkarten, Fachliteratur, Bürobedarf etc.). Weitere variable Kosten (Ordner, Referentengebühren, Verpflegung) tragen sich i.d.R. über die Teilnahmegebühren
- Räumlichkeiten für **Fachkräfteschulungen**: idealerweise kostenlos



Mit welcher Nachfrage ist zu rechnen?

- Abhängig vom vorhandenen Netzwerk und bisherigen Projektarbeiten im eigenen Landkreis

Wir stehen zukünftig im Sinne einer Zusammenarbeit für Ihre Fragen zur Verfügung, auch für Materialbestellungen usw.

Anmeldung zur **Train-the-Trainer-Schulung:**

Anmeldung unter [https://survey.lamapoll.de/Train the Trainerschulung Seelenstark -April 2027/de](https://survey.lamapoll.de/Train_the_Trainerschulung_Seelenstark_-April_2027/de)

- Bitte füllen Sie den Online-Bewerbungsbogen aus und machen Sie detaillierte Angaben zu Ihren bisherigen Erfahrungen und Ihrer Motivation
- Entsprechende berufliche Profession wird vorausgesetzt
- **Anmelde- und Stornierungsfrist** 2 Monate vor der Schulung (09.02.2027)
- Bitte prüfen Sie vor Anmeldung, ob es bereits ein ausgebildetes Seelenstark-Team in Ihrem Landkreis gibt und halten Sie mit diesem Rücksprache, um weitere Kooperationen zu vereinbaren. Doppelstrukturen in einem Landkreis sollen vermieden werden, es sollte also **pro Landkreis nur ein Team** geben (Größe des Teams unerheblich). Sie können gerne im Rahmen von Kooperationen bereits bestehende Teams erweitern. Bitte kontaktieren sie uns gerne, wir können Ihnen Informationen geben, wo bereits Teams im Einsatz sind.
- Pro Landkreis werden maximal drei Plätze je Schulung vergeben. Einzelne Anmeldungen werden bei Ablauf der Anmeldefrist abgesagt.
- Die Fortbildungsveranstaltung ist als geschlossene, aufeinander aufbauende Einheit konzipiert und erstreckt sich **verbindlich über alle drei Veranstaltungstage**. Eine vollständige Teilnahme an sämtlichen Tagen ist daher Voraussetzung. Bitte beachten Sie, dass ein vorzeitiges Verlassen der Veranstaltung oder eine gekürzte Teilnahme nicht vorgesehen und organisatorisch nicht möglich ist. Wir bitten Sie, dies bei Ihrer Planung entsprechend zu berücksichtigen.

Noch Fragen?

Wenden Sie sich gerne telefonisch an uns oder über seelenstark@kreis-fs.de

08161/600-**843-35** Sabrina Dietrich (Gesundheitsamt Freising)

08161/600-**355-51** Katharina von Schumann (Kommunale Jugendarbeit)

08161/600-**843-39** Sophie Auernhammer (Gesundheitsamt Freising)

08161/600-**843-36** Yvonne Fraebel (Gesundheitsamt Freising)



Wir freuen uns über Ihre Anmeldung! 😊

Ihr Team Seelenstark

