

## **„Mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen – Lebenskompetenzen entwickeln und Krisen meistern“**

am 24. Oktober 2024 in Braunschweig  
Teil der KAB-Veranstaltungsreihe

### **Programm:**

- 15.30 Uhr** Einlass
- 16.00 Uhr** Begrüßung und offizieller Beginn
- 16.15 Uhr** Keynote „Krisen meistern – welche Faktoren und Prozesse Kinder und Jugendliche stärken können“ von Prof. Dr. Sarah Schäfer, Institut für Psychologie der TU Braunschweig
- 17.00 Uhr** Kurzer Austausch unter den Teilnehmenden
- 17.15 Uhr** Kurze Erfrischungspause
- 17.30 Uhr** Präsentation der Projekte/Programme
- Projekt 1  
(17.30-17.45 Uhr) „Lars & Lisa“ bzw. „Psychische Gesundheit und Wohlbefinden an Schulen“
- In Braunschweiger Schulen soll das Projekt ab 2024 umgesetzt werden. Ziel des Programms ist es, durch die Förderung von Emotionsregulation, lösungsorientiertem Denken und sozialer Verbundenheit die Lebenskompetenz der Jugendlichen zu stärken.
- Referent: Tobias Rahm, Projektleitung "Psychische Gesundheit und Wohlbefinden an Schulen", AWO Kreisverband Braunschweig e.V.
- Projekt 2  
(17.45-18.00 Uhr) „Löwenkinder“
- Die Kinder erfahren in Resilienzkursen Grundlagen von positiver und negativer Kommunikation, erhalten Zugang zu ihrem "Gefühlskompass" und erkennen die Folge des Gedanken-Wirkungs-Kreislaufs. So lernen sie ihre eigenen Gefühle und die Gefühle anderer besser zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren. Die Kurse richten sich an Grundschulen und finden im Klassenverbund statt.
- Referentin: Nicole Böer, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin

Projekt 3  
(18.00-18.15 Uhr)

„Lions-Quest“

Lions-Quest ist ein effektives Lebenskompetenz- und Präventionsprogramm für junge Menschen von 10 bis 21 Jahren, das die persönlichen, sozialen und demokratischen Kompetenzen von Kindern und Jugendlichen stärkt. Es basiert auf einem Fortbildungsangebot für Lehrkräfte und ist deutschlandweit von allen Kultusministerien anerkannt.

Referent: Mathias Heinrich, Lions-Quest-Trainer, Beauftragter Lions-Quest in Niedersachsen

**18.15 Uhr**

Raum für Fragen des Publikums

**18.30 Uhr**

Kurze Erfrischungspause

**18.45 Uhr**

Podiumsdiskussion

Teilnehmende: Nicole Böer, Mathias Heinrich, Tobias Rahm, evtl. Lara Roth (Mental Health Coach an Schulen), Sarah Schäfer, Monika Schmidt

**19.30 Uhr**

Verabschiedung und Einladung zum Get Together