

FITTER 3, MINDS, VET, JOBS

ARBEITSPAKET 4

ENTWICKLUNG VON LEITLINIEN FÜR DIE AUFRECHTERHALTUNG EINER GESUNDEN LERN- UND LEHRUMGEBUNG

AKTIONSPLÄNE IN BERUFSBILDUNGSEINRICHTUNGEN

Führender Partner BBS Syke Europaschule

Unterstützende Partner:

Verband für ungarische digitale Bildung

Zentraler Schulbildungsverein

Solski Center Nova Gorica

Leitlinien Aktionsplan

Übersicht über die Zeitleiste

Phase	Wichtigste Aktivitäten	Geschätzter Zeitplan
Phase 1 - Bewertung und Planung	Umfragen durchführen, Task Force bilden, Ziele definieren	1–2 Monate
Phase 2 - Entwicklung von Leitlinien	Entwicklung von Leitlinien für die psychische Gesundheit, Bildung von Partnerschaften	2–4 Monate
Phase 3 - Curriculum & Training	In den Lehrplan integrieren, Ressourcen erstellen	3–6 Monate
Phase 4 - Implementierung & Werbung	Programme starten, Sensibilisierung fördern, Unterstützung aufbauen	4–6 Monate
Phase 5 - Laufende Überwachung	Feedback einholen, Fortschritt auswerten	Laufend

Phase 1: Vorarbeiten (WP2 und WP3)

1. Bewerten Sie den aktuellen Bedarf und die Ressourcen

Handlungsschritte	Details	Wer	Wann	Prüfen
1. Bildung einer Projektsteuerungsgruppe	2. Starten und fördern Sie die Notwendigkeit von psychischer Gesundheit und Inklusion (ISA) - Werbekampagne. 3. Multidisziplinär (Studenten, Lehrer, Psychologen, Tutoren, Manager, Sozialarbeiter)			
1. Durchführung einer Umfrage/Bedarfsanalyse: (WP2 und WP3)	2. Entwerfen Sie eine vertrauliche Umfrage für Schüler, Lehrer und Manager, um ihre Bedürfnisse, ihr Bewusstsein und ihre Erfahrungen im Bereich der psychischen Gesundheit auf der Grundlage der bereitgestellten ISA-Vorlagen zu bewerten. 3. Verstärkungskampagne, um eine höhere Wahlbeteiligung von Lehrern und Schülern zu gewährleisten. Halten Sie die Motivation auf einem hohen Niveau. 4. Initiieren Sie ein Meeting mit allen relevanten Stakeholdern 5. Analysieren Sie die Ergebnisse, um gemeinsame Trends zu identifizieren, wie z. B. bestimmte Bereiche psychischer Gesundheitsprobleme (z. B. Angstzustände, Burnout) oder Ressourcenlücken (z. B. unzureichende Verfügbarkeit von Beratung). 6. Identifizieren Sie Lücken in den Antworten zwischen den befragten Gruppen als			

	<p>7. Interessengebiete für zukünftige Maßnahmen. Priorisieren Sie die Hauptbereiche, die die Organisation angehen möchte.</p>			
<p>8. Analysieren Sie vorhandene Ressourcen</p>	<p>1. Listen Sie alle aktuellen psychiatrischen Dienste (Beratung auf dem Campus, Notfallunterstützung, Peer-Programme) auf und bewerten Sie deren Zugänglichkeit und Wirksamkeit.</p> <p>2. Ermitteln Sie, ob die aktuellen Ressourcen mit den in der Umfrage ermittelten Anforderungen übereinstimmen.</p>			

Ergebnis: Ein gründliches Verständnis der bestehenden psychischen Gesundheitslandschaft in Ihrer Einrichtung und der verbesserungsbedürftigen Bereiche.

2. Bildung einer Task Force/eines Komitees für psychische Gesundheit

Handlungsschritte	Details	Wer	Wann	Prüfen
1. Stellen Sie ein Aktionsteam zusammen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Beziehen Sie Personen mit unterschiedlichen Fachkenntnissen ein, z. B. Dozenten aus verschiedenen Fachbereichen, Studentenvertreter, Fachkräfte für psychische Gesundheit und Administratoren (alle beteiligten Interessengruppen, um das Engagement sicherzustellen). 2. Stellen Sie sicher, dass die Studentenorganisationen, insbesondere diejenigen, die mit der beruflichen Aus- und Weiterbildung zu tun haben, vertreten sind, um sicherzustellen, dass die Perspektiven der Studenten einbezogen werden. 			
2. Definieren der Rolle der Task Force	<ol style="list-style-type: none"> 1. Legen Sie klare Ziele für die Gruppe fest, wie z. B.: Entwicklung von Richtlinien für psychische Gesundheit, Koordination von Veranstaltungen, Beratung zu Richtlinien und Befürwortung von Ressourcen. 2. Weisen Sie bestimmte Rollen basierend auf Fachwissen zu (z. B. Kommunikation, Ressourcenzuweisung, Richtlinienüberprüfung). 			
1. Treffen Sie sich regelmäßig	<ol style="list-style-type: none"> 1. Planen Sie monatliche oder zweimonatliche Meetings, um den Fortschritt zu verfolgen, neue Initiativen zu besprechen und Aktionspläne zu verfeinern. 			

Ergebnis: Ein strukturierter, kollaborativer Ansatz zur Bewältigung der psychischen Gesundheit mit klarer Verantwortlichkeit.

3. Definieren Sie Ziele und Ergebnisse für die psychische Gesundheit

Handlungsschritte	Details	Wer	Wann	Prüfen
2. Setzen Sie sich SMART-Ziele	<ol style="list-style-type: none"> 1. Erstellen Sie spezifische, messbare, erreichbare, relevante und zeitgebundene Ziele, z. B.: <ol style="list-style-type: none"> 1. Erhöhen Sie die Anzahl der Schüler, die sich des psychologischen Unterstützungsdienstes bewusst sind, im ersten Jahr um xx%. 			

	<ol style="list-style-type: none"> Führen Sie zwei Schulungen zur psychischen Gesundheit pro Jahr durch. Organisation einer Schulung pro Semester, um die Lese- und Schreibkompetenz der Lehrkräfte zu verbessern (gemessen durch Folgebefragungen). 			
<p>3. Ziele mit der Vision der Institution in Einklang bringen</p>	<ol style="list-style-type: none"> Stellen Sie sicher, dass die Ziele der psychischen Gesundheit mit der Mission der Institution übereinstimmen, insbesondere im Hinblick auf das Wohlbefinden der Studierenden und das Engagement in der Gemeinschaft. 			
<p>4. Definieren von Ergebnissen</p>	<ol style="list-style-type: none"> Geben Sie an, wie der Erfolg gemessen werden soll: durch Teilnahmequoten, Zufriedenheitsumfragen, akademische Leistungen oder die Verringerung des berichteten Stressniveaus. 			

Ergebnis: Klare Erfolgsziele, die sowohl mit der Mission der Institution als auch mit den identifizierten Bedürfnissen übereinstimmen.

Phase 2: Entwicklung eines Leitfadens

4. Entwickeln Sie umfassende Richtlinien für die psychische Gesundheit

Handlungsschritte	Details	Wer	Wann	Prüfen
1. Erstellen des Maßnahmenplans (Gantt-Diagramm)	<p>Nennen Sie die folgenden Beispiele beispielhaft:</p> <ol style="list-style-type: none"> Bildung und Sensibilisierung: Entwicklung obligatorischer oder freiwilliger Programme zur Förderung der psychischen Gesundheitskompetenz für Mitarbeiter und Schüler. Zugang zu Dienstleistungen: Schaffen Sie klare Wege zu psychiatrischen Diensten, wie z. B. eine spezielle Website für psychische Gesundheit, Hotline-Nummern und Sprechstunden für Berater. Krisenmanagementprotokolle: Legen Sie eine Reihe klarer Schritte für den Umgang mit Krisen fest (z. B. psychische Notfälle, Suizidgedanken). Stellen Sie sicher, dass Lehrkräfte und Mitarbeiter wissen, an wen sie sich in solchen Situationen wenden können. Wellness-Förderung: Bieten Sie Strategien und Ressourcen zur Selbstfürsorge an, wie z. B. Workshops zur Stressbewältigung, Tipps zur Schlafhygiene und Bewältigungsmechanismen. 			
2. Experten konsultieren	<ol style="list-style-type: none"> Arbeiten Sie mit Fachleuten für psychische Gesundheit (Berater, Psychologen, Psychiater) zusammen, um sicherzustellen, dass die Richtlinien auf Best Practices basieren. 			
1. Feedback einholen	<ol style="list-style-type: none"> Nachdem Sie die Richtlinien verfasst haben, verteilen Sie sie für Feedback von der Task Force, wichtigen Lehrern, Managern und Schülern, um sicherzustellen, dass die Empfehlungen den Bedürfnissen und der Kultur der Institution entsprechen. 			

Aktionsplan abschließen	1. Basierend auf dem obigen Feedback			
------------------------------------	---	--	--	--

Ergebnis: Eine Reihe klarer, evidenzbasierter Leitlinien für die psychische Gesundheit, die auf die spezifischen Bedürfnisse der Institution zugeschnitten sind.

Phase 3: Curriculum & Training als Teil des Aktionsplans

5. Integrieren Sie psychische Gesundheit in den Lehrplan und die Ausbildung

Handlungsschritte	Details	Wer	Wann	Prüfen
1. Integrieren Sie die Aufklärung über psychische Gesundheit in die Orientierung	1. Machen Sie die psychische Gesundheit zu einem Teil der Orientierung im ersten Jahr für neue Studierende, Lehrer und Manager. Fügen Sie Sitzungen zum Umgang mit Stress, zum Erkennen von Herausforderungen der psychischen Gesundheit und zu verfügbaren Ressourcen hinzu.			
2. Schulung von Lehrern und Führungskräften auf der Grundlage der Ziele (siehe Aktionsplan)	1. Entwickeln oder bieten Sie regelmäßige Schulungen (siehe Aktionsplan) für Lehrer und Manager an, um z. B. psychische Gesundheitsprobleme bei Schülern zu erkennen, auf Krisen zu reagieren und Schüler auf geeignete Ressourcen zu verweisen. 2. Bieten Sie Lehrern und Managern Werkzeuge für den Umgang mit ihrer eigenen psychischen Gesundheit in Umgebungen mit hohem Stress.			
1. Weiterbildung für Studierende schaffen	1. Bieten Sie Wahlfächer oder Workshops zu den Themen psychische Gesundheit, Wohlbefinden, Resilienz und Umgang mit Burnout für Veterinärstudenten an. 2. Bieten Sie den Schülern die Möglichkeit, eine Zertifizierung in Erster Hilfe für psychische Gesundheit oder Peer-Beratung zu erhalten.			
1. Entwicklung von Peer-Support-Programmen	1. Starten Sie ein Peer-to-Peer-Mentoring- oder Beratungsprogramm, bei dem			

	<p>sich die Schüler geschulten Kollegen über akademische oder persönliche Belastungen anvertrauen können.</p> <p>2. Ermutigen Sie die Schüler, ihre Geschichten über psychische Gesundheit zu erzählen, um das Stigma zu verringern.</p>			
<p>2. Sensibilisierungskampagnen organisieren</p>	<p>1. Veranstalten Sie Tage der psychischen Gesundheit, Gastrednerveranstaltungen oder Aktivitäten zum Stressabbau (Yoga, Achtsamkeitsworkshops), um das Gespräch auf dem Campus in Gang zu halten.</p> <p>2. Nutzen Sie Poster, soziale Medien und Newsletter, um Gespräche über psychische Gesundheit zu normalisieren.</p>			
<p>3. Ermutigen Sie Lehrer und Manager zur Teilnahme</p>	<p>1. Fördern Sie ein Umfeld, in dem die Fakultät offen über ihre psychische Gesundheit spricht, Verletzlichkeit vorlebt und ihre Studenten ermutigt, dasselbe zu tun.</p>			

Ergebnis: Eine gut informierte Gemeinschaft, in der das Bewusstsein für psychische Gesundheit in den Lehrplan und die Praxis der Fakultät integriert ist.

Phase 4: Umsetzung & Förderung

6. Umsetzung des Aktionsplans

Handlungsschritte	Details	Wer	Wann	Prüfen
1. Schaffen Sie ein Gefühl der Dringlichkeit	2. Projektgruppe initiiert Werbekampagne, um Veränderungsbedarf zu schaffen			
3. Kommunizieren Sie die Vision des Wandels	4. Projektgruppe kommuniziert die Vision über eine Kommunikationskampagne: Ziele und Schritte			
1. Definieren und verringern Sie die Barrieren	2. Definieren Sie die Barrieren auf der Grundlage des Profils der Einstellung der Stakeholder (basierend auf Erfahrungen und Annahmen) 3. Barrieren managen: Sammeln Sie Ideen, wie Sie Barrieren entgegenwirken können (verhaltensbezogen und weiter)			
4. Konzentrieren Sie sich auf kurzfristige Gewinne	5. Feiern Sie jeden Erfolg (nicht vor dem Erfolg!!!)			
6. Schwung beibehalten	7. Die Projektgruppen setzen ihre Kampagnen fort			
8. Upgrade-Aktivitäten	9. Analysieren, überwachen und verbessern Sie regelmäßig			

7. Schaffen Sie klare Kommunikationskanäle

Handlungsschritte	Details	Wer	Wann	Prüfen
	1. Erstellen Sie eine umfassende, leicht zugängliche Online-Plattform (oder ein Handbuch) mit Informationen über psychische			

10. Zentralisierter Ressourcen-Hub	Gesundheitsdienste, Notfallkontakte und Selbsthilferessourcen.			
11. Fördern Sie Vertraulichkeit und Anonymität:	1. Kommunizieren Sie klar die Vertraulichkeit der Beratungsangebote und die ergriffenen Schritte zum Schutz der Privatsphäre. Dies trägt dazu bei, das Zögern beim Zugriff auf Ressourcen zu verringern.			
12. Verwenden Sie mehrere Kommunikationskanäle	1. Stellen Sie sicher, dass die Studenten auf verschiedene Weise auf Informationen zugreifen können: E-Mails, Poster, digitale Bildschirme auf dem Campus und Social-Media-Plattformen.			

Ergebnis: Erhöhtes Bewusstsein und besserer Zugang zu Ressourcen und Diensten für die psychische Gesundheit.

Phase 5: Laufende Überwachung

7. Regelmäßige Überwachung und Evaluierung

Handlungsschritte	Details	Wer	Wann	Prüfen
1. Regelmäßiges Feedback einholen	1. Nutzen Sie Umfragen, Fokusgruppen und Einzelinterviews, um Feedback zur Wirksamkeit von Programmen und Ressourcen für psychische Gesundheit zu sammeln.			
2. Fortschritt auswerten	1. Überprüfen Sie Ihre SMART-Ziele alle sechs Monate, um den Fortschritt zu ermitteln. Nehmen zum Beispiel die Beratungsgespräche zu? Gibt es eine Verringerung der Stress- oder Burnout-Rate?			

<p>3. Anpassen und Verbessern</p> <p>1. Verwenden Sie mehrere Kommunikationskanäle</p>	<p>1. Nehmen Sie auf der Grundlage des Feedbacks und der Bewertungen die notwendigen Anpassungen an den Richtlinien, Programmen oder Dienstleistungen vor. Wenn Studierende beispielsweise von langen Wartezeiten für eine Beratung berichten, sollten Sie in Erwägung ziehen, zusätzliches Personal einzustellen oder die Öffnungszeiten zu verlängern.</p>			
--	--	--	--	--

Ergebnis: Kontinuierliche Verbesserung von Initiativen zur psychischen Gesundheit, um sicherzustellen, dass sie effektiv und relevant sind.

8. Bauen Sie Partnerschaften mit externen Organisationen für psychische Gesundheit auf

Handlungsschritte	Details	Wer	Wann	Prüfen
<p>2. Zusammenarbeit mit lokalen Anbietern für psychische Gesundheit</p>	<p>1. Arbeiten Sie mit lokalen Beratern, Psychologen oder Kliniken zusammen, um vielfältigere Unterstützungsmöglichkeiten für Studenten anzubieten</p>			
<p>3. Erstellen eines Empfehlungssystems</p>	<p>1. Einrichtung eines Systems, in dem Studenten bei Bedarf (wo möglich) für eine spezialisierte Betreuung oder eine intensivere Therapie an externe Anbieter für psychische Gesundheit überwiesen werden können.</p>			
<p>4. Externe Experten einladen</p>	<p>1. Bringen Sie regelmäßig Fachkräfte für psychische Gesundheit, Hauptredner oder Alumni hinzu, um über ihre Erfahrungen zu sprechen und fachkundige Ratschläge zu Fragen der psychischen Gesundheit zu geben.</p>			

Ergebnis: Verbessertes Zugang zu externen Ressourcen und ein Unterstützungsnetzwerk über den Campus hinaus.

9. Förderung eines nachhaltigen Programms für psychische Gesundheit

Handlungsschritte	Details	Wer	Wann	Prüfen
1. Sichere Finanzierung und Ressourcen	1. Setzen Sie sich für die Finanzierung von Programmen zur psychischen Gesundheit (z. B. mehr Berater, Sensibilisierungskampagnen, Workshops) durch die Verwaltung, Zuschüsse oder Spenden ein.			
2. Institutionalisierung der Bemühungen	1. Stellen Sie sicher, dass Programme für psychische Gesundheit in die langfristige Planung der Institution integriert werden und sie zu einem festen Bestandteil des Angebots der Institution werden.			
1. Erstellen Sie einen langfristigen Plan	1. Entwicklung einer Roadmap für die Nachhaltigkeit von Initiativen zur psychischen Gesundheit. Dies kann regelmäßige Programmüberprüfungen, die kontinuierliche berufliche Weiterbildung des Personals und die schrittweise Ausweitung der Dienstleistungen umfassen, wenn die Studentenschaft wächst.			

Ergebnis: Ein robustes, langfristiges Engagement für die Unterstützung der psychischen Gesundheit, das sich ständig weiterentwickelt und den Bedürfnissen von Schülern und Mitarbeitern gerecht wird.