

Wirksamkeit des Selfcare-Workshops für Schüler*innen

1 Wissenschaftliche Grundlage

Die Workshops für Schüler*innen von Kopfsachen e.V. basieren auf wissenschaftlich fundierten Modellen der Gesundheitspsychologie. Ziel der Angebote ist eine Stärkung der mentalen Gesundheitskompetenz (MHL, Kutcher et al., 2016) und der emotionalen Selbstwirksamkeit (Bandura, 1977; Qualter et al., 2015) der Teilnehmenden. Dazu nutzen wir evidenzbasierte Methoden der Systemik, Psychotherapie und Erlebnispädagogik.

Die Wirksamkeit unserer Workshops ist durch wissenschaftliche Studien belegt. Eine erste Wirksamkeitsstudie (Müller, 2021*) zeigte, dass sich bei 72,5 % der teilnehmenden Jugendlichen die emotionale Selbstwirksamkeit signifikant verbessert – also das Vertrauen, mit eigenen Gefühlen konstruktiv umgehen zu können. Eine Folgestudie mit über 500 Schüler*innen bestätigte diese Ergebnisse: Die Fähigkeit zur Emotionsregulation wurde signifikant gestärkt, zudem nahmen Offenheit für den Austausch über psychische Belastungen und die Bereitschaft, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, signifikant zu.

2 Partizipative und evidenzbasierte Entwicklung

Schüler*innen werden systematisch in Bedarfsanalysen, Pilotierungen und Evaluationen einbezogen. In Projekttagen an Schulen werden gemeinsam mit Jugendlichen Modelle und Methoden erarbeitet, die sie als hilfreich empfinden. Dabei wird die fachliche Expertise von Kopfsachen e.V. mithilfe der Jugendlichen an deren Lebenswelt angepasst, sodass sie ihren vollen Nutzen entfalten kann.

Durch die kontinuierliche Überarbeitung auf Basis empirischer Daten wird sichergestellt, dass die Angebote sowohl wissenschaftlich fundiert als auch praxisnah und im Schulalltag umsetzbar bleiben.

3 Laufende Evaluation mit Schüler*innen

Die Wirksamkeit der Workshops wird fortlaufend über standardisierte Online-Befragungen bei teilnehmenden Schüler*innen erfasst (Surveylegend, Stand Oktober 2025).

Nach jedem Workshop erfassen wir systematisch und anonym das Feedback der Teilnehmenden. Mittlerweile können wir auf Evaluationsdaten von über 1000 Workshops zurückgreifen. Durchschnittlich werden unsere Workshops mit 4,2 von 5 Punkten bewertet.

„Ich finde es wichtig, dass solche Workshops in Schulen angeboten werden.“

*Feedback einer Schüler*in nach dem Selfcare-Workshop.*

„Es war ein sehr angenehmer Workshop. Es war eine sehr offene und schöne Atmosphäre. Ich habe vieles mitgenommen wie z.B. das Fass Prinzip. Guter Workshop.“

*Feedback einer Schüler*in nach dem Selfcare-Workshop.*

4 Qualitätssicherung

Das interne Qualitätsmanagementsystem beruht auf wissenschaftlichen Kriterien. Zentrale Elemente sind:

- Mehrperspektivisches Feedback (Lehrkräfte, Schüler*innen, Workshopleitungen)
- Hospitationen, Supervision und Peer-Feedback
- Regelmäßige Aktualisierung der Inhalte anhand neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse

Diese Maßnahmen sichern die fachliche Qualität, die pädagogische Wirksamkeit und die kontinuierliche Weiterentwicklung der Angebote.

*Müller, L. (2021). Konzeption und Evaluation des präventiven Workshops „Mentale Gesundheit und Selbstfürsorge“ von Kopfsachen e.V. zur Förderung der emotionalen Selbstwirksamkeitserwartung bei Jugendlichen [Unveröffentlichte Masterarbeit]. Humboldt-Universität zu Berlin