



Guide für eine Mental Health Box

Anleitung für ein
Interventions- und Präventions-
instrument zur psychischen
Ersten Hilfe in der Schule

Inhalt

1. Worum geht es in diesem Guide? 3

2. Auf einen Blick 4

3. Beispielhafte Ausstattung einer Mental Health Box 8

Materialien zur Emotions-
und Stressregulation 8

Materialien zum Thema Psychische
Gesundheit zur Gefühlswahrnehmung
und -benennung 9

Ressourcen- und Stärkungsübungen 9

Methoden zur Förderung
sozialer Kompetenzen 9

Hinweise zur Weitervermittlung
und Unterstützungssystemen 10

4. Beispielhaft Bestellliste für eine Mental Health Box 11

5. Beispielhafter Einsatz der Mental Health Box am Gymnasium Loburg in Ostbevern (NRW) 12

Einstiegsphase 12

Kennenlern- und Vertiefungsphase 13

Abschlussphase 15

Worum geht es in diesem Guide?

Eine Mental Health Box ist eine praxisorientierte Methodenbox für psychische Erste Hilfe, die im schulischen Kontext entwickelt wurde, um gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen belastende Lebenssituationen zu navigieren, sich zu stärken und sie dabei zu ressourcenorientiert zu begleiten. Eine Mental Health Box verbindet präventive Ansätze zur Resilienzförderung mit konkreten Interventionsanreizen für akute Belastungssituationen¹.

Durch die Kombination aus leicht umsetzbaren Methoden und klaren Handlungsimpulsen unterstützt die Box pädagogische Fachkräfte, Kinder und Jugendliche dabei, psychische Belastungen frühzeitig wahrzunehmen und angemessen darauf zu reagieren. Gleichzeitig trägt sie dazu bei, das Thema psychische Gesundheit nachhaltig im Schulalltag zu verankern.

Dieser Guide unterstützt Sie bei der Zusammenstellung einer Mental Health Box für Ihre Schule. Er greift auf die Erfahrungen einer Box zurück, die gemeinsam mit pädagogischen Fachkräften und Schüler*innen am Johanneum Gymnasium in Ostbevern sowie der Schulpsychologischen Beratungsstelle Warendorf (NRW) entwickelt und in den Schulalltag integriert wurde.

¹ Hierunter verstehen wir einen Zustand des Verlusts des inneren Gleichgewichts, in dem gewohnte Bewältigungsstrategien versagen. Es kann zu Angst, Überforderung, Reizbarkeit oder Rückzug kommen. Zur näheren Erläuterung siehe auch: www.dzpg.org/wissen/krankheitsbilder/psychische-krise

Die hier vorgeschlagenen Materialien sind als Inspiration und Startpunkt gedacht. Werden Sie gerne kreativ und passen Sie die Umsetzung und Inhalte an Ihre Schüler*innen, Ihre Schule und vorhandene Ressourcen an. Gemeinsam im Kollegium und mit Schüler*innen können Sie überlegen, wie die Box gestaltet sein sollte, wie diese zugänglich ist und welche Inhalte es braucht. So wird die Mental Health Box zu einem lebendigen Instrument, das sich durch Beteiligung, Austausch und kontinuierliches Lernen entwickelt.



Auf einen Blick

Was ist die Mental Health Box?

Eine Sammlung von Tools, Materialien und Anregungen für psychische Erste Hilfe in der Schule, die **praxisnah**, **leicht zugänglich** und **flexibel einsetzbar** ist, um in Belastungssituationen zu unterstützen.

Was ist die Mental Health Box nicht?

- Ein therapeutisches Angebot oder Ersatz dafür
- Ein Selbstläufer: Es ist wichtig, die Box und ihre Nutzung mit Kindern und Jugendlichen sowie im Kollegium zu gestalten und den Umgang damit gemeinsam festzulegen.

Hinweise zum Einsatz

Eine Ausbildung mindestens einer, idealerweise mehrerer Personen (insbesondere auch Jugendlicher) als Mentale Ersthelfende ist sehr ratsam. Hinweise zu standardisierten Qualifizierungsangeboten finden Sie unter: www.mhfa-ersthelfer.de/de/ersthelfer_in

Zur Arbeit mit der Mental Health Box überlegen Sie sich:

- Wie können Kinder- und Jugendliche aktiv in die Entwicklung eingebunden werden?
- In welchem Behälter werden die verschiedenen Materialien verstaut? Einer Box, einem Koffer, einer Kiste?
- Gibt es eine Box, mehrere einheitliche Boxen oder unterschiedliche Boxen? Es bietet sich zum Beispiel an, unterschiedliche Boxen für unterschiedliche Altersstufen zusammenzustellen.
- Wo stehen diese Boxen und wer hat Zugriff darauf?
- Wie muss die Box gestaltet und benannt sein, damit Schüler*innen sie ohne Stigmatisierung oder Scham nutzen können? (Beispielsweise: „Powerbox“ wie am Johanneum Gymnasium Ostbevern)
- Welche Informationen brauchen Kinder und Jugendliche sowie die pädagogischen Fachkräfte zum Einsatz und zur Nutzung der Box?

Arbeiten Sie sowohl präventiv als auch intervenierend. Es ist wichtig, dass Sie regelmäßig mit Kindern und Jugendlichen über Wohlbefinden und Emotionen sprechen und ihren selbstständigen Umgang mit Emotionen einbinden. Die Anregungen zur Ausstattung, welche Sie weiter unten finden, sind für den präventiven oder intervenierenden Einsatz sortiert.

Im präventiven Bereich eignet sich eine Mental Health Box insbesondere für:

- Klassenstunden des sozialen Lernens und Projekttag wie einen Mental Health Day
- Sozialtrainings und Präventionsprogramme
- Gruppenangebote im Ganzttag /Förder-Forderband
- Thematische Einheiten zur emotionalen und sozialen Kompetenzförderung im Fachunterricht

Im intervenierenden Bereich kann eine Mental Health Box eingesetzt werden:

- Bei akuten Belastungssituationen einzelner Kinder und Jugendlicher
- Nach Konflikten und Belastungssituationen
- In Einzelgesprächen oder Kleingruppen

Mögliche Einsatzorte sind vor allem:

- Klassenräume, Sporthalle
- Beratungs- und Rückzugsräume
- Räume der Schulsozialarbeit
- Ganztagsbereiche

Achtung:

Situationen, die Suizidgefahr und Selbstverletzung ohne akute Suizidgefahr beinhalten, erfordern klare Handlungen. Hier sind unbedingt die Richtlinien und Handlungsempfehlungen der einzelnen Bundesländer sowie Kommunikationsanweisungen zur Suizidprävention (Safe-messaging-Guide) zu beachten.

Kommunikationsanweisungen sind zum Beispiel hier zu finden:

- www.mhfa-ersthelfer.de/media/guidelines_files/Richtlinien_zum_Umgang_mit_Suizidgedanken_und_suizidalem_Verhalten.pdf
- Oder bei der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention: www.suizidprophylaxe.de/fachkraefte/#gespraech

Eine Sammlung und Recherche dieser Empfehlungen und Anlaufstellen kann der Box beigegefügt werden. Zu weiteren Hinweisen besuchen Sie auch: www.suizidpraevention.de

Beispielhafte Ausstattung einer Mental Health Box

Hier finden Sie Vorschläge und Anregungen zur Ausstattung einer Mental Health Box.

Materialien zur Emotions- und Stressregulation

Präventiv: Einfache Übungen und Impulse zur Wahrnehmung und Regulierung innerer Anspannung, Atemübungen, kurze Entspannungs- oder Bewegungsimpulse, Körperwahrnehmungsübungen

- IRC Achtsamkeits- und Gefühlskarten:
www.mehr-teilhabe.de/materialien/achtsamkeitskarten-kartenset/
- IRC Gehirnjoggingkarten:
www.mehr-teilhabe.de/materialien/gehirnjogging

Intervenierend: Sensorische Gegenstände, die Sinnesreize ansprechen, wie beispielsweise Duftsäckchen, Notfalltropfen, Stressbälle, Sorgensteine oder Musik-Playlists. Diese können sehr gut gemeinsam gestaltet werden.

- Weitere Hinweise zum sogenannten „Grounding“:
www.dis-sos.com/orientierung-und-grounding

Materialien zum Thema Psychische Gesundheit, zur Gefühlswahrnehmung und -benennung

Überblick: IRC Plakat „Traumasensible Schulpraxis“:

www.mehr-teilhabe.de/materialien/poster-traumasensible-praxis/

Präventiv: zum Beispiel Handbücher und Pocket Guides von Irrsinnig Menschlich e.V.: www.irsinnig-menschlich.de/service/material/#pocket

Mental Health Coaches: www.mental-health-coaches.de

Ressourcen- und Stärkungsübungen

Präventiv: Materialien und Übungen, die Ressourcen, Selbstwertgefühl und die Wahrnehmung eigener Stärken fördern zum Beispiel „Warme Dusche“ oder ähnliche Übungen.

- IRC Affirmationskartenset:
mehr-teilhabe.de/materialien/affirmationskarten-set
- IRC Handbuch „Healing Classrooms“ (verfügbar in Deutsch und Ukrainisch): www.mehr-teilhabe.de/materialien/healing-classrooms-praxishandbuch/

Methoden zur Förderung sozialer Kompetenzen

Präventiv: Anregungen zur Stärkung von Empathie, Perspektivübernahme, Konfliktfähigkeit und Beziehungsfähigkeit.

- IRC Handbuch „Healing Classrooms“: www.mehr-teilhabe.de/materialien/healing-classrooms-praxishandbuch
- SchlaU: Werkstatt für Migrationspädagogik „Materialien zu sozial- emotionalen Kompetenzen“: www.schlaU-lernen.org/unterrichtsmaterial/sozio-emotionale-kompetenzen/

Hinweise zur Weitervermittlung und Unterstützungssystemen

- Übersicht des Bundesverbands der Psychosozialen Zentren: www.baff-zentren.org/hilfe-vor-ort/psychosoziale-zentren
- Übersicht der Schulpsychologischen Beratungsstellen: www.schulpsychologie.de/beratungsstellen
- Mental Health Coaches: www.mental-health-coaches.de
- 116 111, Das Kinder – und Jugendtelefon, Telefonische Beratung, Mo – Sa, 14 – 20 Uhr, Anonym und kostenlos in ganz Deutschland
- 0800 1110111 / 0800 1110222, Telefonseelsorge, kostenlos
- Übersicht regionaler Jugendämter: www.unterstuetzung-die-ankommt.de/de
- Queere Jugendliche sind durch Minderheitenstress eine Risikogruppe für psychische Belastungen. Spezialisierte Unterstützung gibt es auf: www.queermed-deutschland.de
- Beratungen für Überlebende von rassistischer, antisemitischer, queerfeindlicher, antifeministischer, rechtsextremer oder menschenfeindlicher Gewalt: www.demokratie-leben.de/projekte-expertise/beratungsangebote/alle-angebote-der-opferberatung
- Elterntelefon: 0800 1110550
- KrisenChat: krisenchat.de
- Heimwegtelefon: www.heimwegtelefon.net/
- 0800-0060108, Hilfetelefon gegen Diskriminierung und rechter Gewalt an Schulen – „Schule für mehr Demokratie“, kostenlos: www.schule-fuer-mehr-demokratie.de/index.php/hilfetelefon

keine Werbung

Beispielhaft Bestellliste für eine Mental Health Box

- Box mit Deckel (Gibt es in unterschiedlichen Varianten und in verschiedenen Preissegmenten)
- Eine Broschüre mit Klammerheftung kann z. B. für ein intern erstelltes Begleitheft dienen
- Anregung: Kartenset „Irrsinnig menschlich“
- Bücher oder Hörangebote für Traumreisen
- USB-Stick für Musik Playlist
- Antistressball
- Duftsäckchen
- Bachblüten Notfalltropfen
- Notizbüchlein
- Literatur: Hier gilt zu entscheiden, ob auch Fachliteratur (auch für Kinder und Jugendliche) verwendet werden soll. Denkbar sind auch Gefühlstagebücher, Journale oder Praxisbücher aus dem Bereich Traumapädagogik.
- Kartensets und weiterführende Materialien (siehe Beispielhafte Ausstattung einer Mental Health Box)

Beispielhafter Einsatz der Mental Health Box am Gymnasium Loburg in Ostbevern (NRW)

Das Johanneum Gymnasium in Ostbevern und die Schulpsychologischen Beratungsstelle Warendorf (NRW) haben mit Unterstützung von IRC die „Powerbox“ entwickelt. Sie wird regelmäßig, unter anderem im Unterricht des Sozialen Lernens in der fünften Klasse genutzt. Der Name wurde gewählt, damit Schüler*innen sie angstfrei nutzen und in der gemeinsamen Erarbeitung festgestellt wurde, dass so eine Stigmatisierung bei Nutzung vermieden wird.

Die Box steht pädagogischen Fachkräften als Materialsammlung für kurze, strukturierte Einheiten zur Verfügung. Sie wird gezielt zur Förderung von Gefühlswahrnehmung und Emotionsregulation eingesetzt. Damit werden Themen wie Selbstregulation, Gefühle in Lern- und Sozialräume sowie Selbstwahrnehmung behandelt.

Einstiegsphase

Je nach Klassendynamik, Alter und Bedarf beginnen die Fachkräfte am Gymnasium Loburg die Einheit unterschiedlich. Der Einstieg ist bewusst niedrigschwellig gestaltet und dauert etwa 15 Minuten, um eine sichere und ruhige Lernatmosphäre zu schaffen.

Zum Einstieg in das Thema Gefühlsregulation führen Lehrkräfte beispielsweise die Übung „Fingerabdruck“ oder „Gefühlspantomime“ (S. 85 im Healing-Classrooms-Handbuch mit den Schüler*innen durch. Dabei werden ausgedruckte Gesichter mit unterschiedlichen

Gesichtsausdrücken oder Körperhaltungen eingesetzt, die verschiedene Gefühle darstellen. So lernen die Schüler*innen, Gefühle bei sich und anderen besser zu erkennen.

Eine andere Möglichkeit ist ein kurzer Ankommens-Impuls im Raum: Die Schüler*innen nehmen still Platz, während eine kurze Musiksequenz vom USB-Stick abgespielt wird. Dies unterstützt dabei, den Unterricht bewusst von vorherigen Aktivitäten abzugrenzen.

Kurze Achtsamkeitsübungen aus dem Kartenset in der Box, schaffen nach der Pause einen ruhigen Rahmen und erleichtern allen das Ankommen.

Alternativ kann ein einfacher Check-In durchgeführt werden, der keine langen Erklärungen erfordert. Dafür können beispielsweise Antistressbälle oder Duftsäckchen im Kreis weitergegeben werden, während die Schüler*innen in einem Wort oder über eine Skala ausdrücken, wie sie sich im Raum angekommen fühlen (z. B. „ruhig – unruhig – müde – wach“).

Je nach Gruppendynamik und Bedarf kann auch das Notizbüchlein bereits im Einstieg eingeführt werden, indem die Schüler*innen ein erstes Wort oder einen Gedanken festhalten, ohne ihn direkt teilen zu müssen.

Kennenlern- und Vertiefungsphase

In Klassen, in denen der Fokus weiterhin auf Gefühlen und Emotionsregulation liegt, werden anhand einer Gefühlsskala (S. 83 im Healing-Classrooms-Handbuch) verschiedene emotionale Zustände besprochen und gemeinsam Strategien entwickelt. Dabei lernen Schüler*innen, dass es in Ordnung ist, sich nicht immer gut zu fühlen.

Zudem lernen die Schüler*innen, angemessen auf unterschiedliche Gefühle bei sich und anderen zu reagieren, z. B., indem sie bei Traurigkeit unterstützend reagieren oder bei Wut zunächst Abstand geben und später das Gespräch suchen.

Alternativ arbeiten andere Lehrkräfte mit einem zentralen Impuls aus dem Kartenset „Irrsinnig menschlich“ weiter. Die Lehrkraft wählt eine passende Karte aus oder die Schüler*innen suchen sich eine Karte aus. Diese dient als Ausgangspunkt für ein Gespräch, eine Assoziationsrunde oder kurze schriftliche Reaktionen im Notizbüchlein.

Wenn ein vertiefender, eher individueller Zugang gewünscht ist, kann ergänzend eine kurze Sequenz aus dem Traumreisebuch eingesetzt werden. Diese eignet sich besonders, um Gefühle oder Ressourcen zu aktivieren, bevor sie anschließend im Gespräch oder schriftlich weiterverarbeitet werden.

Wichtig ist eine flexible Moderation: Je nach Gruppendynamik kann die Vertiefung unterschiedlich gestaltet werden. In ruhigen Gruppen eignet sich ein moderiertes Klassengespräch, in heterogenen oder zurückhaltenden Gruppen eher Partner*innenarbeit oder schriftliche Einzelreflexion.

Zur Entlastung und emotionalen Unterstützung nutzen die Schüler*innen während der Arbeit weiterhin Antistressbälle oder Duftsäckchen. Diese bleiben als stille Begleitmaterialien im Raum verfügbar und unterstützen insbesondere Phasen der Reflexion oder längeren Konzentration.

Auch der USB-Stick mit Musik kann situativ eingesetzt werden: als ruhiger Hintergrund während der Schreibphase oder als bewusster Übergang zwischen Gespräch und Reflexion, sowohl in Gruppen- als auch in Einzelarbeit.

Im Zentrum dieser Phase steht nicht die vollständige Bearbeitung aller Materialien, sondern eine situationsabhängige Auswahl, die unterschiedliche Zugänge zu Emotionen, Gedanken und Erfahrungen ermöglicht: sprachlich, schriftlich, körperlich oder über Imagination. Daher kann hierfür unterschiedlich viel Zeit eingeplant werden.

Abschlussphase

Der Abschluss dient der ruhigen Sammlung, Entlastung und Orientierung.

Oft beginnt die Abschlussphase mit einer kurzen Reflexionsrunde, in der die Schüler*innen einen einfachen Impuls beantworten, z. B.: „Ein Wort, das heute für dich wichtig war“ oder „Was nimmst du mit?“ Diese Rückmeldungen können mündlich, schriftlich im Notizbüchlein oder anonym erfolgen.

Das Notizbüchlein spielt in dieser Phase eine wichtige Rolle, da es persönliche Reflexion ohne Verpflichtung zum Teilen ermöglicht. Schüler*innen können Gedanken, Gefühle oder Stichworte festhalten und selbst entscheiden, ob sie diese teilen möchten.

Zur Unterstützung eines ruhigen Übergangs zurück in den Schulalltag kann erneut leise Musik vom USB-Stick eingesetzt werden oder eine kurze stille Phase stattfinden.

Am Ende setzen die Lehrkräfte immer kurze Atemübungen ein, um die Rückkehr in den Schulalltag zu erleichtern. Die Schüler*innen werden dabei angeleitet, bewusst und langsam zu atmen, den Körper wahrzunehmen und sich für einen Moment zu sammeln. Diese Übungen dauern nur wenige Minuten und erfordern keine Vorerfahrung.

Die Power-Box steht den Schüler*innen nicht nur im Rahmen gemeinsamer Einheiten zur Verfügung, sondern wird auch eigenständig genutzt. Die Schüler*innen am Gymnasium Loburg haben die Möglichkeit, einzelne Materialien jederzeit zu verwenden. Die enthaltenen Bücher oder Flyer zu zentralen Themen der psychischen Gesundheit können ausgeliehen und in Ruhe gelesen werden. Darüber hinaus bieten die Informations- und Inputmaterialien die Möglichkeit, sich selbstständig mit Themen rund um psychische Gesundheit, Wohlbefinden, Selbstfürsorge und Selbstregulation auseinanderzusetzen.

Impressum

© 2026 International Rescue Committee IRC Deutschland gGmbH
Wattstraße 11, 13355 Berlin

Geschäftsführung: Corina Pfitzner, Madlin Sadler

Aufsichtsrat: Rhoda Berger, Kathrin Jungehülsing (Vorsitz),
Kara Preedy, Nina Pütz, Dr. Rupert Graf Strachwitz, Elke Waltheim

Handelsregister: Amtsgericht Berlin-Charlottenburg
Eintragsnummer: 181447 B
Steuernummer: 27/614/04217

Spendenkonto:
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE86 3702 0500 0001 7182 00
BIC: BFSWDE33XXX

www.rescue.org/de
www.mehr-teilhabe.de
E-Mail: irc.deutschland@rescue.org

Gestaltung: atelier42 (www.atelier42.de)
Sensitivity Reading: Swana Schuchmann (www.swana-diversity.com)
Druckerei: Oktoberdruck GmbH (www.oktoberdruck.de)

Dieser Guide profitierte erheblich von der Arbeit folgender
IRC-Mitarbeiter*innen: Dr. Farzaneh Hassanali und Johannes Wießner

Der Guide profitierte erheblich von den Erfahrungen und Expertisen
der „Powerbox“, die vom Netzwerk des Johanneum Gymnasiums,
der Schulpsychologischen Beratungsstelle Warendorf, des Projekts
„Mind the Mind“ der Universität Münster und der Jugendhilfe
der Alexianer Münster mit Unterstützung von IRC erarbeitet wurde.

Die in diesem Text dargestellten Inhalte und Schlussfolgerungen
unterliegen der Verantwortung der Autor*innen und spiegeln nicht
unbedingt die Meinung der Fördergeber wider.

Dieses Material entstand im Rahmen des partnerschaftlichen Projekts „Tragweite – Resilienz-
förderung innerhalb und außerhalb der Schule“ von International Rescue Committee Deutschland
gGmbH (IRC) und der SchlaU-Werkstatt für Migrationspädagogik gGmbH und wurde mit Mitteln
des Asyl-, Migrations- und Integrationsfonds der Europäischen Union ermöglicht.



Kofinanziert von der
Europäischen Union