

Podcast-Transkript „Das ist You!Mynd“

Moderator (Hannes): Hallo zusammen und herzlich willkommen. Wir sind Hannes und Klara vom You!Mynd Projektbüro und möchten Ihnen heute unser You!Mynd-Projekt etwas genauer vorstellen.

Moderatorin (Klara): Hallo Hannes und natürlich auch ein herzliches Hallo an unsere Hörerinnen und Hörer. Wie Hannes bereits erwähnte, wollen wir Ihnen einmal das You!Mynd-Projekt mit all seinen Angeboten ausführlich vorstellen. Warum gibt es das Projekt, wer steckt dahinter, an wen richtet es sich und welche verschiedenen Angebote stellen wir dazu bereit? Ich würde sagen, wir beginnen einmal von vorne mit dem ‚Warum‘. Und das wird Ihnen jetzt Hannes beantworten.

Moderator (Hannes): Richtig, die Ausgangssituation für das You!Mynd-Projekt war folgende: In Deutschland haben 2019/2020 rund 1,5 Millionen Jugendliche eine Teilzeit-Berufsschule besucht. Der Sektor „Berufsausbildung“ stellt damit – im Vergleich zum beruflichen Übergangssystem, dem Erwerb der Hochschulzugangsberechtigung und dem Studium – den größten Bildungssektor dar. Doch auch in diesen Lehreinrichtungen gibt es schon seit Jahren immer wieder alarmierende Meldungen über steigende Belastungen für Schülerinnen und Schüler und auch für die Lehrenden – vor allem im psychosozialen Bereich. Darauf haben die deutschen Betriebskrankenkassen nun mit dem You!Mynd-Projekt reagiert. You!Mynd ist also ein Präventionsprojekt zur Sicherung der psychischen Gesundheit. Es basiert auf dem Präventionsauftrag der gesetzlichen Krankenkassen nach §20a SGB V und wurde speziell für die nicht-betriebliche Lebenswelt Berufsschule konzipiert.

Moderatorin (Klara): Genau, Hannes. Das Thema Prävention finde ich hier auch nochmal ganz wichtig. Denn das ist das Besondere an You!Mynd: Es basiert auf einem wissenschaftlich fundierten, speziell auf Berufsschulen zugeschnittenen Präventionskonzept zur Stärkung der individuellen Bewältigungskompetenzen. Das soll bei You!Mynd vor allem über die Fokussierung auf fünf zentrale Kompetenzbereiche geschehen, die ganz entscheidende Faktoren auf dem Weg zur Verbesserung der eigenen psychischen Gesundheit sind. Wir sprechen dabei über die fünf Bereiche Selbstbewusstsein, Selbstorganisation, Sozialverhalten (in unseren Zeiten natürlich sowohl analog als auch digital), Stressregulation und Suchtkompetenz.

Moderator (Hannes): Ein ganz wichtiger Punkt, Klara, man könnte also zusammenfassend sagen: Bei You!Mynd handelt es sich um ein ganzheitliches Konzept. Um die Schülerinnen und Schüler dabei zu unterstützen, die Herausforderungen des Berufsschulalltags stressfreier zu meistern, werden auch Lehrende und Schulleitungen aktiv eingebunden. Mit gutem Grund, denn um Unterricht wirklich gesund gestalten zu können, muss natürlich auch der Gesundheit der Lehrkräfte Aufmerksamkeit gewidmet werden! So, und bevor wir nun zu den konkreten Angeboten und Leistungen von You!Mynd kommen, wollen wir kurz noch erklären, wer eigentlich hinter dem You!Mynd-Projekt steht. Wie bereits erwähnt, ist You!Mynd ein Projekt der deutschen Betriebskrankenkassen, dass sie zusammen mit dem Institut für Gesundheit und Management in Leipzig konzipiert und entwickelt haben. Worum es den Kassen dabei primär geht und welche Motivation dem ganzen Projekt zugrunde liegt, wird uns nun Dennis Schilde von der Audi BKK erklären. Hallo Herr Schilde:

O-Ton I (Dennis Schilde, Audi BKK): „Ja, hallo Ihr beiden und natürlich auch von mir ein herzliches Hallo an alle Hörerinnen und Hörer. Also, hinter unserem You!Mynd-Projekt stehen die Betriebskrankenkassen, die sich ja traditionell für die Gesundheit in Betrieben und Schulen stark machen. Und ich darf heute stellvertretend für die BKK'n etwas zum Projekt sagen. Mit You!Mynd wollen wir Euch, mit ganz bestimmt nicht langweiligen Angeboten, dazu animieren, Verantwortung für Eure Gesundheit zu übernehmen. Denn das ist nicht nur jetzt wichtig, sondern wird es auch immer bleiben. Bestenfalls wollen wir erreichen, dass Ihr nicht nur auf Euch achtet, sondern vielleicht sogar

im Berufs- und Privatleben als Vorbilder für eine gesunde Lebensweise von Euren Freunden und Mitschülern wahrgenommen werdet. Dabei unterstützen wir Euch mit den You!Mynd-Angeboten.

Moderator (Hannes): Danke an Herrn Schilde für diese interessanten Ausführungen. Nun wollen wir einmal auf die Angebote und Leistungen von You!Mynd schauen. Und die wird uns nun Klara etwas genauer vorstellen.

Moderatorin (Klara): Sehr gerne, Hannes. Also, You!Mynd bietet innovative, praxisnahe und kostenfreie Lehr- und Lernmaterialien in den fünf Kompetenzbereichen für Berufsschüler und -schülerinnen. Bei der Entwicklung dieser Materialien wurden die berufsschulspezifischen Voraussetzungen sowie die Präferenzen der Zielgruppe immer mit einbezogen, so dass sehr ansprechende, überwiegend digitale Angebote entstanden sind. Aktuell bietet You!Mynd fünf Angebote für die Berufsschulen: Beginnen wir mit dem Mynd!Check. Das ist eine digitale Bedarfsanalyse, mit der die Berufsschüler und -schülerinnen erst einmal feststellen können, wie stark ihre Kompetenzen in den fünf erwähnten Bereichen ausgeprägt sind. Zweites Angebot sind unsere Mynd!Casts. Das ist eine Podcast-Reihe, in der 9 spannende Gesundheitsthemen vom Projektbüro zusammen mit Betroffenen und Experten moderiert und diskutiert werden. Weiter geht's mit dem Mynd!Game. Mit diesem analog-digitalen Lern-Spiel wird Wissen rund um die 5 Kompetenzbereiche mit einer großen Portion Spaß und Action vermittelt. Das Besondere ist, dass die Schüler und Schülerinnen hier explizit zum Smartphone greifen dürfen bzw. sogar sollen! Unser nächstes Angebot ist die Mynd!Class, ein Seminar, in dem die Schüler und Schülerinnen alles rund um das Thema Selbstbewusstsein lernen. Wir bieten die Mynd!Class sowohl im herkömmlichen, analogen Seminarformat oder alternativ als Online-Seminar oder als interaktives Online-Selbstlernprogramm an. Und last but not least haben wir den Mynd!Coach. Und worum es dabei geht, wird Ihnen nun Hannes kurz erklären.

Moderator (Hannes): Es ist mir ein Vergnügen, Klara. Also Mynd!Coach ist ein speziell auf Lehrende zugeschnittenes Psychoedukations-Seminar. Denn wie wir bereits eingangs erwähnt haben, müssen bei einem auf Gesundheit ausgerichteten Unterricht auch die Lehrkräfte mit einbezogen werden. Wie die Mynd!Class gibt es auch den Mynd!Coach, je nach Bedarf, analog oder digital. Egal in welchem Format, über den Mynd!Coach werden vor allem Informationen rund um You!Mynd und seine Angebote sowie die Themen „gesund bleiben im Lehrberuf“ und „gesunden Unterricht gestalten“ vermittelt.

Moderatorin (Klara): Danke Hannes. Ja und damit kommen wir auch schon zum Ende unserer You!Mynd-Präsentation. Wir hoffen, wir konnten Ihr Interesse an diesem wichtigen Projekt wecken. Falls dem so ist, haben wir abschließend noch einige wichtige Informationen zur Teilnahme für Sie: Einzige Voraussetzung für das Projekt ist lediglich, zeitliche Ressourcen zur Verfügung zu stellen, um die You!Mynd-Angebote im Schulalltag einzubinden und eigene Räumlichkeiten zur Verfügung zu stellen. Das Angebot wird gefördert durch die Betriebskrankenkassen und ist für die Berufsschulen somit kostenfrei. Eine Versicherung bei einer Betriebskrankenkasse ist für das Projekt übrigens nicht verpflichtend. Bei Interesse wenden Sie sich einfach an uns, das You!Mynd Projektbüro. Wir beraten Sie gerne und vermitteln Sie bei Interesse an eine passende Betriebskrankenkasse weiter. In einem Informationsgespräch erfahren Sie dann alles über eine mögliche Durchführung an Ihrer Berufsschule. Und wenn für Sie etwas Passendes dabei ist, freuen wir uns sehr, You!Mynd für Ihre Schülerinnen und Schüler und Ihre Lehrenden an Ihrer Berufsschule umzusetzen!