HANDREICHUNG

Resilienzförderung im Schulalltag

Kinder und Jugendliche stark machen für die Zukunft

MV
Mecklenburg-Vorpommern
Ministerium für Bildung und
Kindertagesförderung

Impressum

Herausgeber
Ministerium für Bildung und Kindertagesförderung
Mecklenburg-Vorpommern
Werderstraße 124
19055 Schwerin

Telefon 0385 588-17003

presse@bm.mv-regierung.de
www.bm.regierung-mv.de
www.bildung-mv.de

Verantwortlich: Henning Lipski (V.i.S.d.P.)

Fotonachweise
Anne Karsten (Porträt Simone Oldenburg), ChatGPT, prompted by C. Schultz, 2026 (Titelbild)

Stand
August 2026

Diese Publikation wird als Fachinformation des Ministeriums für Bildung und Kindertagesförderung Mecklenburg-Vorpommern kostenlos herausgegeben. Sie ist nicht zum Verkauf bestimmt und darf nicht zur Wahlwerbung politischer Parteien oder Gruppen eingesetzt werden.

Mecklenburg-Vorpommern
Ministerium für Bildung und Kindertagesförderung

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Simone Oldenburg
Ministerin für Bildung und Kindertagesförderung

Schule ist heute mehr denn je ein Lebens- und Lernort für Kinder und Jugendliche mit sehr unterschiedlichen Bedarfen. Neben fachlichen Anforderungen gewinnen soziale, emotionale und digitale Herausforderungen zunehmend an Bedeutung. Resilienz, umgangssprachlich als die Fähigkeit bekannt, mit Veränderungen, Belastungen und Stress konstruktiv umzugehen, ist daher eine zentrale Kompetenz für eine gesunde, ganzheitliche Entwicklung der Lernenden und damit auch für ein gelingendes Lernen.

Unser Ziel ist es, Resilienzförderung als verbindendes Element im Schulalltag zu verankern, damit Kinder und Jugendliche die für sie wichtigen Kompetenzen für eine zunehmend komplexe Lebenswelt erwerben. Dazu zählt der konstruktive Umgang mit Konflikten ebenso wie das erfolgreiche Meistern schulischer Herausforderungen. Resilienzförderung bildet das Fundament, um auch die überfachlichen Kompetenzen der Lernenden – wie in den Bereichen Gesundheits- und Gewaltprävention, Demokratie und politische Bildung, digitale Teilhabe, Nachhaltigkeit, Diversität und berufliche Teilhabe – zu stärken.

Die vorliegende Handreichung mit dem Titel „Kinder und Jugendliche stark machen für die Zukunft: Resilienzförderung im Schulalltag“ und der vertiefende Kurs auf itslearning-Kurs bieten Ihnen Orientierung sowie praktische Anregungen für den Unterricht und das Schulleben insgesamt und zeigen Möglichkeiten der Unterstützung auf. Der ganzheitliche Ansatz zur Resilienzförderung vermittelt sowohl Methoden- und Sozialkompetenzen sowie individuelle Lernstrategien, schließt vorhandene Wissenslücken, reduziert Lernrückstände und stärkt damit Schülerinnen und Schüler nachhaltig. Er verknüpft die persönliche Stärkung der Lernenden mit einer resilienzförderlichen Lernumgebung.

Herzliche Grüße

Simone Oldenburg

Inhalt

1. Ausgangslage 5

2. Soziale und strukturelle Schutzfaktoren 6

2.1 Wege zu einem resilienten Lernumfeld 7

2.2 Klassen- und Schulgemeinschaft 8

2.3 Emotionale Bezugsperson 9

3. Personale Schutzfaktoren /Resilienzfaktoren 11

4. Resilienzförderung und Verringerung von Lernrückständen in M-V 13

5. Unterstützungsangebote für den Schulalltag 16

6. Kontaktpersonen des Ministeriums für Bildung und Kindertagesförderung M-V 17

7. Literatur- und Quellenverzeichnis 21

1. Ausgangslage

Im deutschsprachigen Raum definieren Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff (2024) Resilienz als „psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken". Resilienz ist ein dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess, der durch die Interaktion von Individuum und Umwelt entsteht und von Erfahrungen sowie bewältigten Ereignissen abhängt. Sie ist variabel, situationsspezifisch und multidimensional, sodass die Fähigkeit, mit belastenden Lebenssituationen umzugehen, in unterschiedlichen Lebensbereichen variieren kann (vgl. ebenda).

Der Zusammenhang zwischen Resilienzförderung von Kindern und Jugendlichen und Lernförderung ist wechselseitig: Resilienz kann erfolgreiches Lernen unter schwierigen Bedingungen stärken und sollte durch gezielte Lernförderung aktiv unterstützt werden.

Resiliente Kinder und Jugendliche können Lernangebote effektiver nutzen, da sie beispielsweise weniger durch Versagensängste blockiert sind und emotionalen Stress besser regulieren können, was die kognitiven Kapazitäten für die eigentliche Wissensaufnahme erweitert. Gezielte Lernförderung kann Frustration verringern und zugleich personale Kompetenzen, insbesondere Problemlösefähigkeit und Selbstregulation, ausbauen, wodurch die Resilienz der Lernenden gesteigert wird. Resilienz ist ein dynamischer Prozess, der durch eine resilienzförderliche Lernumgebung in der Schule maßgeblich beeinflusst wird.

Empirische Befunde zeigen, dass Resilienzförderung die schulische und soziale Anpassungsleistung verbessert, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen aus sozioökonomisch benachteiligten Familien (vgl. ebenda).

Für den Lern- und Lebensort Schule ermöglicht die Auseinandersetzung mit Resilienz, individuelle Ressourcen der Kinder und Jugendlichen zu erkennen und zu fördern. Auf diese Weise werden sie optimal bei der Bewältigung von altersspezifischen Entwicklungsaufgaben, Belastungen und Krisen unterstützt.

2. Soziale und strukturelle Schutzfaktoren

Soziale und strukturelle Schutzfaktoren sind Merkmale, die psychische Störungen oder ungünstige Entwicklungen verhindern oder abmildern und die Wahrscheinlichkeit einer positiven Entwicklung erhöhen. Sie wirken auf drei Ebenen: beim Kind bzw. Jugendlichen selbst (z. B. Persönlichkeit), im unmittelbaren Umfeld (z. B. Familie) sowie im weiteren sozialen Kontext (z. B. Gemeinschaft, Gesellschaft). Von einer förderlichen Bedingung wird gesprochen, wenn ein Faktor protektive Wirkungen entfaltet, auch wenn kein erhöhtes Risiko vorliegt. Kindern und Jugendlichen Erfahrungen von Selbstwirksamkeit zu ermöglichen, indem sie Aufgaben bewältigen, Einfluss nehmen und Unterstützung erhalten, erleichtert ihren Umgang mit schwierigen Situationen zunehmend (vgl. Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse 2022).

Hierfür grundsätzlich dienlich sind beispielsweise:

Klare Strukturen und wertschätzendes Klima

transparente Regeln, Wärme, Respekt und Akzeptanz; angemessene Leistungsstandards mit positiver Rückmeldung

Lern- und Beziehungskultur

Förderung von Basiskompetenzen und Resilienzfaktoren (vgl. Kapitel 4); positive Peer-Kontakte und Freundschaften

Kooperation und Netzwerke

enge Zusammenarbeit mit dem Elternhaus und sozialen Institutionen; Zugang zu kommunalen Angeboten der Beratung und frühzeitige Förderung

Vorbilder und Chancen im Umfeld

prosoziale Rollenmodelle (z. B. Lehrkräfte, Schulsozialpädagoginnen und -pädagogen) sichtbar machen; Bildungs-, Arbeits- und Beteiligungsmöglichkeiten fördern; gesellschaftliche Normen und Werte, die Vertrauen und Verantwortung stärken, vermitteln

2.1 Wege zu einem resilienten Lernumfeld

Resilienzförderung auf Organisationsebene bedeutet, die Schule als resilienten Lebensraum zu gestalten. Hierfür ist eine Schulentwicklung erforderlich, die über punktuelle Projekte hinausgeht, sowohl strukturelle als auch interpersonelle Aspekte umfasst und Schutzfaktoren, wie soziale Unterstützungssysteme, verbindliche Partizipationsmöglichkeiten und transparente Kommunikationsstrukturen, fest in den organisatorischen Abläufen verankert.

Ziel sollte die Etablierung einer verlässlichen Struktur sein, die Belastungen abfedert, Ressourcen bündelt und allen Akteuren auch in Krisenzeiten Orientierung und Sicherheit bietet. Eine schulische Gesamtorganisation, die resilient aufgestellt ist, schafft die strukturellen Voraussetzungen dafür, dass individuelle Widerstandskraft entstehen und wirksam werden kann. Nur wenn die Grundlagen erfolgreich gestaltet sind, kann die Schule für Kinder und Jugendliche ein stabiles Fundament für deren nachhaltige persönliche Entwicklung schaffen.

Um die psychische Widerstandsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen dauerhaft zu stärken, sollten auf Organisationsebene folgende Handlungsfelder gezielt aufgebaut und weiterentwickelt werden:

Rhythmisierung und Raumgestaltung

feste Entspannungs- und Bewegungsphasen; bedarfsorientierte Raumgestaltung und Rückzugsorte (z. B. „Chill-out-Areas“, „bewegte Pausen“)

Partizipation und Selbstwirksamkeit

Kinder und Jugendliche aktiv in die Unterrichts- und Schulentwicklung einbinden (z. B. Streitschlichterinnen und Streitschlichter, Klassen- und Schülerrat, Patenschaften, Kinderparlament, Kinderkonferenz)

Niedrigschwellige Unterstützungsstrukturen

Lehrkräfte, unterstützende pädagogische Fachkräfte, Schulsozialpädagoginnen und -pädagogen, Schulpsychologinnen und -psychologen, Sonderpädagoginnen und -pädagogen am Lern- und Lebensort Schule (z. B. „Sprechstunden-Karten“ in den Klassenräumen)

Schulkultur und Schulprogrammarbeit

Resilienzförderung ist Teil der schulischen Identität und im Leitbild-/Schulprogramm verankert (z. B. „Resilienz-Projekttage“, Schutzkonzepte, Krisenmanagement mit festen Abläufen und Ansprechpartnerinnen und -partnern)

Vernetzung und Kooperation

Kooperationen mit Horten, Krankenkassen, Beratungsstellen, Stiftungen, Vereinen und Verbänden sowie Universitäten, die Teilnahme an Landesprogrammen (z. B. „Gute Gesunde Schule“, „Eigenständig werden“, „Mission ICH“) und vieles mehr sichern Präventionsqualität; Angebote wie beispielsweise das Familienklassenzimmer und Familiengrundschulzentren stärken die Bildungspartnerschaft mit den Eltern bzw. Sorgeberechtigten

2.2 Klassen- und Schulgemeinschaft

In Klassen- und Schulgemeinschaften werden organisatorische Leitlinien in gelebte Praxis überführt. Dort entstehen Bindung, Zugehörigkeit und gemeinsame Normen, die Resilienzfaktoren (vgl. Kapitel 4) wie Selbstwirksamkeit, soziale Kompetenz und Selbstregulation unmittelbar stärken. Rituale, Partizipation, kooperative Lernformen und verlässliche Beziehungen wirken als Schutzfaktoren gegenüber Belastungen und dienen als Übungsfelder für konstruktive Bewältigungsstrategien. Da Resilienz nicht allein kognitiv erlernt, sondern im sozialen Miteinander erlebt und eingeübt wird, ist die Qualität der Klassen- und Schulgemeinschaft entscheidend dafür, dass schulische Rahmenbedingungen in belastbare und alltagsrelevante Bewältigungskompetenzen überführt werden. Dafür können folgende beispielhafte Maßnahmen unterstützend wirken:

Willkommenswochen und Team-/Projekttage

zum Beziehungsaufbau und zur Beziehungspflege, zur gemeinsamen Erarbeitung transparenter Regeln und Rituale sowie zur Förderung von Zugehörigkeit (z. B. Klassenregeln, Geburtstagsrituale)

Kooperative Lernaufgaben

zur Förderung von Selbstwirksamkeit, Problemlösen und sozialer Kompetenz (z. B. Projektarbeit, Rollenspiele), , zur Erfassung des Lernstandes

Morgenkreise, Gefühlsbarometer, lernförderliche Atmosphäre und Feedbackroutinen

zur Förderung von Selbst- und Fremdwahrnehmung sowie sozialen Kompetenzen und der Selbstwirksamkeit (z. B. Achtsamkeits- und Atemübungen, Klassenrat, Streitschlichter-Projekt)

Präventionsprojekte auf Klassenebene

zur Förderung der Resilienzfaktoren- und Lebenskompetenzen (z. B. „Eigenständig werden", „Mission ICH", „MindMatters")

Soziale Unterstützung

zur Orientierung und niedrigschwelligen Hilfestellung (z. B. Schülerinnen- und Schüler-Patenschaften, Leseband)

2.3 Emotionale Bezugsperson

Die Vodafone-Studie „Generation einsam?" weist darauf hin, dass Jugendliche sich gezielte Unterstützung in der Schule wünschen, sowohl durch pädagogische Fachkräfte als auch durch Erziehungsberechtigte und externe Partnerinnen und Partner (vgl. Vodafone Stiftung, „Generation einsam?", 2026; abgerufen 30.03.2026). Erfolgreiche Präventionsstrategien setzen nicht nur bei den Kindern und Jugendlichen an, sondern beziehen systematisch emotionale Bezugspersonen ein: pädagogische Fachkräfte, Erziehungsberechtigte sowie außerschulische Partnerinnen und Partner. Diese drei Säulen bilden ein Netzwerk, das Schutzfaktoren stärkt, vor allem durch stabile, vertrauensvolle Beziehungen und Bindungen, die zentral für die Entwicklung einer gefestigten Persönlichkeit sowie für die psychische Gesundheit sind. Im Folgenden werden diese näher beleuchtet:

Pädagogische Fachkräfte

Lehrkräfte, unterstützende pädagogische Fachkräfte (upF), multiprofessionelle Fachkräfte (mpF), Schulsozialpädagoginnen und -pädagogen, Sonderpädagoginnen und -pädagogen, pädagogische Fachkräfte sowie weitere Fachkräfte bilden ein multiprofessionelles Netzwerk, das Kinder und Jugendliche ganzheitlich begleitet. Das Aufgabenspektrum reicht von der fachlichen Wissensvermittlung bis zur emotionalen Unterstützung.

Eltern und Sorgeberechtigte

Eltern und Sorgeberechtigte sind die primären Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen. Zwei Faktoren haben sich als zentrale Variablen für eine gesunde Entwicklung erwiesen:

1. elterliche Wärme (Fürsorge, Liebe, Zuneigung, Geborgenheit) und
2. elterliche Kontrolle (klare Regeln, Grenzsetzungen, Strukturen).

Frühe Interventionen zeigen signifikant stärkere und länger anhaltende Effekte als später einsetzende Hilfen nach Auftreten erster Problemverhaltensweisen (vgl. Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse 2022). Vor diesem Hintergrund ist eine frühe und kooperative Eltern-Schule-Partnerschaft auf verschiedenen Ebenen angezeigt, um Schutzfaktoren zu stärken und Risikobedingungen zu reduzieren.

Außerschulische Partner

Die Kooperation mit außerschulischen Partnerinnen und Partnern, etwa mit Vereinen, Jugendzentren, Krankenkassen oder lokalen Initiativen, ergänzt das schulische Unterstützungssystem und stellt Ressourcen sowie Erfahrungsräume zur Verfügung, die Schule allein nicht bereitstellen kann.

3. Personale Schutzfaktoren /Resilienzfaktoren

Personale Schutzfaktoren, auch Resilienzfaktoren genannt, werden im Laufe des Lebens im Austausch mit der Umwelt entwickelt und unterstützen Kinder und Jugendliche dabei, Belastungen, Krisen und Entwicklungsaufgaben erfolgreich zu bewältigen. Die systematische Stärkung der Resilienzfaktoren bei jedem Kind und Jugendlichen erhöht in ihrer Gesamtheit die mentale Widerstandsfähigkeit. Die Herausforderungen, die die jeweiligen altersspezifischen Entwicklungsaufgaben mit sich bringen, stellen dieses Balancekonstrukt immer wieder auf Probe. Resilienz muss aus diesem Grunde teilweise neu erarbeitet und ausgebildet werden (vgl. Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse 2022).
Als personale Schutz- bzw. Resilienzfaktoren werden sieben eng miteinander verknüpfte persönliche Kompetenzen bezeichnet:

Resilienzfaktoren	Kernaspekt	Praxisbeispiele für die Jahrgangsstufen 1 bis 6	Praxisbeispiele für die Jahrgangsstufen 7 bis 12
1. Selbst- und Fremd-wahrnehmung	Gefühle erkennen, benennen und dadurch angemessener auf Herausforderungen und soziale Situationen reagieren	„Meine Gefühle - deine Gefühle“ (Programm IFT-Nord: Eigenständig werden, 2022[1]) „Köperscan“ (ISB - Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung, 2021)	„Stärkenkreis“ (Mission ICH, 2024[2]) „Meine Stärken - Flagge“ (ISB - Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung, 2021)
2. Selbstregulation	Gefühle, Impulse und Verhalten auch in schwierigen Situationen angemessen steuern und bewältigen	„Ich bin wütend“ (Programm IFT-Nord: Eigenständig werden, 2022) „Gefühlsuhr“ (PRiGS, 2020)	„Bechergolf“ (Mission ICH, 2024) „Wutcharts“ (PRiS, 2021)
3. Selbstwirksamkeit	Vertrauen in eigene Handlungs-fähigkeit	„Ich bin einmalig - du auch“ (Programm IFT-Nord: Eigenständig werden, 2022) „Atmen, Lächeln, Innehalten!“ (ISB – Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung, 2021)	„Mein Lebensfluss I“ (Mission ICH, 2024 „Zivilcourage zeigen!“ (Programm PRiS, 2021)
4. Soziale Kompetenz	Beziehungen gestalten und beenden, einfühlsam mit anderen umgehen und Konflikte ange-messen bewältigen	„Streiten lernen“ (Programm IFT-Nord: Eigenständig werden, 2022) „Wenn man mal nicht weiterweiß - Ich hör dir zu!“ (Programm PRiGS, 2020)	„Schattenriss-Portrait“ (Mission ICH, 2024) „Verstehen und verstanden werden im Gespräch“ (ISB - Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung, 2021)
5. Adaptive Bewältigung	Flexibel auf Belastungen reagieren	„Wenn ich Angst habe“ (Programm IFT-Nord: Eigenständig werden, 2022) „Digital Detox“ (Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung, 2021)	„Seenot“ (Mission ICH, 2024) „Mein Schutzschirm in herausfordernden Situationen“ (Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungs-forschung, 2021)
6. Problemlösen	Herausforderungen erkennen, Lösungen entwickeln und Schwierigkeiten schrittweise bewältigen	„Was soll ich nur machen?“ (Programm IFT-Nord: Eigenständig werden, 2022) „Wenn man mal nicht weiterweiß - Probleme lösen“ (PRiGS, 2020)	„Abstürzendes Ei“ (Mission ICH, 2024) „Das Kommunikationsquadrat“ (PRiS, 2021)
7. Sinnfindung & Zielanpassung	Orientierung und Zielsetzung	„Jetzt weiß ich weiter“ (Programm IFT-Nord: Eigen-ständig werden, 2022)	„Ich will den Himmel auf Erden“ (Mission ICH, 2024) „Ein Blick in die Zukunft“ (PRiS, 2021)

[1] Das Projekt ist eine Kooperation mit dem Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord) und wird den Schulen in M-V durch das IQ M-V kostenfrei angeboten. Beratung und Fortbildung erfolgen durch die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren des Instituts für Qualitätsentwicklung M-V (IQ M-V). Anschließend stehen die Materialien zur Nutzung bereit.

[2] Kalisch, C., Kley, S., Krugmann, S., Prill, T. & Prochatzki-Fahle, K.: „Mission ICH“ – Konzept und Arbeitsmaterialien für die Berufliche Orientierung in den Jahrgangs-stufen 7, 8 und 9 an allgemeinbildenden Schulen in Mecklenburg-Vorpommern. 1., überarbeitete Auflage. Überarbeitet von: Jörg Friese, Arne Schneider, Tobias Prill, Esther Zimmermann & Anja Krüger. Rostock 2024.

4. Resilienzförderung und Verringerung von Lernrückständen in M-V

Durch einen ganzheitlichen Ansatz zur Resilienzförderung an Schulen wird die psychische Widerstandskraft von Kindern und Jugendlichen gezielt gestärkt. Der Fokus liegt dabei auf dem Erleben von Selbstwirksamkeit in sozialen, fachlichen und überfachlichen Lernsituationen und auf der Verringerung von Lernrückständen. So entstehen Rahmenbedingungen, in denen Resilienz bewusst aufgebaut, im Schulalltag geübt und nachhaltig in Unterricht und Schulorganisation verankert werden kann.

Zugleich werden Kompetenzen und Haltungen gestärkt, die lebenslanges Lernen fördern und Kinder und Jugendliche befähigen, in einer sich wandelnden Gesellschaft ein gesundes und erfolgreiches Leben führen zu können.
Für die schulische Umsetzung steht eine Auswahl an Unterstützungsangeboten für Unterricht und Schulleben bereit. Neben der vorliegenden Handreichung bietet der dazugehörige itslearning-Kurs vertiefende Informationen, Registrierungsschlüssel: **ResilienzLernen**. Diese werden regelmäßig aktualisiert und bei Bedarf erweitert. Neben einer Auswahl an Übungen, die sich leicht in den Unterrichts- bzw. Schulalltag integrieren lassen, stehen verschiedene Bausteine zur Verfügung, die miteinander verknüpft oder ergänzt werden können:

Präventionsprogramme

Evidenzbasierte, an Schulen implementierte Programme, fördern Schutzfaktoren (z. B. Selbstwirksamkeit, Selbstregulation, Problemlösekompetenz). Sie werden altersangemessen ausgewählt, idealerweise im Schulprogramm festgeschrieben und regelmäßig durchgeführt.

Methodenkoffer

Eine Sammlung von Methoden (z. B. Übungen zu Konfliktlösungsstrategien, Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen, kooperative Lernformen und Feedbackformate) unterstützt die systematische Förderung von Resilienz- und

Lernstrategien im Unterricht und im Ganztag. Methodenkoffer können fortlaufend erweitert und an die Bedarfe der Lerngruppen angepasst werden.
Dabei können entweder bereits vorhandene Methodenkoffer verwendet (z. B. In-Kisten M-V) oder eigene selbstständig aufgebaut und an die Bedarfe der Lerngruppen angepasst werden.

Lernförderung

Differenzierte, kompetenzorientierte Lernangebote verbinden Fachlernen mit Lernstrategien und Metakognition. Fördermaßnahmen umfassen adaptive Aufgabenstellungen, Lernzeitmodelle, individuelle Lernpläne sowie unterstützende digitale Tools. Ziel ist es, Lernrückstände und Förderbedarfe frühzeitig zu adressieren und nachhaltige Lernfortschritte zu sichern.

Fortbildung

Regelmäßige, bedarfsorientierte und nachhaltige Fortbildungen für Lehrkräfte und pädagogisches Personal schärfen das Verständnis für z. B. resilienzförderliche Maßnahmen und Didaktik, Classroom-Management, gesundheitsförderliche Schulentwicklung und multiprofessionelle Zusammenarbeit. Fortbildungen sollten der Umsetzung des Schulprogramms dienen und so einen Beitrag zur Qualitätsentwicklung und -sicherung leisten, die fachlichen und persönlichen Fähigkeiten sowie das Wissen des Personals erweitern und dadurch zu mehr Handlungssicherheit im Schulalltag führen.

Handreichung

Die Handreichung „Kinder und Jugendliche stark machen für die Zukunft: Resilienzförderung im Schulalltag“ ist ein kompaktes, praxisorientiertes Dokument, das gezielt Informationen, Handlungsempfehlungen und erprobte Verfahren zur Stärkung der psychischen Widerstandskraft von Kindern und Jugendlichen bündelt. Sie übersetzt aktuelle Leitlinien, Forschungsergebnisse und rechtliche Vorgaben in nutzbare Praxisinstrumente, entlastet das Kollegium und unterstützt ein wirksames, konsistentes sowie professionelles Vorgehen im Schulalltag. Auf diese Weise bildet sie einen verbindlichen Rahmen und einen Methodenpool, der die Resilienz- und Lernförderung nachhaltig stärkt.

Bedarfsermittlung/Diagnostik

Entwicklungsbedarfe auf Schul-, Klassen- und Individualebene werden strukturiert erfasst und ausgewertet. Datengrundlagen sind unter anderem Lernstandsdaten, Unterrichtsbeobachtungen, Befragungen oder Schulklimaanalysen. Standardisierte Verfahren werden zielgerichtet, kriterienbasiert und datenschutzkonform eingesetzt. Die Ergebnisse werden dokumentiert und zur Planung konkreter Fördermaßnahmen genutzt.

Evaluation

Die Wirksamkeit der eingesetzten Maßnahmen wird regelmäßig überprüft. Quantitative und qualitative Indikatoren, z. B. Kompetenzzuwächse, Unterrichtsindikatoren, Feedback von Kindern und Jugendlichen, dem Kollegium sowie von Eltern bzw. Sorgeberechtigten, bilden die Grundlage für die schulische Weiterentwicklung. Die Evaluationsergebnisse sollten verbindlich in die Schul- und Unterrichtsentwicklung einfließen.

Unterstützung durch multiprofessionelle Teams

Lehrkräfte arbeiten eng mit Sonderpädagoginnen und -pädagogen, unterstützenden und multiprofessionellen pädagogischen Fachkräften, Schulsozialpädagoginnen und -pädagogen, Schulpsychologinnen und -psychologen sowie bei Bedarf mit externen Partnerinnen und Partnern zusammen. Für eine verlässliche Kooperation sind klare Zuständigkeiten, transparente Kommunikationswege und verbindliche Verfahren der Fall- und Teamberatung erforderlich. Die multiprofessionelle Zusammenarbeit kann unter anderem eine gemeinsame Planung und Ausarbeitung von Unterrichtsinhalten, eine abgestimmte Entwicklung passgenauer Fördermaßnahmen und eine koordinierte Umsetzung im Schulalltag umfassen. Durch diese kooperative Vorgehensweise erhalten Schülerinnen und Schüler gezielte Unterstützung, sodass eine bestmögliche Resilienz- und Lernförderung ermöglicht wird.

Die genannten Bausteine wirken in ihrer Gesamtheit. Durch ihre kohärente Planung, Umsetzung und kontinuierliche Überprüfung trägt eine kontinuierliche Lernförderung dazu bei, dass die individuelle Lernentwicklung gestärkt und Resilienz dauerhaft sowie nachhaltig im Schulalltag verankert wird.

5. Unterstützungsangebote für den Schulalltag

Die in dieser Handreichung vorgestellten Unterstützungsangebote dienen als Auswahl- und Orientierungsrahmen. Die Übersicht ist nicht vollständig und enthält keine qualitative Bewertung der aufgeführten Angebote. Schulen wählen und implementieren geeignete Programme entsprechend ihren Bedarfen und Rahmenbedingungen in eigener Verantwortung und stimmen diese bei Erfordernis mit den zuständigen Schulämtern und Schulträgern ab. Bei der Auswahl sind Eignung, Aktualität und Wirksamkeit der Maßnahmen sowie datenschutzrechtliche Voraussetzungen zu prüfen.

Rückmeldungen aus der schulischen Praxis sowie Hinweise auf weitere geeignete Programme sind willkommen und fließen in die Weiterentwicklung der Übersicht ein (Kontaktpersonen sind im Abschnitt 7 benannt). Die Schulen sind darüber hinaus selbst dafür verantwortlich, die für sie relevanten Informationen fortlaufend einzuholen und ihren Kenntnisstand zu den Angeboten zu aktualisieren.

Zur besseren Übersicht wurden die Unterstützungsangebote in Form von Steckbriefen aufbereitet. Diese sowie Aktualisierungen und Erweiterungen der Angebote werden im begleitenden itslearning-Kurs „Resilienz- und Lernförderung im Schulalltag“ veröffentlicht.

Itslearning-Kurs:

Link: itslearning-Kurs

Registrierungsschlüssel: ResilienzLernen

6. Kontaktpersonen des Ministeriums für Bildung und Kindertagesförderung M-V

Institut für Qualitätsentwicklung (IQ M-V)

Regional- bzw. Schulamtsbereich	Kontakt
Schwerin	**Beratungslehrerin für Gesundheitsförderung und Prävention** Kerstin Witt (mittwochs und donnerstags) Tel: 0385 302 130 k.witt@iq.bm.mv-regierung.de **Regionalkoordinatorin des multiprofessionellen Beratungsteams Schwerin und Schulentwicklungsberaterin** **(Fach-, Unterrichts- und Schulentwicklungsberatung)** Anne Härting Tel.: 0385 588 17868 a.haerting_02@iq.bm.mv-regierung.de
Rostock	**Beratungslehrerin für Gesundheitsförderung und Prävention** Jördis Hübner (mittwochs und donnerstags) Tel: 038461 430 10 j.huebner@iq.bm.mv-regierung.de **Regionalkoordinatorin des multiprofessionellen Beratungsteams Rostock und Schulentwicklungsberaterin** **(Fach-, Unterrichts- und Schulentwicklungsberatung)** Luise Witte Tel.: 0385 588 17940 l.witte@iq.bm.mv-regierung.de
Greifswald	**Beratungslehrerin für Gesundheitsförderung und Prävention** Valentina Filter (mittwochs und donnerstags) Tel: 03834 7920 v.filter@iq.bm.mv-regierung.de

	Regionalkoordinatorin des multiprofessionellen Beratungsteams Greifswald und Schulentwicklungsberater (Fach-, Unterrichts- und Schulentwicklungsberatung) Marco Schulze-Börner Tel.: 0385 588 17721 m.schulze_06@iq.bm.mv-regierung.de
Neubrandenburg	**Beratungslehrerin für Gesundheitsförderung und Prävention** Andrea Köhler (mittwochs und donnerstags) Tel: 03991 1880 a.koehler_02@iq.bm.mv-regierung.de **Regionalkoordinatorin des multiprofessionellen Beratungsteams Neubrandenburg und Schulentwicklungsberaterin** **(Fach-, Unterrichts- und Schulentwicklungsberatung)** Dr. Petula Neuhaus Tel.: 0385 588 17770 p.neuhaus_02@iq.bm.mv-regierung.de
landesweit	**Leitung Fachbereich Fortbildung, Beratung, Lehrkräftegesundheit, Europäische Bildungszusammenarbeit und Schulprogramme** Heiko Schön Tel.: 0385 588 17811 h.schoen@iq.bm.mv-regierung.de **Fortbildung Schüler/innengesundheit und Gewaltprävention** **(IQ M-V)** Cindy Schultz Tel.: 0385 588 17877 c.schultz@iq.bm.mv-regierung.de **Schulberatung, Schul- und Unterrichtsentwicklung (IQ M-V), Fachaufsicht multiprofessionelles Beratungsteam in regionalen Strukturen** **(Fach-, Unterrichts- und Schulentwicklungsberatung)** Anja Kannegießer Tel.: 0385 588 17866 a.kannegießer@iq.bm.mv-regierung.de

Medienpädagogisches Zentrum (MPZ)

Landkreis bzw. kreis-freie Stadt	Kontakt
Schwerin/Landkreis NWM	Sönke Voss Tel.: 0385 588 17393 s.voss_02@bm.mv-regierung.de
Landkreis LUP	N.N. i.V. Sönke Voss Tel.: 0385 588 17393 s.voss_02@bm.mv-regierung.de
Rostock/Landkreis ROS	Steffen Loock Tel.: 0385 588 17395 s.loock@bm.mv-regierung.de
Landkreis VR	Dörte Gaikowski Tel.: 0385 588 17397 d.gaikowski_01@bm.mv-regierung.de
Landkreis VG	Nicolas Jenrich Tel.: 0385 588 1736 n.jenrich_01@bm.mv-regierung.de
Landkreis MSE	Katrin Zeisler Tel.: 0385 588 17394 k.zeisler_01@bm.mv-regierung.de
Digitale Lernhilfen	Olaf Müller Tel.: 0385 588 17392 o.mueller_03@bm.mv-regierung.de

Zentraler Fachbereich für Diagnostik und Schulpsychologie (ZDS)

	Kontakt
landesweit	**Leitstelle des ZDS** Tel.: 0385 588 7777 leitstelle-zds@bm.mv-regierung.de

Kompetenzzentrum für berufliche Schulen (KBS)

	Kontakt
landesweit	**Leitung des Kompetenzzentrums für berufliche Schulen** Bernadett Müller Tel.: 0385 588 17680 b.mueller_04@bm.mv-regierung.de

Inklusion

	Kontakt
landesweit	**Schulaufsicht und Fachaufsicht** **Grundschulen, Förderschulen, Inklusion und Migration** Miriam Haferkamp Tel.: 0385 588 17430 m.haferkamp@bm.mv-regierung.de **Fortbildung** **Inklusion, individuelle Förderung, Sonderpädagogik** Susanne Kortas Tel.: 0385 588 17818 s.kortas@iq.bm.mv-regierung.de Vera Züge Tel.: 0385 588 17857 v.zuege@iq.bm.mv-regierung.de

7. Literatur- und Quellenverzeichnis

Frankl, V., E. (1993). Bemerkungen zur Pathologie des Zeitgeistes. In A. Batthyány (Hrsg.), Wer ein Warum zu leben hat. Lebenssinn und Resilienz (2024), (209–222). Beltz.

Programm PriGS: Fröhlich-Gildhoff, K., Kerscher-Becker, J., & Fischer, S. (2020). Prävention und Resilienzförderung in Grundschulen – PriGS. Ein Förderprogramm. (42-91) Ernst Reinhard Verlag.

Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönnau-Böse, M. (2022). Resilienz. (28-81) Ernst Reinhard Verlag/Utb.

Programm PRiS: Fröhlich-Gildhoff, K., Reutter, A. & Schopp, S. (2021). Prävention und Resilienzförderung in der Sekundarstufe I – PRiS. Ein Förderprogramm. (101-116) Ernst Reinhardt Verlag.

ISB - Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung (2021). Resilienzförderung in der Schule. Aktive Gesundheitsvorsorge durch praktische Übungen zur Förderung der psychischen Widerstandskraft (60-219).

Ministerium für Bildung und Kindertagesförderung Mecklenburg-Vorpommern Bildungsserver (2026): Landesprogramm „Gute Gesunde Schule“. Online verfügbar unter: https://www.bildung-mv.de/schule/gesundheit/gesundheit-von-schuelerinnen-und-schuelern/landesprogramm-gute-gesunde-schule-mv/, zuletzt geprüft am 07.04.2026.

Rönnau-Böse, M. & Fröhlich-Gildhoff, K. (2024). Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne (19-104). Verlag W. Kohlhammer.

Vodafone-Stiftung (2026): Generation einsam? Social Media, Einsamkeit und Bewältigungsstrategien im Leben junger Menschen. Online verfügbar unter: https://www.vodafone-stiftung.de/generation-einsam/, zuletzt geprüft am 30.03.2026.