Achtsame
Schulen Schweiz



Projektantrag

Wohlbefinden & Lebenskompetenz in der Familie:
Entwicklung und Pilotierung des MoMento-Familienprogramms

April 2022

Projektübersicht

Allgemeine Projektangaben

Name des Projekts:	Wohlbefinden & Lebenskompetenz in der Familie: Entwicklung und Pilotierung des MoMento-Familienprogramms
Zeitraum:	01.01.2023 bis 31.12.2025 (3 Jahre)
Ort der Durchführung:	Zürich & gesamte Deutschschweiz

Gesuchstellende Organisation

Name:	Achtsame Schulen Schweiz (A.S.S.)
Rechtsform:	Verein, nicht gewinnorientiert
Adresse:	Pfingstweidstrasse 16, 8005 Zürich
Internetadresse:	www.achtsameschulen.ch
E-Mail:	info@achtsameschulen.ch

Verantwortliche Kontaktpersonen

Name:	Matthias Rüst
Funktion:	Geschäftsführer & Pädagogische Leitung
Kontakt:	matthias.ruest@achtsameschulen.ch / 077 474 12 16

Zusätzliche Ansprechperson

Name:	Constanze Lullies
Funktion:	Präsidentin des Vorstands
Kontakt:	constanze.lullies@achtsameschulen.ch / 079 821 74 28

Externe Referenzperson

Name:	Prof. Dr. Patricia Schuler
Funktion:	Professorin für die Professionalisierung der Lehrberufe
Institution:	Pädagogische Hochschule Zürich, Abteilung Ausbildung
Kontakt:	patricia.schuler@phzh.ch

Projektfinanzierung (Übersicht)

Gesamtprojektkosten:	402'965 CHF (100%)
Gesicherte Eigenmittel:	41'400 CHF (10%)
Projekteinnahmen:	30'700 CHF (8%)
Ausstehender Betrag:	330'865 CHF (82%) – auf 3 Jahre verteilt
Beantragte Unterstützung:	*Nach Ermessen Ihrer Stiftung*

Unterstützende Fonds & Stiftungen vorgängiger Projekte: Gesundheitsförderung Schweiz, Lotteriefonds/ Bildungsdirektion des Kanton Zürich, Lotteriefonds Kanton Uri, Mercator Stiftung, Max Kohler Stiftung, Walter Haefner Stiftung, Stiftung Wegweiser, Ernst-Göhner Stiftung, David Bruderer Stiftung, AVE Institut, Fromer Stiftung und weitere kleine Stiftungen.

Kontoangaben

Bank:	PostFinance
Begünstigter:	Verein Achtsame Schulen Schweiz
Kontonummer:	89-880318-7
IBAN:	CH23 0900 0000 8988 0318 7
BIC/SWIFT:	POFICHBEXXX

Projektbeschrieb

1. Kurzbeschreibung

Wohlbefinden und gesund entwickelte Lebenskompetenzen sind ein hohes Gut, für jeden Einzelnen und die Gesellschaft. Familien in der Schweiz sind jedoch oft hohem Druck ausgesetzt: Wenig Unterstützung vom Staat; Schwierigkeiten bei der Vereinbarung von Familie und Beruf; die stetige Erwartung, «perfekte» Eltern zu sein; Herausforderungen bei der Erziehung; etc. Viele Eltern stossen so an ihre Grenzen. Dies hat negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und das friedliche familiäre Zusammenleben.

MoMento will hier gegensteuern. Es möchte Eltern und weiteren Bezugspersonen sowie Kindern und Jugendlichen achtsamkeitsbasierte Trainings und interaktive Hilfsmaterialien anbieten, um gezielt das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit sowie zentrale Lebenskompetenzen wie Selbstwahrnehmung, Selbststeuerung und Beziehungsfähigkeit zu stärken. Das Programm will Bewusstsein fördern, Strategien zur Stressreduktion offerieren, Ansätze für ein erfüllendes Zusammenleben präsentieren und all seine Angebote breit in die (Deutschschweizer) Bevölkerung hinaustragen.

Das vorliegende Projekt legt den Grundstein dazu. Basierend auf den erfolgreichen Erfahrungen des MoMento-Schulprogramms (operativ seit 2018) werden neue Trainingskurse und Begleitmaterialien entwickelt. Dabei entstehen wichtige Synergieeffekte. Die neuen Kursformate und Materialien werden pilotiert, evaluiert und weiter überarbeitet. Gleichzeitig werden MoMento Familientrainer:innen ausgebildet, um das Programm längerfristig in mehreren Deutschschweizer Kantonen zu etablieren.

2. Vision

Achtsame Schulen Schweiz glaubt an eine Schule und Gesellschaft, wo Wohlbefinden sowie Lebenskompetenzen gefördert und Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung einer gesunden und verantwortungsbewussten Persönlichkeit unterstützt werden. Mit dieser Vision setzen wir uns für eine lebendige und kreative Achtsamkeitspraxis in Bildung und Erziehung ein, um die psychische Gesundheit, ein positives Lern- und Klassenklima sowie gesunde Beziehungen in Schulen und Familien zu fördern. Wir entwickeln dazu MoMento, ein umfassendes Achtsamkeitsprogramm für Lehrpersonen und Eltern sowie Kinder und Jugendliche.

3. Hintergrund

Das MoMento-Schulprogramm wurde im Jahr 2018 ins Leben gerufen und wird seither erfolgreich umgesetzt. Knapp 400 Lehr-, Fach- und Betreuungspersonen aus über sieben Deutschschweizer Kantonen wurden in den letzten vier Jahren zu MoMento Kindertrainer*innen weitergebildet. Zwischen 5.000 - 8.000 Kinder und Jugendliche haben bereits von den MoMento-Lehrmitteln mit ihren diversen Übungen, Achtsamkeitspraktiken, Spielen, Geschichten und weiteren altersgerechten Inhalten profitiert und so ihr Wohlbefinden und ihre Lebenskompetenzen aktiv stärken können.

Diese Erfahrung im Bildungsbereich – sowie auch unsere persönlichen Erfahrungen als Mütter, Väter, Grosseltern, Onkel, Tanten, Gottis und Göttis – haben aufgezeigt, wie bedeutungsvoll die Rolle der Familie ist. Wichtige Lebenskompetenzen wie Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung werden ab dem ersten Lebensjahr gestärkt und finden vor allem im engen Familienumfeld täglich Anwendung. Kinder und Jugendliche werden dann effektiv unterstützt und gefördert, wenn sie in der Schule *und* im Familienumfeld mit den gleichen Werten und Haltungen konfrontiert werden. Viele der bestehenden MoMento Schulmaterialien – allen voran die Achtsamkeitspraktiken, Emotionskarten und achtsamen Spiele – können mit geringen Adaptationen auch interessierten Familien zugänglich gemacht und so noch viel breiter gestreut werden. So können fruchtbare Synergien zwischen MoMento Schule und MoMento Familie entstehen, was die Absicht dieses Projekts beschreibt: Die Schaffung eines komplementären Programms, welches Familien direkt ansprechen und unterstützen will.

4. Bedarf

Stressempfinden und Überforderung sind in der Schweizer Bevölkerung hoch. Je nach Studie und Fokus der Befragung sind es zwischen 30% und 50% der Gesamtbevölkerung, die sich oft gestresst fühlen. Bei Kindern und Jugendlichen ist die Tendenz steigend, gemäss der Juvenir Studie 4.0 sind bereits 46% aller Schweizer Jugendlichen betroffen.

Dies hat viele negative Auswirkungen, vor allem auf die physische und psychische Gesundheit, aber auch die Lernbereitschaft und das Sozialverhalten leiden darunter. Schlafprobleme, Niedergeschlagenheit, Nervosität oder Kopfschmerzen sind einige der meisterwähnten Auswirkungen, welche in schlimmen Fällen zu Lustlosigkeit, Selbstzweifel und bis hin zu Depression oder Angstzuständen führen können. So haben sich die Fälle an *psychiatrischen* Behandlungen von Kindern und Jugendlichen in den letzten 10 Jahren verdoppelt (Beobachter). Auch die Jugendkriminalität steigt seit 6 Jahren in Folge.

Die Coronakrise hat die Situation für viele Bevölkerungsgruppen – darunter bereits gefährdete Jugendliche sowie Familien, die auf engem Raum leben – zusätzlich verschärft. Pandemie-Massnahmen wie die Homeoffice-Pflicht oder die Einschränkung von sportlichen und kulturellen Anlässen haben das Wohlbefinden vieler Familien stark vermindert.

All dies vor dem Hintergrund, dass in der Schweiz Familien in vielen Hinsichten auf sich allein gestellt sind und mit wenig Unterstützung vom Staat rechnen können. Gleichzeitig gibt es einen enormen Druck, «perfekte Eltern» sein zu müssen. Die Vereinbarung zwischen Familie und Beruf ist eine grosse Herausforderung, viele Eltern enden mit einem permanent schlechten Gewissen, den Anforderungen nicht gerecht zu werden, dass sie noch mehr tun müssten, etc. Dies hat wiederum negative Auswirkungen auf das familiäre Zusammenleben sowie auf die Erziehung der Kinder.

5. Bedürfnisse

Die oben genannten Herausforderungen beeinträchtigen unser Selbstbild und unsere psychische Gesundheit stark. Gesellschaftliche Krisen wie die Umweltkrise, die Coronakrise und nun der Krieg in der Ukraine verschärfen diese allgemeine Tendenz zusätzlich. Wir alle – und insbesondere Familien mit Kindern – brauchen praktische Ressourcen, um mit den Emotionen, Gefühlen und Gedanken, welche solch drastische Formen von Wandel und Veränderungen auslösen, umgehen zu können. Dieser «äussere» Umgang hat viel mit unserem «inneren» Umgang mit uns selbst zu tun. Und die Familie sowie allgemein die Beziehungen zu unseren nächsten ist jener Brennpunkt, wo die äussere und die innere Welt am kräftigsten aufeinanderprallen. Oft entsteht dabei das Gefühl, dass wir den äusseren Umständen und den damit verbundenen Herausforderungen und Emotionen ausgeliefert sind.

Hier will das MoMento-Familienprogramm eine Stütze bieten. Es soll in erster Linie helfen, ein tieferes Bewusstsein gegenüber Stress und Überforderung zu fördern. Teilnehmende Eltern und Bezugspersonen sollen unterstützt werden, ihre Situation von aussen betrachten und reflektieren zu können. Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl sollen gestärkt werden. Für das persönliche Wohlbefinden der Eltern selbst, aber auch um ihre Kinder auf eine authentischere Art begleiten zu können.

Indem MoMento das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit fördert, ermöglicht es den teilnehmenden Familien, eine gewisse Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. In der heutigen Zeit besteht ein grosses Bedürfnis nach Selbstwirksamkeit, das Gefühl also, das eigene Leben steuern und positive Veränderungen auch effektiv bewirken zu können. Und hier will MoMento über die Förderung von Lebenskompetenzen und Achtsamkeit ansetzen.

6. Lebenskompetenzen

Lebenskompetenzen sind jene zentralen Fähigkeiten und Haltungen, die es uns ermöglichen, eine gesunde Persönlichkeit zu entwickeln und ein selbstbestimmtes, verantwortungsbewusstes und erfüllendes Leben zu führen. Sie sind die Grundlage für physische und psychische Gesundheit, Resilienz, gelebtes Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit. Indem wir unsere Lebenskompetenzen fördern, machen wir uns «fit fürs Leben», werden glücklicher und zufriedener, steigern unser Wohlbefinden und so auch unsere Gesundheit.

Es gibt keine allgemeingültige Aufzählung von Lebenskompetenzen. Die verschiedenen Ansätze wie zum Beispiel jener der Weltgesundheitsorganisation WHO kreisen jedoch rund um fünf zentrale Schlüsselkompetenzen: 1) Selbstwahrnehmung, 2) Selbststeuerung, 3) soziales Bewusstsein, 4) Beziehungskompetenz und 5) Entscheidungskompetenz (inkl. kritisches Denken – siehe auch dieses White Paper mit einer allgemeinen Übersicht). All diese Kompetenzen und die damit Verbundenen Fähigkeiten (wie zum Beispiel die Körperwahrnehmung oder die Emotionswahrnehmung als Teil der Selbstwahrnehmung) werden durch Spiele, Übungen und eine regelmässige Achtsamkeitspraxis gefördert.

7. Achtsamkeit

Achtsamkeit ist die menschliche Kapazität und Fähigkeit, im gegenwärtigen Moment geistig präsent zu sein, um uns mit uns selbst und unserer Umwelt effektiv verbunden zu fühlen. Durch die Achtsamkeitspraxis trainieren wir auf neugierige und liebevolle Weise unseren Geist, unser Herz und unseren Körper, um voll im Leben – mit all seinen Freuden und Herausforderungen – präsent zu sein. Sie kann mit geringem Aufwand praktiziert werden und wird demnach oft wie geistiges Zähneputzen oder Joggen verstanden. Indem wir unsere Aufmerksamkeit und unsere (Selbst-)Wahrnehmung schulen, vertiefen wir auch unser Bewusstsein. Dies ermöglicht eine effektivere Selbststeuerung, die Freiheit also, selbständig zu denken und bewusst Entscheidungen zu treffen, die zu unserem Wohlbefinden und unserer Gesundheit beitragen.

Die Achtsamkeitspraxis wurde seit den 1980-Jahren popularisiert und wird seither in Dutzenden von Settings wie in der Psychologie und dem Bildungsbereich angewandt. Jährlich erscheinen über 800 wissenschaftliche Artikel zu ihren breiten Anwendungen und Wirkungen.

8. Wirksamkeit

Die grosse Mehrheit der Studien mit Erwachsenen belegt eine Vielzahl von positiven Wirkungen auf die physische und vor allem psychische Gesundheit. Darunter eine Reduzierung von Stressbelastung, Burnout, Depression, Angstzuständen und weiteren Krankheitssymptomen, sowie eine Förderung diverser Variablen wie Wohlbefinden, Selbstfürsorge, positivere Haltung gegenüber Herausforderungen oder gestärkte Beziehungen. Eine regelmässige Achtsamkeitspraxis fördert auch die oben genannten Lebenskompetenzen, allen voran die Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung, aber auch das soziale Bewusstsein, die Beziehungskompetenz (zwischenmenschliche Achtsamkeit) sowie das verantwortungsbewusste Entscheiden. Die Wissenschaft zeigt auch die zentrale Bedeutung der Modellfunktion auf, also dass die persönlichen Lebenskompetenzen der Erwachsenen Bezugspersonen (wie Eltern, Lehrpersonen, etc.) mit Abstand die wichtigste Grundlage für die Förderung derselben Kompetenzen in den Kindern und Jugendliche darstellt.

Bei Kindern und Jugendlichen selbst ist die Forschung noch jünger. Sie präsentiert aber bereits vielversprechende Ergebnisse, z.B. bezüglich der Steigerung von pro-sozialem Verhalten sowie der Reduktion von aggressivem Verhalten, für den Umgang mit ADHS oder für die Förderung von persönlichen und sozialen Kompetenzen. Effekte können ebenfalls im Bereich der kognitiven Fähigkeiten sowie in besserem Umgang mit Stress und Resilienz nachgewiesen werden. Bei Jugendlichen wird zudem eine besonders starke Auswirkung auf die psychische Gesundheit nachgewiesen, unter anderem auf Variablen wie Depression oder Angstzustände.

9. Zielgruppen

Das Projekt und das MoMento-Familienprogramm im Allgemeinen richten sich an die gesamte Schweizer Bevölkerung. Ihr Fokus liegt auf Familien im breitesten Sinn und geht so weit über das traditionelle Familienverständnis von Mutter, Vater und Kinder hinaus. Themen wie (Gross-)Elternsein, Erziehung, familiäre (und andere private) Beziehungen in all ihren Formen sowie das tägliche Zusammenleben sind von grosser Bedeutung, sollen jedoch niemanden vom Programm ausschliessen. Gemäss diesem Verständnis will MoMento Achtsamkeit und Lebenskompetenzen in der breiten Bevölkerung fördern und richtet sich an alle, die sich vom konkreten Angebot an Kursen und Materialien angesprochen fühlen.

Da dieses Projekt vor allem die Konzeptualisierung, erste Entwicklung, Pilotierung und weitere Verbesserung der wichtigsten Programmangebote vorsieht sowie die MoMento-Familientrainer:innen für eine spätere breite Verbreitung und Umsetzung ausbildet, ist die Erreichung einer grossen Anzahl Begünstigter keine zentrale Absicht des Projekts. Es werden die Strukturen und Ressourcen geschaffen, damit das Programm ab Mitte 2025 in grossen Teilen der Deutschschweiz breit umgesetzt werden kann. Die im Projekt zu erreichenden Begünstigten werden in folgender Tabelle dargestellt:

Konzept	Anzahl	TN	Total	Kommentar
Erwachsene				
Grundkurs (M1)	5	12	60	
Aufbaukurs (M2)	2	12	24	Aus den 60 Personen oben
Materialien	-	-	300	Freier Verkauf, schwer schätzbar
TOTAL	**7**		**360**	**Erwachsene**
Kinder & Jugendliche				
Über Erw.-Kurse	60	3	180	Jede erw. Person erreicht 3 Kinder
Über Materielien	300	3	900	Jede erw. Person erreicht 3 Kinder
TOTAL			**1,080**	**Kinder & Jugendliche**

10. Ziele

Das übergeordnete Ziel des Projekts ist die Entwicklung, Lancierung und erste Verbreitung des MoMento-Familienprogramms. Dieses soll in starker Synergie mit dem MoMento-Schulprogramm entwickelt werden, von dessen Materialien profitieren und so ein ergänzendes Angebot von Achtsame Schulen Schweiz darstellen, um Kinder und Jugendliche sowie ihre diversen Bezugs- und Betreuungspersonen noch effektiver erreichen und unterstützen zu können.

Das Ziel des MoMento-Familienprogramms besteht darin, Familien zu unterstützen, ihre eigenen Lebenskompetenzen zu fördern und so ihr Wohlbefinden, ihre psychische Gesundheit und den Familienzusammenhalt zu stärken. Zu diesem Zweck will das Programm verschiedene Angebote wie Trainingskurse und pädagogische Materialien zur Verfügung stellen, die allen Interessierten in der (vorerst) deutschsprachigen Schweiz offenstehen.

11. Meilensteine & Aktivitäten

Meilenstein 1 - Entwicklung Trainingsmodule für Eltern/Bezugspersonen

Das zentrale Angebot des MoMento-Familienprogramms sind zwei Trainingsmodule für Eltern und alle anderen Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen. Die Teilnehmenden sollen die Achtsamkeitspraxis für sich selbst entdecken und für ihr eigenes Wohlbefinden und persönliche Entwicklung nutzen können. Dabei steht der Umgang mit Emotionen, Gefühlen, Haltungen und Wertungen rund um die Beziehung mit Kindern und Jugendlichen im Fokus (Modul 1). In einem zweiten Schritt lernen die Teilnehmenden Strategien, Übungen, Spiele und Materialien kennen, um die Achtsamkeitspraxis den Kindern zu vermitteln und sie gemeinsam als Familie zu leben. Hier stehen die Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen im Fokus (Modul 2).

Aktivitäten

- (Weiter-)Entwicklung der Gesamtstruktur und -Logik des Programms
- Materialbeschaffung & vertiefte Analyse bereits bestehender Angebote
- Entwicklung Grundkurs (Modul 1): Achtsamkeit für das eigene Wohlbefinden
- Entwicklung Handbuch "Persönliche Praxis" (Begleitmaterial für Modul 1)
- Entwicklung Aufbaukurs (Modul 2): Achtsamkeit mit Kindern praktizieren
- Entwicklung Manual "Mit Kindern praktizieren" (Begleitmaterial für Modul 2)

Meilenstein 2 - Entwicklung zentraler Begleitprodukte

Die Effektivität des Programms sowie sein Potential für eine weite Verbreitung hängt von diversen zusätzlichen Faktoren und Produkten ab. So sollen Tonaufnahmen für die tägliche Praxis über eine digitale App (wie z.B. Insight Timer) für die Bevölkerung frei zugänglich gemacht werden. Die Emotions-, Spiel- und Praxiskarten ermöglichen ebenfalls einen niederschwelligen Zugang zur Achtsamkeitspraxis und der alltäglichen Förderung von Lebenskompetenzen. Eine interaktive Abenteuergeschichte als App für Kinder ab ca. 9 Jahren (siehe Anhang A) sowie ein Bilderbuch für Kinder ab ca. 4 Jahren (siehe Anhang B) sollen den Einstieg und die Attraktivität weiter steigern. Dies resultiert in einer wichtigen Multiplikator-Wirkung zwischen dem Familien- und dem Schulprogramm, da all diese Produkte in beiden Programmen genutzt werden können und sich so gegenseitig Werbung machen.

Aktivitäten
- Tonaufnahmen der Praktiken für Kinder und Erwachsene & gratis Zugang über digitale App
- Entwicklung und Publikation der Emotions-, Spiel- & Praxiskarten (kostenpflichtig erwerbbar)
- Entwicklung einer interaktiven Abenteuergeschichte (App) für Kinder ab ca. 9 Jahren (Anhang A)
- Entwicklung und Publikation eines Achtsamkeit-Bilderbuchs für Kinder ab ca. 4 Jahren (Anhang B)

Meilenstein 3 - Pilotierung & qualitative Evaluation

Die entwickelten Angebote und Materialien – von den Elternkursen und deren Begleitmaterialien bis hin zu den drei Kartensets und der interaktiven Abenteuergeschichte – sollen pilotiert und evaluiert werden. Dazu wird ein allgemeines Monitoring-System entwickelt und die entsprechenden Daten erhoben. Die Evaluation wird vor allem qualitative Aspekte beleuchten und die weitere Verbesserung der Angebote und Materialien ermöglichen. Diese Überarbeitung wird dann im dritten Projektjahr stattfinden.

Aktivitäten
- Pilotierung des Basistrainings (Modul 1) inklusive des entsprechenden Handbuches
- Pilotierung des Aufbautrainings (Modul 2) inklusive des entsprechenden Manuals
- Pilotierung der Emotions-, Spiel- und Praxis-Kartensets (in verschiedenen Settings)
- Pilotierung der interaktiven Abenteuergeschichte mit teilnehmenden Familien und Klassen
- Allgemeines Monitoring: Entwicklung von Instrumenten & durchgehende Datenerhebung
- Qualitative Prozessevaluation mit Fokus auf Verbesserungspotentiale aller Angebote

Meilenstein 4 - Verbreitungs- und Replikationsmassnahmen

Damit das Familienprogramm effektiv umgesetzt werden kann, sind weitere Aktivitäten geplant. Zentral dabei ist die Entwicklung und Durchführung einer Familientrainer:innen-Ausbildung mit Teilnehmenden aus möglichst vielen Deutschschweizer Kantonen, damit die Trainingskurse auch breit angeboten und effektiv umgesetzt werden können. Mittels der Erarbeitung einer langfristigen Inklusionsstrategie wollen wir erreichen, dass das Programm allen Bildungsschichten und Kulturen in der Deutschschweiz zugänglich gemacht werden kann. Dies mag gewisse Fördermassnahmen sowie spezifische Allianzen beinhalten, was innerhalb der Inklusionsstrategie zu prüfen sein wird. Zudem sollen eine Familien-Community, eine konstante Netzwerkbildung sowie diverse Promotions- und Kommunikationsmassnahmen die Verbreitung des Programms unterstützen.

Aktivitäten
- Entwicklung der Familientrainer:innen-Ausbildung (Struktur, Inhalte, Module, Lernstrategien, etc.)
- Durchführung Familientrainer:innen-Ausbildung (Live-Trainings sowie online Module, ca. 8 Teilnehm.)
- Entwicklung einer Inklusionsstrategie (für die kulturelle Diversität der Programmteilnehmenden)
- Begleitung durch eine MoMento-Familien-Community, für gegenseitige Unterstützung & Austausch
- Netzwerkbildung mit affinen Organisationen wie die Elternbildung, Elternvereine, etc.)
- Allgemeine Promotion & Kommunikation (Webseite des Vereins, Facebook, Zeitungsartikel, etc.)

12. Nachhaltigkeit

Das MoMento-Familienprogramm wird sich (vorerst) auf zwei zentrale Pfeiler abstützen: Die Kurse für interessierte Erwachsene sowie die diversen Materialien, welche entweder gratis (Tonaufnahmen, interaktive Abenteuergeschichte) oder zum Verkauf (Bilderbuch sowie Emotions-, Spiel- und Praxiskarten-sets) angeboten werden. Die kostenpflichtigen Angebote werden einen wichtigen Anteil der Grundkosten des Programms decken können, womit es sich nachhaltig verbreiten werden kann.

Die Nachhaltigkeit wird weiter über die geplante MoMento Familien-Community unterstützt, genauso wie durch gezielte Vernetzungsmassnahmen. Die Familien und weiteren interessierten Personen akquirieren hilfreiche Ressourcen, welche sie in ihrer eigenen Selbstwirksamkeit stärken und nicht von weiteren Kursen oder regelmässigen Angeboten abhängig machen (obwohl regelmässige Angebote über die Community verfügbar gemacht werden wollen). Auch die Synergien mit dem Schulprogramm, welches bereits in 7 Kantonen aktiv ist und während der Projektdauer weitere Schulen, Gemeinden und Einzelpersonen erreichen wird, werden zur Nachhaltigkeit beitragen.

13. Qualitätssicherung & Evaluation

Alle MoMento Kurse und Materialien werden von einem kompetenten Team entwickelt (siehe unten). Sie werden regelmässig geprüft und überarbeitet. Auch die übergreifenden Strukturen des neuen Familien-Programms werden immer wieder reflektiert und an neu auftauchende Bedürfnisse angepasst. So konnten sich in der Vergangenheit neue Trainingsformate jeweils schnell und unkompliziert etablieren.

Das vorliegende Projekt selbst wird von einem regulären Monitoring begleitet. Alle Kurse und Trainings, inklusive die Familientrainerausbildung, werden mittels Fragebögen evaluiert. Zusätzlich werden Fokus-gruppen und/oder Interviews durchgeführt, um spezifische Aspekte der Pilotierungen auszuloten. Die Evaluation wird sich auf die erste Version des Grundkurses und des Aufbaukurses für Erwachsene konzentrieren, welche in diesem Projekt entwickelt und pilotiert werden. Die Evaluation soll erlauben, Stärken und Schwächen zu eruieren, um sie gegen Ende des Projekts zu überarbeiten.

14. Kompetenzen des Projektteams

Das Projekt sowie das MoMento-Programm allgemein werden von einem hoch qualifizierten und stark durchmischten Team geleitet. Darunter befinden sich (jeweils mindestens ein/e oder mehrere) PH-Dozent/innen, Lehrpersonen aus verschiedenen Schulstufen, Schulpsycholog/innen, Sozial- und Friedenspädagog/innen, MBSR-Lehrer/innen, Projektkoordinator/innen und Berater/innen. Alle Personen im Team sind Mütter, Väter, Grosseltern, Onkel, Tanten, Gottis oder Göttis und versuchen, ihren eigenen Familienalltag achtsam zu gestalten. Dieses Team hat die bereits bestehenden MoMento-Trainings und Lehrmittel entwickelt und setzt sie seit 2018 kontinuierlich um. Kompetenzen und Qualifikationen, die innerhalb des Projektteams nicht genügend vorhanden sind (wie Kommunikation und Marketing), werden durch externe Berater eingeworben (z.B. über Freiwillige von *Corporate Social Responsibility* Programmen mit Partnerfirmen).

15. Budget & Zeitplan

Siehe beigefügte Excel-Datei.

Anhang A – Interaktive Abenteuergeschichte

Mo & Mena erleben achtsame Abenteuer

Eine interaktive Geschichte als Hörspiel-App für 8-14-Jährige zur Förderung von Lebenskompetenzen



Die Teilnehmenden erleben eine Geschichte, welche verschiedene Achtsamkeitsübungen auf kreative Weise miteinander verbindet. Die Kinder und Jugendlichen tauchen vollständig in die Welt von Mo & Mena ein und erleben die Übungen spielerisch und ohne Druck und Zwang. Zusätzlich können die Teilnehmenden den Verlauf der Geschichte durch Entscheidungen beeinflussen und somit die Geschichte mitbestimmen (was ihre Entscheidungskompetenz und Selbstbestimmung fördert). Damit all dies möglich wird, steht eine App zur Verfügung, die die Teilnehmenden während ca. 45 min durch die Geschichte führt. Das Erlebnis kann ca. drei Mal mit unterschiedlichen Inhalten und Entscheidungsmöglichkeiten durchgeführt werden, ohne dass es für die Kinder langweilig wird.

Die App wird in unterschiedlichen Settings genutzt werden. Familien können die Geschichte zum Beispiel zusammen auf einem Ausflug erleben, Jugendliche mit eigenem Handy können sie selbst abspielen und im Schulsetting kann sie als alternative respektive vertiefende Aktivität zu den MoMento-Lehrmitteln genutzt werden.

Die App wird kostenlos (eventuell mit einer Spendenbitte) zur Verfügung gestellt. Projizierte Kosten für die Entwicklung:

Arbeitsschritt	Arbeitszeit	Kosten
Pädagogisches Konzept ausarbeiten	20 h	1'800 CHF
Hörspiel schreiben	40 h	3'600 CHF
Hörspiel erstellen	100 h	9'000 CHF
Bilder für App anpassen	30 h	2'700 CHF
Design der App	20 h	1'800 CHF
App programmieren	200 h	18'000 CHF
Testen	10 h	900 CHF
Begleitung durch ASS-Schultrainer	20 h	1'800 CHF
Total	**440 h**	**39'600 CHF**

Biwak-Erlebnisse

Die interaktive Abenteuergeschichte wird von Biwak-Erlebnisse entwickelt, eine private Initiative von Primarlehrern, Erlebnispädagogen und App-Entwicklern, die seit 2017 Klassen- und Ferienlager, Lehrerweiterbildungen, Schnitzkurse, interaktive Abenteuerwege sowie weitere pädagogische Aktivitäten anbietet. Im Mittelpunkt steht das Gemeinschaftsgefühl, die Verbindung zur Natur sowie das Erleben von altersgerechten Herausforderungen und Abenteuer, die die Lebenskompetenzen der Kinder und Jugendlichen fördern. Die beiden Hauptleiter sind zudem MoMento-Kindertrainer:innen und haben so Erfahrungen in der Vermittlung von Achtsamkeit an Kinder.

Mit den zwei Abenteuerwegen in Meilen und Mönchaltdorf (ab Juni) hat Biwak-Erlebnisse seine wertvollen Erfahrungen und kreativen Erlebniswelten über ein digitales Medium der grossen Öffentlichkeit zugängig gemacht. In seinem ersten Jahr (seit Frühling 2021) wurde der Abenteuerweg in Meilen auf bereits gut 800 Smartphones installiert. Diese lokalen, ortsgebundenen Abenteuerwege dienen als Inspirationsgrundlage für die Entwicklung einer ortsunabhängigen Abenteuergeschichte, damit Familien und Schulklassen aus der gesamten Deutschschweiz davon profitieren können.

Anhang B – MoMento Bilderbuch

Mo & Mena und ihre achtsamen Freunde

Ein interaktives Bilderbuch für 4- bis 10-Jährige zur Förderung von Lebenskompetenzen

Mo und Mena sind die Hauptfiguren in den MoMento-Lehrmitteln, welche seit 2018 im Schulprogramm zur Anwendung kommen. Darin sind Geschichten enthalten, in welchen Mo und Mena mit alltäglichen Herausforderungen und Schwierigkeiten im Schulalltag konfrontiert werden. Sie treffen auf verschiedene achtsame Tierfreunde – den aufmerksamen Hasen, den entspannten Flamingo, den ruhigen Gorilla und den liebevollen Teddy – welche ihnen mit Hilfe der Achtsamkeitspraxis Möglichkeiten aufzeigen, mit diesen Herausforderungen konstruktiv umzugehen.



Um diese achtsamen Tierfreunde und ihre hilfreichen Strategien auch Familien zugänglich zu machen, wollen wir ein Bilderbuch erarbeiten und publizieren. Zurzeit gibt es auf Deutsch keine Bilderbücher für kleinere Kinder zum Thema Achtsamkeit. Das einzige uns bekannte Buch ist «Binja», welches von einer 4. Klässlerin handelt, die grosse Angst vor Mathe-Prüfungen und den damit verbundenen Emotionen hat, und so nur Kinder ab ca. 9 Jahren direkt anspricht.

Das MoMento-Bilderbuch soll breiter gefasst werden, kleinere Kinder ansprechen und von Familien direkt nutzbar sein. In diesem Sinne stellt das Bilderbuch einen «Zugang» oder Einstieg ins Familienprogramm und seinen weiteren Angeboten dar. Dafür wird eine neue Geschichte erfunden und ein neues Grafikdesign erarbeitet – was voraussichtlich den grössten Kostenpunkt darstellen wird. Die Tierfiguren als solche (Hase, Flamingo, Gorilla und Teddy) werden jedoch beibehalten und eventuell ergänzt, um die Kohärenz und Synergien mit dem Schulprogramm aufrechtzuerhalten.

Das detaillierte Budget für dieses Teilprojekt ist in Erarbeitung. Auch Fragen bezüglich des Verlags und Vertriebs müssten in der weiteren Planung des Projekts noch ausgearbeitet werden. Bei diesen Punkten wären entsprechendes Wissen und Erfahrungen von unterstützenden Stiftungen herzlichst willkommen.

Arbeitsschritt	Arbeitszeit	Kosten
Total geschätzt		35'000 CHF