



PERMA.teach Ukraine

Mentale Gesundheit und Wohlbefinden in Bunkerschulen stärken

Ausgangslage

Kinder und Jugendliche in ukrainischen Bunkerschulen lernen unter extremen Bedingungen – ohne Tageslicht, unter permanenter Bedrohung und mit eingeschränkten sozialen Ressourcen. Internationale Forschung zeigt: Sie tragen ein erhöhtes Risiko für Angst, Stress und reduzierte Selbstwirksamkeit (Masten & Narayan, 2012).

Schule kann trotzdem ein zentraler Schutzraum sein – wenn sie gezielt gestärkt wird.

Anfrage aus der Ukraine

Bislang fehlen in der Ukraine systematische, evidenzbasierte Programme, die mentale Gesundheit gezielt in den Unterricht integrieren. Auf konkrete Anfrage von Betroffenen aus den Kriegsgebieten entwickeln und erproben wir gemeinsam mit dem Saporischschja Regional Inservice Teacher Training Institute und ukrainischen Partnerschulen (Bunkerschulen) in Saporischschja ein adaptiertes Interventionsprogramm.

i PERMA.teach Ukraine schließt diese Lücke – mit erprobten Methoden aus Deutschland und Österreich, adaptiert für den Krisenkontext.



Dolga Vyjanska führt durch die neu eröffnete Schule, die sieben Meter unter dem Boden liegt.
SRF/DAVID NAUER



Lernen, spielen, die Freunde sehen: Die Schule bietet mehr als eine Tagesstruktur – sie lässt die Kinder Kind sein.
SRF/DAVID NAUER



2. Intervention an Schulen – PERMA.teach Ukraine

Wir stellen gut beforschte Interventionen aus der Positiven Bildung vor und erproben sie gemeinsam mit den ukrainischen Pilot-Schulen. Lehrpersonen erhalten ein Set wirksamer Methoden, mit denen sie Wohlbefinden und Resilienz bei sich und ihren Schüler:innen fördern können – basierend auf PERMA.teach (Wammerl & Lichtinger, 2025) und PERMA.school (Lichtinger, 2026), die in Deutschland und Österreich bereits erfolgreich evaluiert wurden.



2 Online-Webinare

Vermittlung der Interventionen und der dahinterliegenden wissenschaftlichen Konzepte (PERMA-Modell, Positive Bildung, Resilienz).



Kartenset mit Übungen

Evidenzbasierte Mikrointerventionen aus PERMA.teach und PERMA.school – direkt im Unterricht anwendbar, auch unter schwierigen Bedingungen.



10 Wochen intensiver Einsatz und Begleitung

Strukturierte Umsetzung der Interventionen im Unterricht, begleitet durch Reflexionsrunden.

Zeitplan

Gruppe A

- Webinar 1: 23.9.2026, 14.30–18 Uhr
- Webinar 2: 21.10.2026, 14.30–18 Uhr
- 10 Wochen Interventionseinsatz (ab Webinar 1)
- Reflexionsrunde: 16.12.2026, 14.30–16 Uhr
- Weiterführender Einsatz bis Schuljahresende

Gruppe B (zeitversetzt – Warte-Kontrollgruppe)

- Webinar 1: 13.1.2027, 14.30–18 Uhr
- Webinar 2: 10.2.2027, 14.30–18 Uhr
- 10 Wochen Interventionseinsatz (ab Webinar 1)
- Reflexionsrunde: 8.4.2027, 14.30–16 Uhr
- Weiterführender Einsatz bis Schuljahresende

3. Begleitforschung

Evaluation der Wirkung der eingesetzten Interventionen auf Lehrpersonen in der Region Saporischschja durch Mag. Eva Jambor und Prof. Dr. Ulrike Lichtinger (IU – Internationale Hochschule, Campus Regensburg) in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Tetjana Gura, Vizerektorin für Forschung am Saporischschja Regional Inservice Teacher Training Institute, Ukraine.

Region und Stichprobe: Nur in der Region Saporischschja. Von 20 Bunkerschulen nehmen 15 teil; 5 Schulen sind nach der Waffenruhe in einem Gebiet unter extremem Beschuss und können bis auf Weiteres keinen Unterricht abhalten. Es werden ausschließlich Lehrpersonen befragt und sie nehmen aktiv teil. Die Teilnahme ist freiwillig; alle Lehrpersonen, die möchten, können mitmachen. Mindestanzahl: N = 60 Lehrpersonen.

Erhebungsinstrumente: Online-Fragebogen mit zwei validierten Instrumenten in ukrainischer Übersetzung: **PERMA-Profiler** (Wohlbefinden) und **WirkLehr** (Lehrerselbstwirksamkeit) sowie 3–5 randomisierte **Gruppeninterviews** (Leitfaden) mit Lehrpersonen, online.

Design: Warte-Kontrollgruppendesign (Gruppe A = Interventionsgruppe, Gruppe B = Warte-Kontrollgruppe, zeitversetzt) mit ergänzenden qualitativen Gruppeninterviews zur Vertiefung der quantitativen Befunde.

 Voraussetzung: Computer/Handy & Internet für Lehrpersonen (Zeitaufwand ca. 20 Min. pro Person)



Erwartete Ergebnisse

Lehrpersonen verfügen über ein Set wirksamer Methoden zur Förderung von Wohlbefinden und Resilienz.

Wissenschaftliche Erkenntnisse zur Wirksamkeit von Positiver Bildung im Krisenkontext (Bunkerschulen).

Wissenschaftliche Publikationen beschreiben die Wirkung der Methoden auf die psychische Gesundheit der Lehrpersonen.

Bildungspolitisch relevante Empfehlungen für das ukrainische Bildungswesen auf Basis der Auswertung.

Qualitative Einblicke in Erfahrungen und Wirkungsweisen der Interventionen aus Sicht der Lehrpersonen.

Finanzbedarf

Projektleitung (Konzeptentwicklung, Koordination, Kommunikation)	7.200 €
Personalkosten (Mitarbeiter:in Teilzeit, 10 Std./Woche - 08/2026 - 07/2027)	26.800 €
Sachmittel (Online-Plattform, Umfragetools, Kartenset, Bürobedarf)	5.000 €
Overhead (Verwaltungskosten, 10 %)	3.500 €
Gesamt (netto)	42.500 €

Literatur

- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Lichtinger, U. (2026). Förderung des Wohlbefindens von Lehrkräften: Evaluation der fünföchigen digitalen Intervention PERMA.school. Prävention und Gesundheitsförderung. <https://doi.org/10.1007/s11553-026-01311-1>
- Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2012). Child development in the context of disaster, war, and terrorism. *Annual Review of Psychology*, 63, 227–257.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. Free Press.
- Wammerl, M., & Lichtinger, U. (2025). PERMA.teach: A study on the effectiveness of a standardized positive education training program in Austria. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1516572.
- Bildnachweis: Abb. 1–3: <https://share.google/Ubai3gt9OR5E292IB> | Abb. 4: <https://taz.de/Schulbeginn-in-der-Ukraine/!5874984/>

Finanzbedarf

Projektleitung (Konzeptentwicklung, Koordination, Kommunikation)	7.200 €
Personalkosten (Mitarbeiter:in Teilzeit, 10 Std./Woche - 08/2026 - 07/2027)	26.800 €
Sachmittel (Online-Plattform, Umfragetools, Kartenset, Bürobedarf)	5.000 €
Overhead (Verwaltungskosten, 10 %)	3.500 €
Gesamt (netto)	42.500 €

 Bei einer Zuwendung oder einem Hilfspersonenvertrag gilt Brutto für Netto. Die IU Internationale Hochschule arbeitet in Bereich Forschung & Entwicklung im nicht-wirtschaftlichen Bereich; ein Trennungsrechnungsbeleg kann vorgelegt werden.

Literatur

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.

Lichtinger, U. (2026). Förderung des Wohlbefindens von Lehrkräften: Evaluation der fünföchigen digitalen Intervention PERMA.school. Prävention und Gesundheitsförderung. <https://doi.org/10.1007/s11553-026-01311-1>

Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2012). Child development in the context of disaster, war, and terrorism. *Annual Review of Psychology*, 63, 227–257.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. Free Press.

Wammerl, M., & Lichtinger, U. (2025). PERMA.teach: A study on the effectiveness of a standardized positive education training program in Austria. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1516572.

Bildnachweis: Abb. 1–3: <https://share.google/Ubai3gt9OR5E292IB> | Abb. 4: <https://taz.de/Schulbeginn-in-der-Ukraine/!5874984/>