



VERRÜCKT?  
NA UND!

**Dachverband**  
der sozialpsychiatrischen Vereine  
und Gesellschaften Steiermarks

A-8010 Graz, Hasnerplatz 4 · Tel.: 0316 67 60 76 · Fax: 0316 67 60 76-149 · mail: soz-psych@dachverband-stmk.at

## Liebe DirektorInnen | Liebe LehrerInnen!

**Erwachsenwerden** ist eine der **spannendsten und zugleich schwierigsten Etappen** in unserem Leben. Ein aufregendes Abenteuer! Das erleben Sie als Lehrkraft bei Ihren SchülerInnen wahrscheinlich jeden Tag aufs Neue.

Es ist die **Zeit des Lernens, der Rebellion und der Selbstfindung**. Hindernisse und Widerstände gehören dazu. Kein Wunder, dass gerade die Jugendzeit so anfällig für Probleme ist, die die eigenen Lösungsmöglichkeiten übersteigen.

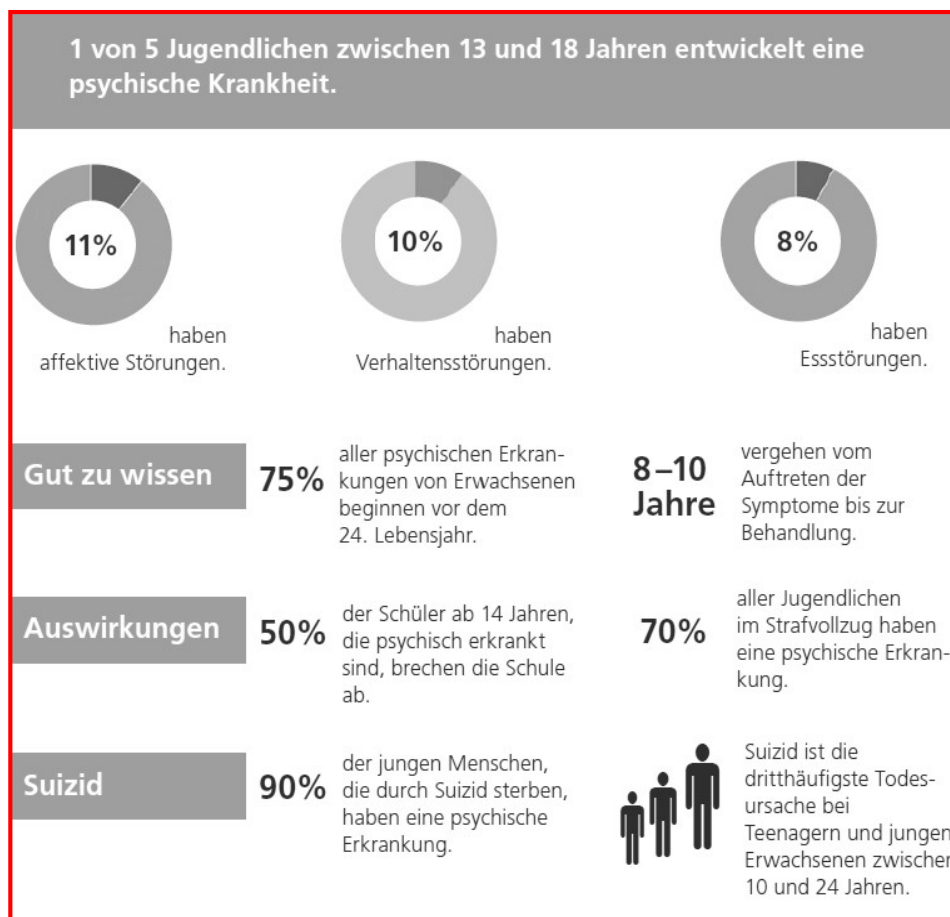


**Psychische Krisen, Süchte, selbstschädigendes Verhalten oder Kriminalität beginnen in keiner Lebensphase so häufig wie in der Pubertät.**



Im Rahmen des Projektes „**Verrückt! Na und?**“ wird **Präventionsarbeit in Schulen** geleistet

### DATEN ZUR PSYCHISCHEN GESUNDHEIT VON JUGENDLICHEN



(Quelle: <http://www.irrsinnig-menschlich.de/irrsinnig-menschlich-e-v/wer-ist-irrsinnig-menschlich-e-v/>, 2018)


In Kooperation mit der Psychiatriekoordinationsstelle des Landes Steiermark wurde das Programm 2015 erstmals nach Österreich geholt. Seit dem Schuljahr 2015/16 wird es in steirischen Schulen angeboten.

Die Projektabwicklung erfolgt über den „**Dachverband der sozialpsychiatrischen Vereine und Gesellschaften Steiermarks**“. In diesem Dachverband sind alle Vereine zusammengeführt, die sozialpsychiatrische Beratungsstellen in der Steiermark anbieten. Dadurch ist es möglich für alle Regionen in diesem Bereich erfahrene MitarbeiterInnen zur Verfügung zu haben. Falls bei den Workshops einzelne Jugendliche ihre eigene Betroffenheit zu manchen Themen erkennen, haben sie die Möglichkeit gleich in ihrer Nähe eine Einzelberatung bei einer bereits bekannten Person in Anspruch zu nehmen. Das senkt die Zugangsschwelle.

Finanziert wird das Programm über den **Gesundheitsfonds Steiermark**.

### Warnsignale psychischer Krisen bei Jugendlichen

<ul style="list-style-type: none"><li><span style="color: red; font-weight: bold;">X</span> Sorgen, Ängste, Aufregung, Rastlosigkeit</li><li><span style="color: red; font-weight: bold;">X</span> Negative Gedanken, Unentschlossenheit, wenig Selbstvertrauen</li><li><span style="color: red; font-weight: bold;">X</span> Überempfindlich, launisch, wütend</li><li><span style="color: red; font-weight: bold;">X</span> Rückzug von Hobbys und alters-typischen Aktivitäten</li><li><span style="color: red; font-weight: bold;">X</span> Leistungsabfall in der Schule, Schwänzen, Schulabbruch</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><span style="color: red; font-weight: bold;">X</span> Alkohol- und Drogenmissbrauch</li><li><span style="color: red; font-weight: bold;">X</span> Weglaufen von zu Hause</li><li><span style="color: red; font-weight: bold;">X</span> Schlaflosigkeit oder unendliche Erschöpfung</li><li><span style="color: red; font-weight: bold;">X</span> Kopfschmerzen, Essstörungen</li><li><span style="color: red; font-weight: bold;">X</span> Selbstisolation</li><li><span style="color: red; font-weight: bold;">X</span> Sich selbst verletzen, Hoffnungslosigkeit, Suizidgedanken</li></ul>
--	--



**Manchmal schlechte Gefühle zu haben, ist normal. Doch wenn viele dieser Zustände mehr als zwei Wochen anhalten, sollte professionelle Hilfe gesucht werden.**

(Quelle: <http://www.irrsinnig-menschlich.de/irrsinnig-menschlich-e-v/wer-ist-irrsinnig-menschlich-e-v/>, 2018)



Erfahrungsgemäß **vergehen vom Beginn** einer psychischen Erkrankung bis zu dem Zeitpunkt, an dem Betroffene **Hilfe suchen, mehrere Jahre**. Die größte Hürde dabei ist die **Angst, stigmatisiert zu werden!**



Im Rahmen des Projektes „**Verrückt! Na und?**“ wird **Präventionsarbeit in Schulen** geleistet. Neben den Eltern sind Sie als LehrerInnen die **wichtigsten und prägendsten Menschen**, die Jugendliche beim gesunden Aufwachsen begleiten. Mit präventiven Angeboten können Sie die **Jugendlichen** beim Umgang mit Schwierigkeiten, Krisen und Konflikten **unterstützen**.

Mit dem Präventionsprogramm „**Verrückt? Na und!**“ **Seelisch fit in der Schule** bringen wir psychische Krisen klassenweise zur Sprache:



### ► **WAS IST DAS ZIEL?**

- SchülerInnen und Lehrkräfte auf das Thema psychische Erkrankungen zu **sensibilisieren**
- das **Stigma** psychischer Erkrankungen **abzubauen**
- **Mut** zu machen und **Lösungswege** zu vermitteln

### ► **WIE IST DER ABLAUF?**

- Klassenweise **5 stündiger Workshop** ab 8. Schulstufe
- mit einem **Expertenteam** bestehend aus **1 FachexpertIn** = PsychologIn, PsychotherapeutIn, Psych. BeraterIn, SozialpädagogIn und **1 Persönl. ExpertIn** = Menschen, die mit seelischen Krisen und Erkrankungen vertraut sind und Erfahrung mit Krisenbewältigung haben.

### ► **WAS KÖNNEN SIE ERWARTEN?**

- ✓ Methoden und Übungen zum Abbau von Ängsten und Vorurteilen und Finden von Lösungen
- ✓ Gespräche – Gruppenarbeiten – Rollenspiele – Diskussionen - Reflexion
- ✓ ziel- und gruppenspezifische Lern- und Informationsmaterialien

### ► **WAS BRAUCHT ES SEITENS DER SCHULE?**

- ✓ Bereitschaft, sich dem Thema psychische Erkrankungen gegenüber zur öffnen
- ✓ Lust und Neugierde auf einen etwas anderen Schultag
- ✓ LehrerInnen und SchülerInnen, die Neues über seelisches Wohlbefinden lernen wollen

**Ziel** ist es, mit diesem Präventionsprogramm den **Schulen ein unterstützendes Angebot zu geben** und damit einen wichtigen Beitrag zur psychischen Gesundheit zu leisten. **Der Gesundheitsfonds Steiermarks** fördert dieses Projekt, weshalb wir die Workshops **kostenlos** zur Verfügung stellen können.

**Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns, wenn Sie uns kontaktieren:**

**Mag. Petra Radkohl**  
**Dachverband der sozialpsychiatrischen Vereine und Gesellschaften Steiermarks**

Projektkoordinatorin „Verrückt? Na und!“

0664 35 67 023

radkohl@dachverband-stmk.at