

Psychisch Fit in Schule und Ausbildung



Das Gesundheitsförderungs- und Präventionsprogramm „Verrückt? Na und!“ lädt junge Menschen ab der 8./9. Schulstufe zu einem **offenen Austausch über die großen und kleinen Fragen zur psychischen Gesundheit** ein.

Ausgangssituation:

Bei **körperlichen Erkrankungen** oder Schmerzen wie beispielsweise bei einem Beinbruch ist es **selbstverständlich** dies **anzusprechen**, zum **Arzt** und zur **Physiotherapie** zu gehen oder eine **Medikation** einzunehmen. Doch bei psychischem Leid schaut die Sache oft ganz anders aus. Viele Menschen trauen sich nicht über ihre psychischen Belastungen zu sprechen – aus **Scham** und **Angst vor Stigmatisierung**. In weiterer Folge vergehen häufig mehrere Jahre bis sie letztendlich Hilfe suchen und finden.

Bereits vor der Pandemie waren Jugendliche psychisch belastet:

- Ca. 20% der 13- bis 18jährigen hatten psychische Gesundheitsprobleme.
- Es vergehen häufig mehrere Jahre bis die Betroffenen Hilfe suchen und bekommen – oft aus Angst vor Stigmatisierung.
- Mindestens 270.000 Kinder und Jugendliche in Österreich wachsen mit einem psychisch erkrankten Elternteil auf
- Suizid war lt. Fonds Gesundes Österreich die zweithäufigste Todesursache bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Alter von 15 bis 24 Jahren.

Im Zuge der Pandemie und der aktuellen weiteren krisenhaften Entwicklungen haben sich **psychische Belastungen massiv verstärkt**.

Unser Ansatz:

In den Workshops nehmen wir die jungen Menschen mit ihren Gefühlen, Bedürfnissen und Wünschen ernst und machen **psychische Gesundheit ansprechbar**.

Schüler_innen und ihre Lehrkräfte: ...

- lernen **Warnsignale** psychischer Krisen und Erkrankungen kennen.
- sprechen über **jugendtypische Bewältigungsstrategien**.
- hinterfragen Ängste und Vorurteile gegenüber psychischen Krisen.
- erfahren, wo sie Hilfe erhalten (**Info über regionale Beratungs- und Hilfsangebote**).
- finden heraus, **was ihre Seele stärkt**.
- **begegnen Menschen**, die den Umgang mit einer **psychischen Erkrankung** gemeistert haben.
- erfahren, dass **psychische Krisen normal** sind und jede_n treffen können

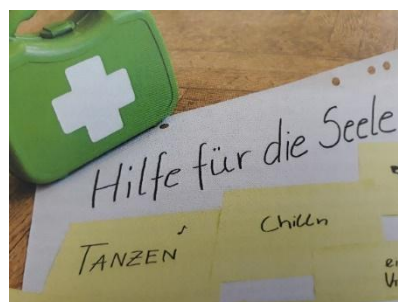
Der Workshop dauert 5 Einheiten und wird von einem Team aus fachlichen Expert_innen (z.B.: aus Psychologie, Sozialarbeit, Therapie...) und persönlichen Expert_innen (Menschen, die schwierige Lebenssituationen/psychische Krisen gemeistert haben) moderiert.

Bis dato durften wir in 205 Workshops mit 3768 jungen Menschen und ihren Lehrkräften psychische Gesundheit thematisieren.

Die besondere Stärke des Projektes ist, dass psychische Gesundheit durch das Gespräch mit den persönlichen Expert_innen ein Gesicht, zum Greifen nah – und dabei ganz normal - bekommt. Die Geschichten der Lebensexpert_innen vermitteln **Hoffnung und Zuversicht**, dass man **psychische Krisen überstehen und daran wachsen** kann.

Im Workshop schaffen wir Räume und Möglichkeiten zur **Begegnung mit krisenerfahrenen Menschen**. Diese Begegnungen **auf Augenhöhe** schaffen Impulse, **Einstellungen** und **Verhaltensweisen zu hinterfragen** und gegebenenfalls **ändern** zu können. Eine **frühzeitige Sensibilisierung** und Information bzgl. psychischer Gesundheit kann einer möglichen Erkrankung **vorbeugen**, einen bestehender **Krankheitsverlauf verbessern** und **wirtschaftliche Folgekosten deutlich verringern**.

Das Programm „Verrückt? Na und!“ wurde vom Verein Irrsinnig Menschlich e.V. in Leipzig konzipiert und wird seit 2000 erfolgreich durchgeführt. Das Projekt wird mittels Social Franchise in Deutschland, Tschechien, der Slowakei und in Österreich umgesetzt (Steiermark, Vorarlberg, Niederösterreich, Salzburg: seit März 2019), laufend evaluiert und wurde in der Vergangenheit mehrfach ausgezeichnet. <https://www.irrsinnig-menschlich.de/>



„Unsere **Vision** ist, dass psychische Gesundheit in der Mitte der Gesellschaft angekommen und nachhaltig im System Schule verankert ist. Wir wollen eine neue Generation heranwachsen sehen, für die es selbstverständlich ist, über seelische Probleme genauso zu reden wie über körperliche Beschwerden. Es ist normal geworden, sich gegebenenfalls Hilfe zu holen. Keine_r muss sich mehr wegen psychischer Probleme verstecken. Jede_r weiß, wie wertvoll seelische Gesundheit ist und worauf man achten sollte.“

Ablauf eines „Verrückt? Na und“ – Schultages

1. Schritt: Ansprechen statt Ignorieren:

Wachmachen für seelisches Wohlbefinden/Gesundheit. Das Team knüpft an den Lebenserfahrungen der Schüler_innen an und ermuntert sie, sich mit ihren Erfahrungen, Fragen und Vorstellungen einzubringen. Häufige Themen: Leistungsdruck, Mobbing, Trennung Eltern, Süchte, Zukunftsängste, psychische Erkrankungen in Familie / Freundeskreis

2. Schritt: Glück und Krisen – von Lebensschicksalen und eigener Verantwortung:

Jeder Mensch hat seine eigenen Vorstellungen vom Leben. Glück, Zufriedenheit und Krisen gehören dazu. Oft lenken Krisen das Leben in neue Bahnen. Und nicht wenige Menschen gehen gestärkt aus Krisen hervor. In Gruppenarbeiten beschäftigt sich die Klasse mit zentralen Themen, wie sie sich in Krisen zu helfen wissen (Notfallkoffer), entwickeln eine App für psychische Gesundheit oder beschäftigen sich damit, wie Körper und Seele zusammenhängen.

3. Schritt: Mut machen:

Gesprächsrunde mit Menschen, die schwierige Lebenssituationen gemeistert haben. Jetzt gibt sich der/die Expert_in in eigener Sache als Betroffene_r zu erkennen. Die jungen Menschen erfahren, wie sich beispielsweise eine Depression anfühlt, wo man Hilfe bekommt und wie wichtig es ist, gute Freunde zu haben und nicht nur die guten Zeiten zu genießen, sondern auch gemeinsam Probleme zu meistern. Diese „unerwartete“ Begegnung ist der Kern des Workshops.

Nähere Infos zum Angebot/ Imagefilm: <https://www.youtube.com/watch?v=J8wERAu0iKc>



Exemplarische Rückmeldungen – Das hat mir am besten am Workshop gefallen:

Schüler_innen:

- „Einfach Vielen Dank!!! Ihr zwei habt uns nicht nur die Ängste genommen über etwas zu reden, sondern auch Mut mitgegeben weiterzukämpfen!“
- „Die beiden haben mit uns offen darüber gesprochen. Ich fühle mich jetzt besser“
- „Der Workshop war sehr super und hat mich wachgerüttelt“
- „Sehr interessant, obwohl ich eigentlich Workshops nicht mag. Sollte ein Unterrichtsfach sein“
- „Ich weiß jetzt, wo ich Hilfe bekomme. Ich habe viel gelernt und mich wohl gefühlt“
- „Die Geschichte des persönlichen Experten: Ich habe noch etwas Mutigeres gehört...man hat gemerkt, dass es für alles eine Lösung gibt“
- „Ich habe wirklich den größten Respekt vor Tanja und ihrer Geschichte und bin wirklich dankbar, so etwas gemacht zu haben bzw. die Möglichkeit dazu, einen Workshop in diesem Sinne zu machen! Die beiden haben das wirklich gut gemacht und ich konnte mich gut einbringen.“
- „Danke für diesen Workshop - er hat sehr viel Mut gemacht“
- "Die beiden Referenten sind sehr verständnisvoll, einfühlsam und hilfsbereit, ihnen ist das Wohlergehen von uns sehr wichtig."
- "Ich bin aufgewachsen und mir wurde immer beigebracht, dass ich keine Gefühle haben bzw. weinen usw. darf. Daher fand ich diesen Workshop sehr wichtig für mich selbst"

Lehrkräfte:

- „Die offene Gestaltung der Vortragenden und das Eingehen auf die Bedürfnisse der Klasse.
- „War alles top!!“
- "Die wertschätzende, flexible und schülerorientierte Art der Vortragenden“
- „...dass auf jede Schülerin und jeden Schüler sehr persönlich eingegangen wurde“
- „Die Offenheit des persönlichen Experten u. das Interesse bzw. Verständnis, das er dadurch bei den Schüler:innen wecken konnte“
- "Herzlichen Dank für den tollen Workshop! Ich würde nichts verändern! "

Kontakt:

Mag. (FH) Eva Cardoso

Pro Mente Salzburg - Gemeinnützige Gesellschaft für psych. und soz. Rehab. mbH

Südtiroler Platz 11

5020 Salzburg

+43(0)664/ 88 549 416

verrueckt-na-und@promentesalzburg.at

www.promentesalzburg.at

<https://www.verrueckt-na-und.at/>