



# Psychisch Fit in der Schule

authentisch. direkt. intensiv.

pro mente | sbg



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.

Bereits vor der Pandemie waren Jugendliche psychisch belastet:

- Ca. 20% der 13- bis 18jährigen hatten psychische Gesundheitsprobleme.
- Es vergingen häufig mehrere Jahre bis die Betroffenen Hilfe suchen und bekommen – oft aus Angst vor Stigmatisierung.
- Ca. zwei bis drei Millionen Heranwachsende (in Deutschland) und 50.000 - 70.000 (in Österreich) hatten mindestens einen psychisch erkrankten Elternteil.
- Suizid war lt. Fonds Gesundes Österreich die zweithäufigste Todesursache bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Alter von 15 bis 24 Jahren.

Mit finanzieller Unterstützung  
der Stadt Salzburg



**STADT : SALZBURG**

Gefördert aus Mitteln des Sozialministeriums

 **Bundesministerium**  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

Seit der Pandemie haben sich **psychische Belastungen massiv verstärkt**. Depressive Symptomatiken, Angstsymptome und Schlafstörungen haben sich vervielfacht. Auch Suchterkrankungen, suizidale Gedanken und Essstörungen haben stark zugenommen. Trotz dieser besorgniserregenden Zahlen ist es für viele Jugendliche – oft aus Scham oder Angst vor Stigmatisierung - immer noch ein Tabu, psychischen Belastungen und den damit verbundenen Leidensdruck anzusprechen.

Jetzt kommt „Verrückt? Na und!“ ins Spiel, indem es die jungen Menschen mit ihren Gefühlen, Bedürfnissen und Wünschen ernst nimmt, **psychische Gesundheit ansprechbar** macht, **stärkt** sowie **Hoffnung und Zuversicht vermittelt**.

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

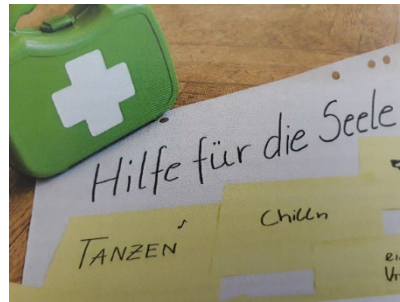
Der Workshop dauert 5 Einheiten und wird von einem Team aus fachlichen Expert\_innen (z.B.: aus Psychologie, Sozialarbeit, Therapie...) und persönlichen Expert\_innen (Menschen, die schwierige Lebenssituationen/psychische Krisen gemeistert haben) moderiert.

Bis dato (Stand: Mai 2024) durften wir in 160 Workshops mit 3010 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 Projekt schaffen wir Räume und Möglichkeiten zur **Begegnung mit krisenerfahrenen Menschen**. Diese Begegnungen **auf Augenhöhe** sind der **Schlüssel, Einstellungen** und bestenfalls **Verhaltensweisen ändern zu können**. Durch eine frühzeitige Information über psychische Erkrankungen können der Krankheitsverlauf verbessert und **wirtschaftliche Folgekosten deutlich verringert** werden.

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. Keiner muss sich mehr wegen psychischer Probleme verstecken. Jede\_r weiß, wie wertvoll seelische Gesundheit ist und worauf man achten sollte.“

#### Kontakt:

DSA Mag. Stefan Schwabeneder

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

Hans Kappacher-Straße 14a

5600 St. Johann im Pongau

0699/16200407

stefan.schwabeneder@promentesalzburg.at

[www.promentesalzburg.at](http://www.promentesalzburg.at)

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

### 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.

## **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! "

## **Umfassende Qualitätssicherung:**

- ▶ Qualifizierung der Expert\_innen durch Ausbildung und Hospitation
- ▶ Weiterbildung der Expert\_innen durch Treffen (Intervision) und Supervision
- ▶ Regelmäßige externe Evaluation durch die Universität Leipzig
- ▶ mündliche Abschluss-/Feedbackrunden bei jedem Schultag
- ▶ Online Feedback für Schüler\_innen und Lehrende am Schluss jedes Workshops

Nähere Infos zum Projekt/ Imagefilm: <https://www.youtube.com/watch?v=J8wERAU0iKc>