

Verrückt? Na und!: Seelisch fit in der Schule

Ein Präventionsprogramm zur psychischen Gesundheit für Schüler und ihre Lehrkräfte ab Klassenstufe 8

Kein Lebensalter ist so anfällig für Probleme wie die Jugendzeit! Sie zu lösen übersteigt oftmals die eigenen Möglichkeiten junger Menschen. Psychische Krankheiten, Süchte und selbstschädigendes Verhalten beginnen am häufigsten in der Pubertät. Doch nicht selten vergehen Jahre, bis Betroffene Hilfe suchen und finden. Die größte Hürde für sie ist die Angst, stigmatisiert zu werden und als nicht normal zu gelten.

Von Manuela Richter-Werling

Das Präventionsprogramm „Verrückt? Na und!“ für Jugendliche ab Klasse 8 und ihre Lehrkräfte will diese Zeitspanne verkürzen, indem es zeigt, dass psychische Krisen „besprechbar“ sind und es Hilfe gibt. Es besteht im Kern aus Schultagen zur seelischen Gesundheit und hilft Jugendlichen, ihre Not früher zu erkennen, sich nicht zu verstecken und Unterstützung anzunehmen. Damit erhöhen sich u.a. die Chancen auf Schul- und Ausbildungserfolg. Gestaltet werden die Schultage von Teams, die Erfahrungen mit psychischen Gesundheitsproblemen haben, von Berufs wegen und in eigener Sache. Die starke Wirkung von „Verrückt? Na und!“ entsteht insbesondere durch die Begegnung mit Menschen, die psychische Krisen gemeistert haben. Durch sie bekommt das komplexe Konstrukt „seelische Gesundheit“ ein Gesicht, ist zum Greifen nah – und dabei ganz normal.

Psychische Krisen

- > beginnen häufig in der Jugend,
- > haben oftmals „gute“ Gründe und begleiten viele jungen Menschen beim Heranwachsen
- > verbergen sich häufig hinter Problemen wie Drogen, Alkohol, Mobbing, Gewalt, Schulabstinenz, Schulabbruch und suizidalem Verhalten
- > beeinträchtigen das Klassenklima und den Schulerfolg
- > werden oft zuerst von Lehrkräften erkannt
- > sind mit Ängsten, Vorurteilen und Stigmata behaftet
- > kann man überstehen und daran wachsen

Schule als Schutzraum

Die Schule ist das ideale Setting für Prävention und Gesundheitsförderung, weil Schülerinnen und Schüler den größten Teil ihrer aktiven Zeit dort verbringen. Das bedeutet, Schutzfaktoren für gutes Aufwachsen zu stärken und Risikofaktoren zu minimieren. Dazu gehört der Umgang mit psychischen Krisen, der in guten Zeiten – präventiv - geübt werden sollte. Es lohnt sich, mit seelischer Gesundheit gute Schule zu machen, das kann eine Menge Schwierigkeiten beim Erwachsenwerden verringern.

Ziele des Schultags

Psychische Krisen verstehen zu lernen, Ängste und Vorurteile abzubauen, Zuversicht und Lösungswege in Krisen zu vermitteln und Wohlbefinden in der Klasse zu fördern. Die Teilnehmer lernen Warnsignale psychischer Krisen kennen, diskutieren jugendtypische Bewältigungsstrategien, hinterfragen Ängste und Vorurteile gegenüber psychischen Krisen, erfahren, wer und was helfen kann, finden heraus, was ihre Seele stärkt und begegnen Menschen, die psychische Krisen gemeistert haben.

Der „Verrückt? Na und!“ – Schultag konkret

Der Schultag für Jugendliche ab Klasse 8 gemeinsam mit ihren Klassenlehrern besteht aus drei Teilen.

1) Ansprechen statt Ignorieren: Sensibilisieren für seelische Gesundheit in Schule.

Das Team knüpft an die Lebenserfahrungen der Schüler an und ermuntert sie, sich mit ihren Erfahrungen, Fragen und Vorstellungen zum Thema einzubringen. Häufige Themen sind Schulleistungen, Prüfungsstress, Mobbing, Süchte, Belastungen in der Familie, Krankheit oder Suizid.

2) Glück und Krisen

Die Jugendlichen beschäftigen sich in Gruppen mit Aufgaben wie „Sich zu helfen wissen“, „Wie Körper und Seele zusammenhängen“ oder „Neue Medien: Nützlich für die Seele?“. Das Team begleitet und unterstützt die Gruppe.

3) Mut machen, Durchhalten, Wellen schlagen – Erfahrungsaustausch mit Menschen, die psychische Krisen gemeistert haben.

Jetzt „outet“ sich der persönliche Experte. Das ist für Schüler und Lehrer jedes Mal ein Aha-Erlebnis! Sie hätten nie gedacht, dass ausgerechnet dieser Mensch psychisch krank war. Er erzählt kurz von sich und lädt die Klasse ein, ihm Fragen zu stellen. Diese „unerwartete“ Begegnung ist der Schlüssel zur Veränderung von Einstellungen und bestenfalls Verhalten. Am Ende des Schultages bekommt jeder Teilnehmer einen Krisenauswegweiser für seine Region.

Kleiner Aufwand – große Wirkung

„Verrückt? Na und!“ wirkt dreifach. Das Programm hilft, psychischen Krisen vorzubeugen. Es macht jungen Menschen und ihren Lehrkräften Mut, aufeinander zuzugehen und offener miteinander zu reden – auch über ernste und traurige Themen. Und es fördert die Gesundung von Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen. Die Wirksamkeit wurde in verschiedenen Evaluationen durch das Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP) der Universität Leipzig belegt.

Die Jugendlichen nehmen ihre eigenen Stärken und Ressourcen, ihre Ängste, Vorurteile und Vorbehalte besser wahr und lernen, sie zu verstehen. Sie erfahren, wo sie Hilfe finden und wie sie Freunde und Schulkameraden unterstützen können. Indem auch die Lehrkräfte in die Gesprächsrunden einbezogen werden, schärfen sich ihre Sinne für die Befindlichkeiten der Schüler und sie können leichter ein gutes Klassen- und Schulklima schaffen. Unterstützt wird der Schultag durch Materialien und Medien zum Thema für Schüler und Lehrkräfte. Mit ausgereifter Strategie und belegter Wirkung hilft der Schultag präventiv und gesundheitsfördernd – eine wertvolle Kombination, die ein guter Ausgangspunkt für umfassendere und regelmäßige Präventionsmaßnahmen in der Schule ist.

Die Qualität von „Verrückt? Na und!“

Das Programm ist Modellprojekt zur Umsetzung der nationalen Gesundheitsziele „Gesund aufwachsen“ und „Depressive Erkrankungen verhindern“, steht auf der Grünen Liste Prävention – CTCDatenbank Deutschland für empfohlene Präventionsprogramme, hat das Wirkt-Siegel-PHINEO im Themenfeld Depression erhalten und wurde in mehreren Bundesländern mit Gesundheits- und Präventionspreisen ausgezeichnet. Die BARMER ist bundesweiter Präventionspartner für das Programm.

Den „Verrückt? Na und!“ an die Schule holen

Die Schultage werden an über 70 Standorten in Deutschland angeboten, international in Österreich/Steiermark, Tschechien und in der Slowakei. Bitte wenden Sie sich bei Interesse direkt an Irrsinnig Menschlich e.V. unter www.irrsinnig-menschlich.de.

Dr. Manuela Richter-Werling
Irrsinnig Menschlich e.V.
m.richter-werling@irrsinnig-menschlich.de
www.irrsinnig-menschlich.de