

Wie wir gemeinsam die psychische Gesundheit von jungen Menschen fördern

Irrsinnig Menschlich e.V.
Jahres- und Wirkungsbericht 2022



Irrsinnig Menschlich e.V. begeistert seit fast 25 Jahren junge Menschen mit Präventionsangeboten zur psychischen Gesundheit. Ziel ist stets die Verhaltens- und Verhältnisprävention – am besten zusammen mit weiteren Akteuren und sektorenübergreifend. Wir bringen psychische Krisen zur Sprache und helfen Menschen, ihre Not früher zu erkennen, sich nicht zu verstecken und Unterstützung anzunehmen. Damit greifen wir eine der größten gesellschaftlichen Herausforderungen auf, die in Schule, Studium, Ausbildung und Beruf noch immer kaum Platz findet, Familien oft überfordert sowie persönliches Leid und immense gesellschaftliche Kosten verursacht.

2022 haben wir mit unseren Programmen 48.500 Menschen direkt erreicht!

Unsere Programme für ...

Kinder und Jugendliche



Jugendliche und junge Erwachsene



Berufstätige und insbes. Beschäftigte in Bildung und Ausbildung



... sind besonders wirksam durch die Begegnung mit Menschen, die psychische Krisen gemeistert haben.

Psychische Krisen verstehen, erkennen, ansprechen, bewältigen. Psychisches Wohlbefinden fördern. Prozesse zur Gesundheitsförderung in Schule, Kinder- und Jugendarbeit, Hochschule und Betrieb anstoßen.

INHALT

Willkommen / 5

Vision und Mission / 6

Das gesellschaftliche Problem und unser Lösungsansatz / 7

Leistungen, Ressourcen und Wirkungen im Berichtszeitraum – Ziele 2023

Kinder und Jugendliche / 13

SETTING SCHULE: »Psychisch fit lernen« / 14

Präventionsprogramm »Psychisch fit in der Grundschule: Unsere »verrückten« Familien!« / 15

Präventionsprogramm »Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule« / 20

SETTING SPORT / 30

Präventionsprogramm »Psychisch fit im Sportverein« / 30

Jugendliche und junge Erwachsene / 35

SETTING BERUFSAUSBILDUNG / 36

Präventionsprogramm »Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf« / 36

SETTING HOCHSCHULE / 41

Präventionsprogramm »Psychisch fit studieren« / 41

Berufstätige – Schwerpunkt: Beschäftigte in Bildung und Ausbildung / 53

SETTING ARBEIT / 54

Präventionsprogramm »Psychisch fit arbeiten« / 54

Planung und Ausblick / 55

Unsere Organisation / 57

Ein starkes Netzwerk / 62

Finanzen / 68

Bitte unterstützen Sie uns! / 71

Impressum / 71

Hinweis: Setting-Ansätze in der Prävention setzen darauf, die Gesundheitsförderung in die Lebenswelten der Menschen zu tragen, in denen sie einen großen Teil ihrer Zeit verbringen und die sich auf ihre Gesundheit auswirken.

Schlagzeilen zum psychischen Gesundheitszustand der jungen Generation - aus deutschen Medien und von unseren Programmstandorten 2022

Psychische Belastungen durch COVID-19 nur »Spitze des Eisbergs«: Schätzungsweise jeder 7. junge Mensch zwischen 10 und 19 Jahren lebt mit einer diagnostizierten psychischen Beeinträchtigung oder Störung.
Unicef

»Von den Schüler*innen wird das gleiche erwartet wie vor der Pandemie, ohne auf die Schwierigkeiten einzugehen. Fachkräfte sowie Klassen fühlen sich mit diesen Herausforderungen von Politik und Gesellschaft alleine gelassen.«
Britta Schilhanek, »Verrückt? Na und!«, Standort Stuttgart

»An Schulen in Stadtteilen, wo arme Familien wohnen, ist die Anzahl der psychisch belasteten Schüler*innen jetzt noch mehr geworden.«
Carina Schiller, »Verrückt? Na und!«, Standort Oldenburg

Ad-Hoc-Empfehlung des Ethikrates:
Junge Generation bei Krisen besser schützen.
ARD-Tagesschau

Hälfte der Studierenden keine gute mentale Gesundheit.
Mental Health Barometer 2022

Berufsstart ausgebremst: Azubis und Studierende im Lern-Lockdown.
*SBK Magazin
(Siemens-Betriebskrankenkasse)*

»Der Substanz- und Medienkonsum ist während der Pandemie stark gestiegen, das macht uns große Sorgen.«
Silke Nöller, »Verrückt? Na und!«, Standort Erfurt

Befragung von Schulleitungen:
Zu wenig Unterstützung durch Sozialarbeit und Schulpsychologie.
Deutsches Schulportal

Jugend in Deutschland: Hohes Maß an psychischen Störungen. Größte Sorgen: Inflation, Krieg in Europa und Klimawandel.
NDR

»Lehrkräfte wirken ausgelaugt, kaputt, überfordert, da nahezu fast alle Schüler*innen belastet sind.«
Annika Menzel, »Verrückt? Na und!«, Standort Halle/Saale

Klima, Krieg und Inflation: Dauerkrisenmodus gefährdet die psychische Stabilität der Jugend.
Tagesspiegel

Liebe Vereinsmitglieder, Kooperationspartner, Unterstützende und Ehrenamtliche!

Wir verfassen diesen Wirkungsbericht für das Jahr 2022 im Frühjahr 2023, ein Jahr nachdem Bundeskanzler Olaf Scholz von einer »Zeitenwende« sprach, ausgelöst durch den Angriffskrieg auf die Ukraine im Herzen Europas, der Millionen Menschen zur Flucht gezwungen und tiefgreifende Ängste ausgelöst hat. Wie schon die Klimakrise und die Pandemie wirkt auch diese Krise ein Schlaglicht auf die eklatanten Ungerechtigkeiten in unserer Gesellschaft. Sie gibt aber auch Hoffnung, wenn viele Menschen immer wieder solidarisch füreinander eintreten.

Besonders die jungen Menschen treffen die Krisen schwer. Politik und Medien sprechen von der »Generation Corona«, der »Generation Aussichtslos«, der »Verlorenen Generation«! Die Trendstudie *Jugend in Deutschland Winter 2022/23* stellt fest: »Die junge Generation in Deutschland leidet unter der Last von vielfältigen Krisen. Die Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie hinterlassen in der Psyche der Jugend dramatische Langzeit Spuren. Gleichzeitig verdüstert sich der Blick in die Zukunft unter dem Eindruck von Klimakrise, Krieg und Inflation zu einer unbequemen Gewissheit, dass die Wohlstandsjahre in Deutschland vorbei sind.«

Im Bereich der wahrgenommen psychischen Gesundheit zeigt sich eine deutliche Verschlechterung: **25 % der befragten 14- bis 29-Jährigen geben an, mit ihrer psychischen Gesundheit unzufrieden zu sein.** Bei vielen jungen Menschen sind die psychischen Abwehrkräfte verbraucht und die Risikofaktoren mehr als sich, so die Autor*innen der Studie. Zugleich haben 38 % der Angehörigen der Generation Z (Zukunft) negative Ansichten über Menschen mit psychischen Erkrankungen. Über 70 % der Befragten geben Stigmatisierungen wegen psychischer Krankheit in der Schule an! Der Zugang zu Hilfe, Beratung und Behandlung wird von vielen Jugendlichen als schwierig wahrgenommen. Die Wartezeiten auf Therapieplätze für Kinder und Jugendliche betragen aktuell oft viele Monate, d. h. professionelle Hilfe zu

bekommen ist noch schwieriger als vor der Pandemie geworden. Regelfinanzierte und flächendeckende Prävention psychischer Krisen und Erkrankungen in der Schule – Fehlanzeige!

Das Ausbleiben des »gesellschaftlichen Rucks« in Bezug auf die psychische Verfasstheit der jungen Generation bedeutet für betroffene (junge) Menschen: Ihre Versorgung bleibt weiter chronisch unterfinanziert. Das ist ein klassischer Fall von struktureller Diskriminierung. Fast niemand würde bei der Behandlung von Krebs oder Herzinfarkt sparen, bei psychischen Erkrankungen aber schon. – Hier sind wir als Gesellschaft in der Bringschuld, endlich gesundheitspolitische, bildungspolitische und sozialpolitische Entscheidungen zu treffen, die dem psychischen Wohlbefinden von jungen Menschen dienen.

Seit unserer Gründung im Jahr 2000 setzen wir uns tagtäglich leidenschaftlich dafür ein, die psychische Gesundheit von jungen Menschen zu verbessern – mit unseren Präventionsprogrammen in Schule, Ausbildung, Hochschule und Sport. Wir bilden Erwachsene fort, die in diesen Bereichen arbeiten, beraten Organisationen, Verbände und Politiker*innen und benennen Missstände deutlich. 2022 haben wir über alle Zielgruppen und Programme hinweg 43.600 Schüler*innen, Student*innen und Auszubildende sowie 4.900 Lehrkräfte und Multiplikator*innen erreicht. Insgesamt: 48.500 Teilnehmer*innen. Ein Wachstum von 22 %.

All das wäre ohne die positiven Ideen und die Gestaltungskraft unseres Teams und Netzwerks sowie unserer Förderer und Unterstützer kaum denkbar. Dafür ein herzliches Dankeschön! Was wir 2022 gemeinsam geschafft und bewirkt haben, und wie es weitergehen wird, das können Sie auf den folgenden Seiten erfahren. Wir bitten Sie und laden Sie ein: Lassen Sie uns gemeinsam an einem besseren Morgen arbeiten!

Ehrenamtlicher Vorstand



Prof. Dr. Georg Schomerus



Dr. Regine Schneider

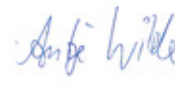


Cornelia Lakowitz

Hauptamtliche Geschäftsführung



Dr. Manuela Richter-Werling



Antje Wilde

Vision und Mission

Vision

Seelische Gesundheit ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Jeder Mensch weiß, wie wertvoll seelische Gesundheit ist und wie sie gepflegt werden kann. Auf seelisches Wohlbefinden zu achten, ist für alle selbstverständlich, und niemand wird wegen einer seelischen Krise ausgegrenzt.

Mission

Psychische Erkrankungen beginnen oft schon im Jugendalter. Doch häufig vergehen mehrere Jahre, bis sich Betroffene Hilfe suchen. Die größte Hürde für sie ist die Angst, stigmatisiert zu werden. Mit unserer Präventionsarbeit in Schule, Studium und Arbeit verkürzen wir diese Zeitspanne. Wir helfen Menschen, ihre Not früher zu erkennen, sich nicht zu verstecken und Unterstützung anzunehmen. Gemeinsam mit unseren krisenerfahrenen Expert*innen öffnen wir Herzen, geben Hoffnung und machen seelische Krisen besprechbar.

Nachhaltigkeitsziele

Irrsinnig Menschlich e.V. trägt zur Erfüllung der Ziele der Vereinten Nationen für nachhaltige Entwicklung (SDG) bei und ist Teil des weltweiten Responsible Leaders Network der BMW Foundation Herbert Quandt.



Gegenstand des Berichts

Geltungsbereich

Dieser Bericht bezieht sich auf die Aktivitäten von Irrsinnig Menschlich e.V. national und international. Dabei stehen die Programme zur Prävention psychischer Krisen und Erkrankungen und zur Förderung der psychischen Gesundheit im Vordergrund.

Berichtszeitraum und Berichtszyklus

01.01.2022–31.12.2022.

Wir berichten immer über das gesamte Kalenderjahr.

Fragen zum Bericht richten Sie bitte an Dr. Manuela Richter-Werling, m.richter-werling@irrsinnig-menschlich.de

Die gesellschaftliche Ausgangslage

Psychische Erkrankungen kommen in den besten Familien vor

Etwa **50 %** aller Menschen in Deutschland entwickelt im Laufe des Lebens eine psychische Krankheit. Psychische Erkrankungen sind mittlerweile der zweithäufigste Krankheitsgrund. Jährlich erfüllt mehr als jeder 4. Erwachsene (fast **28 %**) in Deutschland die Kriterien einer **voll ausgeprägten Erkrankung**.¹

Hilfe wird aus Scham selten und spät gesucht

Nur **18,9 %** der erwachsenen Betroffenen ist aufgrund ihrer psychischen Beschwerden in **professioneller Behandlung**! Am häufigsten treten Angsterkrankungen auf, gefolgt von affektiven Störungen wie Depressionen oder durch den Konsum von Alkohol oder Medikamenten ausgelöste Erkrankungen.² Studien zufolge hat die Coronapandemie psychische Belastungen in der Bevölkerung verstärkt, insbesondere bei Heranwachsenden aus sozial schwachen Familien. Der Zugang zu Prävention und Versorgung ist noch schwieriger geworden.³

Psychische Krankheit: Unglücksfaktor lebenslang

Frühe psychische Probleme, insbesondere Depressionen und Angststörungen, sind für die körperliche und soziale Entwicklung von Heranwachsenden schwerwiegende und nicht selten lebenslange Erkrankungen. Viele der betroffenen Kinder und Jugendlichen zeigen ernsthafte Beeinträchtigungen in verschiedenen Lebensbereichen und tragen ein hohes Risiko für gesundheitliche Störungen in ihrer weiteren Entwicklung.⁴

Psychische Krankheit: Die jüngere Generation ist am häufigsten betroffen

Etwa **80 %** aller psychischen Erkrankungen **beginnen in Kindheit, Jugend und jungem Erwachsenenalter**.⁵ Die Häufigkeit psychischer Erkrankungen

folgt einem sozialen Gradienten: Junge und sozial schlechter gestellte Menschen sind öfter betroffen.⁶

Unglücksquelle: Jung und psychisch krank

Suizid ist die weltweit zweithäufigste Todesursache bei jungen Menschen zwischen 15 und 29 Jahren. Bis zu 90 % der Suizide lassen sich auf eine psychische Erkrankung zurückführen.⁷

Psychische Erkrankungen betreffen alle Lebensbereiche

Psychische Erkrankungen gehen mit Veränderungen des Denkens und Fühlens, der Wahrnehmung, des Gedächtnisses und des Verhaltens einher. Das hat Auswirkungen auf praktisch alle Lebensbereiche der betroffenen Menschen – auch auf ihr persönliches Umfeld und die Gesellschaft als Ganzes. Menschen mit psychischen Erkrankungen sind stärker von körperlichen Krankheiten, Stigmatisierung, Diskriminierung, sozialer Isolation, Armut, Arbeitslosigkeit, Frühberentung und Suizid betroffen.⁸

Kassensturz: Ökonomische Herausforderung für das medizinische Versorgungssystem und die Gesellschaft als Ganzes

Psychische Erkrankungen verursachen in Deutschland mit jährlich 44,4 Milliarden Euro (13,1 % aller direkten Krankheitskosten) die zweithöchsten direkten Krankheitskosten⁹ nach den Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit 46,1 Milliarden Euro.¹⁰ Die Gesamtkosten für die Europäische Union werden mit mehr als 600 Milliarden Euro pro Jahr beziffert.¹¹

Viel Leid und hohe Kosten

Mit dem Grad psychischer Belastung steigen die Krankheitskosten steil an. Die Chronifizierung von psychischen Erkrankungen zu verhindern ist deshalb nicht nur aus individueller, sondern auch aus gesundheitsökonomischer Perspektive hoch bedeutsam.

1 Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V. (DGPPN) (Hrsg.) (2018): Dossier. *Psychische Erkrankungen in Deutschland: Schwerpunkt Versorgung*. URL: <https://www.dgppn.de/_Resources/Persistent/f80fb3f112b4eda48f6c5f3c68d23632a03ba599/DGPPN_Dossier%20web.pdf> (29.04.2023). S. 10.

2 Gemeinsame Vertretung der Innungskrankenkassen e.V. (IKK) (2023): »Psychische Gesundheit in Zahlen«. URL: <<https://www.ikkev.de/politik/gkv-in-zahlen/psychische-gesundheit-in-zahlen/>> (29.04.2023).

3 Ulrike Ravens-Sieberer et al. (2022): »Seelische Gesundheit und Gesundheitsverhalten von Kindern und Eltern während der COVID-19-Pandemie. Ergebnisse der COPSy-Längsschnittstudie«. In: *Deutsches Ärzteblatt*. DOI: <<https://doi.org/10.3238/arztebl.m2022.0173>>.

4 DAK-Gesundheit (Hrsg.) (2019): *Kinder- und Jugendreport 2019. Gesundheitsversorgung von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Schwerpunkt: Ängste und Depressionen bei Schulkindern.* (= Beiträge zur Gesundheitsökonomie und Versorgungsforschung, Bd. 31/2019). Heidelberg: medhochzwei Verlag. URL: <<https://www.dak.de/dak/download/report-2169376.pdf>> (29.04.2023). S. 1.

5 Martin Lambert et al. (2013): »Die psychische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen – Teil 1: Häufigkeit, Störungspersistenz, Belastungsfaktoren, Service-Inanspruchnahme und Behandlungsverzögerung mit Konsequenzen«. In: *Fortschritte der Neurologie Psychiatrie* 81(11), S. 614–627. DOI: <<https://doi.org/10.1055/s-0033-1355843>>. S. 616.

6 DGPPN (Hrsg.) (2018): Dossier. S. 11–12.

7 World Health Organization (WHO) / Stiftung Deutsche Depressionshilfe (Hrsg.) (2016): *Suizidprävention: Eine globale Herausforderung*. URL: <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/131056/9789241564779-ger.pdf>> (29.04.2023). S. 8, 42.

8 DGPPN (Hrsg.) (2018): Dossier. S. 18–23.

9 Anmerkung: Direkte Kosten beschreiben den unmittelbaren finanziellen Ressourcenverbrauch im Gesundheitswesen, der mit einer medizinischen Heilbehandlung verbunden ist, während die indirekten Krankheitskosten den mittelbar mit einer Erkrankung im Zusammenhang stehenden Ressourcenverlust messen, z. B. volkswirtschaftliche Verluste durch Arbeitsunfähigkeit, Frühberentung und vorzeitigen Tod.

10 Manuela Bombana et al. (2022): »Psychische Belastung und ihre Folgen für die Krankheitskosten. Eine Längsschnittstudie in Deutschland«. In: *Das Gesundheitswesen* 84(10), S. 911–918. DOI: <<https://doi.org/10.1055/a-1842-5458>>. S. 912.

11 OECD / EU (Hrsg.) (2018): *Health at a Glance: Europe 2018. State of Health in the EU Cycle*. DOI: <https://doi.org/10.1787/health_glance_eur-2018-en>. S. 3.

Das Ausmaß des Problems

Psychische Erkrankungen in Zeiten gesellschaftlicher Umbrüche

Die psychische Gesundheit insbesondere der jungen und jüngeren Generation zu erhalten und zu fördern, ist zentral für das humane, soziale und wirtschaftliche Kapital aller Nationen und sollte deshalb als integraler und wesentlicher Teil von Politikbereichen wie z. B. Bildung, Soziales und Arbeit betrachtet werden.¹² Diese gesellschaftliche Aufgabe war schon vor der Coronapandemie herausfordernd und weitgehend ungelöst. Jetzt ist sie noch größer geworden: Die Auswirkungen von Pandemie, Klimakrise und Digitalisierung, des Krieges in der Ukraine und anderer Konflikte, von Migration und Armut sowie der Angst vor alledem sorgen dafür, dass psychische Belastungen zunehmen und Erkrankungen, besonders in Bezug auf die junge Generation, noch häufiger werden.¹³ Wissenschaftler*innen sprechen in diesem Zusammenhang von einer »Syndemie«, dem Zusammenwirken von verschiedenen Krankheiten und globalen sozialen Problemen, und deren negativen Auswirkungen auf unsere Gesundheit.

Generation Z und psychische Gesundheit: Viel Aufklärung und Hilfe nötig

Die Generation Z in Deutschland bewertet, laut einer Befragung vom Mai 2022,¹⁴ ihre psychische Gesundheit im Vergleich zu anderen Gesundheitsdimensionen als **schlecht oder sehr schlecht**; seit 2019 sei sie noch schlechter geworden. Im Vergleich dazu schätzen die vorherigen Generationen (Generation X; Millennials bzw. Generation Y; Baby-boomer) ihre psychische Gesundheit als besser ein.

Generation Z und Stigma: Negative Einstellungen weit verbreitet

43 % der Befragten aus Deutschland meinen, psychische Erkrankungen haben mit charakterlichen Problemen zu tun, besonders bei Suchterkrankungen. Insgesamt finden sich negative Einstellungen gegenüber Personen mit psychischen Erkrankungen bei mehr als einem Drittel der Befragten aus ganz Europa.

Generation Z und das Hilfesuchverhalten

Werden psychische Erkrankungen als »Persönlichkeitsdefekte« angesehen, und werten Betroffene sich deshalb ab, so wird allein die empfundene Scham es erschweren, Hilfe zu suchen und in Anspruch zu nehmen.

Psychische Krise: Mit wem sprechen?

Ärzterschaft: Das Vertrauen in die Ärzteschaft scheint bei der Generation Z gesunken zu sein:

23 % der Befragten aus Deutschland würden nicht auf ärztlichen Rat vertrauen, wenn sie sich Sorgen um ihre Gesundheit machen.

Arbeitsplatz: Am Arbeitsplatz würden nur **12 %** der Befragten aus Deutschland über psychische Probleme sprechen.

Familie: Auch in der Familie scheint es schwer zu sein, über psychische Probleme zu sprechen:

Nur **35 %** der Befragten aus Deutschland können sich vorstellen das zu tun und sich dabei wohlfühlen.

Wo Hilfe suchen und finden

40 % der Befragten aus Deutschland findet es schwierig, am Wohnort Hilfe und Behandlung zu finden. **29 %** schätzen den Zugang zu Beratung als **sehr schwierig** ein.

Diese Befunde unterstreichen das Ausmaß des Problems und die seit Jahren angemahnte Dringlichkeit nach mehr zielgruppengerechter Aufklärung und Information sowie einfachen Zugängen zu professioneller Hilfe und Beratung.

Bereits 2005 sagte Dr. Hans Troedsson, ehemals Direktor der WHO-Abteilung für Gesundheit und Entwicklung von Kindern und Jugendlichen: »In Gesundheitskreisen herrscht international Besorgnis über den psychischen Gesundheitszustand unserer Jugend. [...] Das ist eine tickende Bombe, und wenn wir jetzt nicht richtig handeln, werden Millionen von Heranwachsenden die Auswirkungen spüren.«

Quelle: WHO (Hrsg.) (2005): *Mental health: facing the challenges, building solutions. Report from the WHO European Ministerial Conference*.
URL: <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/326566/9789289013772-eng.pdf?sequence=3&isAllowed=y>> (29.04.2023). S. 83.

¹² Europäische Kommission (Hrsg.) (2005): *Grünbuch. Die psychische Gesundheit der Bevölkerung verbessern – Entwicklung einer Strategie für die Förderung der psychischen Gesundheit in der EU*. URL: <https://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/mental/green_paper/mental_gp_de.pdf> (29.04.2023).

¹³ Gary W. Evans (2019): »Projected Behavioral Impacts of Global Climate Change«. In: *Annual Review of Psychology* 70, S. 449–474.
DOI: <<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103023>>.

¹⁴ Léa Arora et al. (2022): »Heat waves, the war in Ukraine, and stigma. Gen Z's perspectives on mental health«. URL: <<https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/heat-waves-the-war-in-ukraine-and-stigma-gen-zs-perspectives-on-mental-health>> (29.04.2023).

Ursachen und Folgen des Problems

Die Ursachenkette der sozialen Probleme, die wir mit unseren Präventionsprogrammen angehen, haben wir mehrfach in vergangenen Jahresberichten dargestellt.¹⁵

Für die Prävention psychischer Erkrankungen braucht es ein abgestimmtes Vorgehen und ein gemeinsames Budget. Obwohl der Nutzen von Prävention besonders hinsichtlich der jüngeren Generation hinreichend nachgewiesen ist, scheint das kaum Auswirkungen auf die Umsetzung von Präventionsmaßnahmen zu haben. **In Bezug auf Finanzierung, Verantwortlichkeit und Eintrittsregeln sind die Systeme von Gesundheit, Bildung, Arbeit, Sozialhilfe und Justiz so stark getrennt, dass ein abgestimmtes Vorgehen und ein gemeinsames Budget für Prävention nur selten gelingen.**

Dabei ist es wirtschaftlich und ethisch geboten, heute die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu fördern, damit weniger von ihnen die arbeitslosen und kranken Menschen von morgen sein werden.

Bisherige Lösungsansätze

Die bisherigen Lösungsansätze haben wir in unseren Jahres- und Wirkungsberichten seit 2009 dargestellt.¹⁶ Seitdem hat sich nichts grundlegend geändert.

Zielgruppengerechte und auf ihre Wirkung hin evaluierte Angebote für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene zur Prävention und Entstigmatisierung psychischer Gesundheitsprobleme und zur Förderung psychischen Wohlbefindens fehlen nach wie vor.

Dennoch wächst – ausgelöst durch die Folgen der Coronapandemie – zumindest die Bereitschaft von Akteuren aus vielen Bereichen der Gesellschaft, von Politik, Krankenkassen, Stiftungen und Start-ups, sich für seelisches Wohlbefinden, Prävention und Gesundheitsförderung von jungen Menschen zu engagieren!

2022 hat die Kultusministerkonferenz (KMK) beschlossen, dass in Bezug auf die »Bewältigung bestehender psychosozialer Folgen [...] die Kultusministerinnen und Kultusminister der Länder die im Schulbereich bewährten und etablierten Maßnahmen fortsetzen und weiterentwickeln« werden, z. B. von

jungen Menschen leicht zu erreichende Unterstützungssysteme in Schulen und Jugendeinrichtungen.¹⁷

2022/23 hat die Interministerielle Arbeitsgruppe »Gesundheitliche Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche durch Corona« (IMA Kindergesundheit) Handlungsfelder identifiziert und Empfehlungen für Maßnahmen diskutiert. Diese sind im Abschlussbericht der IMA Kindergesundheit vom Februar 2023 formuliert. Darin empfiehlt die IMA immerhin, Gesundheit und Gesundheitskompetenz im Unterricht stärker zu thematisieren:
»Ziel sollte es sein, alle Schulen zu Orten zu machen, an denen ganz selbstverständlich und jederzeit über Gesundheitsthemen und insbesondere über mentale Gesundheit gesprochen werden kann, und an denen psychische Probleme nicht stigmatisiert werden.«¹⁸

Außerdem soll eine enge Vernetzung und Zusammenarbeit mit weiteren Akteuren vor Ort im Themenfeld Gesundheit angestrebt werden. Offen ist freilich, wer, wann und wie das umgesetzt werden soll, wer das finanziert etc. Dafür bräuchte es einen gesamtgesellschaftlichen Ruck!

¹⁵ Vgl. Jahres- und Wirkungsbericht 2016. URL: <<https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2017/04/Jahresbericht-Irrsinnig-Menschlich-2016.pdf>>. Vgl. Jahres- und Wirkungsbericht 2017. URL: <https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2018/04/Jahresbericht2017IRR_web.pdf>.

¹⁶ Vgl. URL: <<https://www.irrsinnig-menschlich.de/service/jahresbericht/>>.

¹⁷ Kultusministerkonferenz (Hrsg.) (2022): *Das Wohl der Kinder und Jugendlichen ist weiterhin oberste Richtschnur unseres Handelns! (Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 10.03.2022)*. URL: <https://www.kmk.org/fileadmin/veroeffentlichungen_beschluesse/2022/2022_03_10-Wohl-der-Kinder.pdf> (29.04.2023). S. 3.

¹⁸ Deutscher Bundestag (Hrsg.) (2023): *Unterrichtung durch die Bundesregierung. Abschlussbericht der Interministeriellen Arbeitsgruppe »Gesundheitliche Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche durch Corona«*. URL: <<https://dserver.bundestag.de/btd/20/056/2005650.pdf>> (29.04.2023). S. 29.

Was wir uns gefragt haben – Der Lösungsansatz von Irrsinnig Menschlich e.V.

Zur Erinnerung:

Bis zu 80 % aller psychischen Krisen und Erkrankungen beginnen in Kindheit, Jugend oder frühem Erwachsenenalter mit oftmals schwerwiegenden und lebenslangen Folgen.

Was wäre, wenn ... psychische Erkrankungen kein Thema mehr wären, über das zu sprechen unangenehm ist?

Was wäre, wenn ... es bereits in der Schule Aufklärung und niederschwellige Zugänge zu Hilfen und Krisendiensten gäbe? In der Schule können wir alle Heranwachsenden erreichen.

Was wäre, wenn ... Schule, Jugendhilfe und Anbieter psychosozialer Angebote in Kommunen und Landkreisen beim Thema »Psychische Gesundheit« zusammenarbeiten würden?

Dann würden wir in einer Welt leben,
in der jeder Mensch weiß, wie wertvoll seelische Gesundheit ist, und auch, wie wir sie erhalten, pflegen und fördern können. Und zwar von klein auf. Als einzelner Mensch, als Gemeinschaft und als Gesellschaft. Niemand wird wegen einer psychischen Erkrankung ausgegrenzt!

Unser Ansatz

Wir setzen an der Schlüsselstelle und dem Haupthindernis zur Verbesserung der psychischen Gesundheit an: dem Stigma psychischer Erkrankung!

Unser Ziel besteht darin, das Stigma psychischer Erkrankung zu verringern, denn Stigma ist soziales Unrecht, schadet der Gesundheit und ist nicht nur das Problem von psychisch erkrankten Menschen, sondern betrifft das Klima in der gesamten Gesellschaft. **In der Folge verbessern sich Einstellungen – individuell, strukturell und öffentlich – und im besten Falle das Hilfesuchverhalten!**

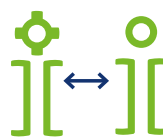
Die Strategie



Informieren



Aufklären



Voneinanderlernen



Vernetzen

Die Kombination aus Information, Aufklärung und gleichrangigem Kontakt mit Mitgliedern der stigmatisierten Gruppe erweist sich als vielversprechendste Anti-Stigma-Strategie, insbesondere in der Zielgruppe junger Menschen.¹⁹

Eine große Herausforderung bei der Prävention psychischer Erkrankungen im Vergleich zur Prävention körperlicher Erkrankungen ist, dass Ursachen und Folgen psychischer Erkrankungen wesentlich komplexer und fragmentierter sind. Deshalb braucht es bei der Umsetzung von Präventionsmaßnahmen ein vernetztes und abgestimmtes Vorgehen sowie ein gemeinsames Budget von Gesundheit, Bildung, Arbeit, Soziales und Justiz.

¹⁹ Nicolas Rüsch et al. (2004): »Das Stigma psychischer Erkrankungen. Ursachen, Formen und therapeutische Konsequenzen« (elektronisches Zusatzkapitel). In: Mathias Berger (Hrsg.): *Psychische Erkrankungen. Klinik und Therapie*. München: Urban & Fischer / Elsevier.
URL: <http://www.berger-psychische-erkrankungen-klinik-und-therapie.de/ergaenzung_ruesch.pdf> (29.04.2023). S. 10.

Unsere Arbeitsweise

- Wir** ► orientieren uns am Konzept der ganzheitlichen Gesundheitsförderung, das die WHO 1986 in der Ottawa-Charta²⁰ definierte.
- wirken im Sinne des Setting- und Lebensweltansatzes in Schule, Hochschule, Arbeit und Vereinssport: Ziel ist es, sowohl Rahmenbedingungen zu verändern (Verhältnisse) als auch das individuelle Verhalten.²¹ Zentrales Handlungsprinzip ist die Vernetzung mit Partnern verschiedener Sektoren, um Verbundlösungen zu finden.
 - bringen tabuisierte Themen leicht zur Sprache, wirken als »Türöffner« und ermutigen Teilnehmer*innen und Institutionen, bedürfnis- und lösungsorientiert weiterzuarbeiten.
 - arbeiten in Tandems aus Menschen, die – von Berufs wegen und in eigener Sache – über Erfahrungen mit psychischen Gesundheitsproblemen und psychischem Wohlbefinden verfügen: unsere fachlichen und persönlichen Expert*innen. Die Fachexpert*innen kommen aus Prävention, Gesundheitsförderung und psychosozialer Versorgung. Die persönlichen Expert*innen haben selbst psychische Krisen erfahren und gemeistert: Sie studieren, befinden sich in Ausbildung, sind berufstätig, arbeitssuchend oder berentet.

Der Nutzen für die Teilnehmer*innen

- Sie** ► lernen Warnsignale psychischer Krisen kennen und diskutieren Bewältigungsstrategien.
- hinterfragen Stigmatisierungen, Ängste und Vorurteile gegenüber psychischen Krisen und davon betroffenen (jungen) Menschen.
 - verbessern ihre Einstellungen und Haltungen.
 - wissen sich und anderen zu helfen.
 - werden dabei unterstützt, sich zu vernetzen und einen gesundheitsförderlichen Umgang miteinander zu pflegen.
 - werden angeregt und bestärkt, sich für psychisches Wohlbefinden in der Gemeinschaft einzusetzen.

Die Wirkungsfaktoren

- Wir** ► agieren authentisch, offen und lösungsorientiert.
- setzen auf den Austausch von Lebenserfahrungen und lernen voneinander.
 - unterstützen die Teilnehmer*innen darin, schwierige und tabuisierte Themen wertschätzend und konstruktiv zu besprechen.
 - reflektieren dem Setting und dem Alter adäquate Ängste, Vorurteile und Bewältigungsstrategien.
 - tragen zusammen, wer wie unterstützen und helfen kann.
 - ermutigen die jeweiligen Organisationen, die Förderung psychischer Gesundheit verhaltens- und verhältnispräventiv anzugehen.

Die Anwendung

Diesen Lösungsansatz verfolgen all unsere Präventionsangebote.

²⁰ WHO Europa (Hrsg.) (1986): *Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung*, 1986.

URL: <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/349654/WHO-EURO-1986-4044-43803-61669-ger.pdf?sequence=1&isAllowed=y>> (29.04.2023).

²¹ GKV-Spitzenverband (Hrsg.) (2023): *Leitfaden Prävention. Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V zur Umsetzung der §§ 20, 20a und 20b SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 27. März 2023*. URL: <https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung_1/praevention__selbsthilfe__beratung/praevention/praevention_leitfaden/Leitfaden_Praevention_Akt_03-2023_barrierefrei.pdf> (29.04.2023).

Die Nachhaltigkeit

Unsere Programme zur Prävention psychischer Krisen zeichnen sich im Vergleich zu anderen Angeboten zur Förderung der psychischen Gesundheit in Schulen, Hochschulen und Betrieben durch zwei zentrale Merkmale aus:

- ▶ Kern und Herzstück aller Programme ist die Mitwirkung von persönlichen Expert*innen, d. h. von Menschen aus der stigmatisierten Gruppe. Sie ist einer der wichtigsten strategischen Erfolgsfaktoren von Anti-Stigma-Arbeit, insbesondere in Bezug auf Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene.
- ▶ Alle Programme schaffen niederschweligen Zugang zu kommunalen und regionalen Unterstützungsnetzwerken der psychosozialen Versorgung sowie der Jugendhilfe: Unsere Umsetzungspartner an den Standorten kommen aus diesen Bereichen.

Wie Sie unser systemisches Ziel unterstützen können

Als Entscheider*innen in Schulen, der Jugendhilfe und der kommunalen Verwaltung sowie bei Krankenkassen und Anbietern psychosozialer Hilfe: Vernetzen Sie sich rund um das Thema »Psychische Gesundheit«. Erstellen Sie gemeinsam Qualitätsstandards und Finanzbudgets. Wirken Sie gemeinsam auf die Politik ein, um vernetzte Präventionsarbeit in Kommune und Landkreis zu institutionalisieren und dauerhaft zu finanzieren.

Als Mensch: Tragen Sie zur Enttabuisierung von psychischen Erkrankungen bei. Informieren Sie sich über professionelle Hilfe. Sprechen Sie mit Ihrem Umfeld darüber und ermutigen Sie psychisch belastete (junge) Menschen, sich Hilfe zu holen.

Leistungen, Ressourcen und Wirkungen
im Berichtszeitraum - Ziele 2023

Kinder und Jugendliche

SETTING SCHULE: »Psychisch fit lernen«



Die Schule bietet die einzigartige Chance, alle Heranwachsenden zu erreichen.

In der Schule psychische Krisen zur Sprache zu bringen und darüber aufzuklären sowie Schüler*innen im Krisenfall zur Seite zu stehen und ihnen Hilfe anzubieten, unterstützt alle Kinder und Jugendlichen – besonders jedoch die belasteten. Den großen Bedarf für unsere Präventionsarbeit im Setting Schule haben wir in allen vorherigen Jahres- und Wirkungsberichten seit 2009 ausführlich dargestellt.

Alle Daten zeigen deutlich, wie (über-)lebenswichtig es ist, Kinder und Jugendliche bereits in der Schule darauf vorzubereiten, dass auch sie und ihre Familien psychisch erkranken können. Und wie zentral es dann ist, sich zu helfen zu wissen.

Die Schule kann Kinder nicht davor bewahren, Krankheiten und Schmerz zu erleben, und sie kann psychische Leiden auch nicht behandeln. Doch sie kann Schüler*innen entlasten, ermutigen – und ihnen zur Seite stehen, damit sie mit ihren Problemen nicht allein sind.

Wirksame Programme zur universellen Prävention psychischer Krisen und Erkrankungen in der Schule sollten deshalb folgende Elemente beinhalten:

- ▶ Gestaltung durch Menschen, die aufgrund ihres Berufs oder ihrer persönlichen Geschichte über Erfahrungen mit psychischer Krankheit verfügen.
- ▶ Vermittlung von Hoffnung, Mut und Zuversicht. Keine einseitige Konzentration auf Symptome, Diagnosen und Defizite.
- ▶ Direkter menschlicher Austausch, verstärkt durch und über soziale Medien.

Schulen in schwierigen Zeiten: Viele psychosozial belastete Schüler*innen

Schulleitungen sehen aktuell einen hohen Bedarf an Information und Aufklärung zum Umgang mit psychischen Krisen und Erkrankungen im Schulalltag²² sowie zur Förderung ihrer eigenen psychischen Gesundheit, auch in ihrer Vorbildrolle für Schüler*innen und Eltern.

Maßnahmen zur Gesundheitsförderung in Schulen bedürfen in hohem Maße der Bereitschaft und der Umsetzungsfähigkeit durch die Lehrkräfte. Deshalb gilt es, auch ihre Bedürfnisse mitzuberücksichtigen. Mit psychischer Gesundheit gute Schule zu machen, d. h. die Schule selbst gesundheitsförderlich umzugestalten, ist noch Neuland für Schulen.²³ Dafür brauchen sie dringend entsprechende Ressourcen wie Zeit, qualifiziertes Personal, Austausch, Vernetzung, Unterstützung – kurz: ein zeitgemäßes Bildungssystem.²⁴

Erschwerend kommt hinzu, dass die Verantwortung für Gesundheit, Jugendhilfe, Bildung und Kultus organisatorisch und strukturell auf Bundes- und Länderebene unterschiedlich gehandhabt wird.

»Psychisch fit lernen«: Türöffner für Nachhaltigkeit

Mit »Psychisch fit lernen« unterstützen wir Schulen dabei, sich in guten Zeiten auf schwierige Zeiten vorzubereiten. Dazu gehören Schultage, Fortbildungen für Lehrkräfte, Schulsozialarbeiter*innen und Schulpsycholog*innen, Elternabende sowie Fachveranstaltungen für Organisationen, die am guten Aufwachsen von jungen Menschen interessiert sind. Unsere Präventionsangebote sind niedrigschwellig und können in institutionsübergreifende »Präventionsketten« integriert werden. Unser Ziel im Setting Schule ist es, mit psychischer Gesundheit gute Schule zu machen.

22 Florentine Anders (2023): »Befragung von Schulleitungen. Zu wenig Unterstützung durch Sozialarbeit und Schulpsychologie«.

URL: <<https://deutsches-schulportal.de/bildungswesen/schulsozialarbeit-schulleitung-umfrage-deutsches-schulbarometer-november-2022/>> (29.04.2023).

23 Maria Koschig et al. (2018): *Abschlussbericht: Evaluation der Wirkungen des Programms »Verrückt? Na und!« im Setting Schule ausgehend von den Zielen des § 20a SGB V und des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes*. Leipzig: Universität Leipzig, Medizinische Fakultät, Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP). URL: <https://www.irsinnig-menschlich.de/app/uploads/2019/03/VNU_Abschlussbericht_final.pdf> (29.04.2023).

24 Florentine Anders (2023): »Befragung von Schulleitungen«.

Werner Klein (2023): »Faktencheck. Das deutsche Bildungssystem befindet sich in einer tiefen Krise«.

URL: <<https://deutsches-schulportal.de/expertenstimmen/das-deutsche-bildungssystem-befindet-sich-in-einer-tiefen-krise/>> (29.04.2023).

Präventionsprogramm »Psychisch fit in der Grundschule« seit 2022



Bedarf: Die gesellschaftliche Herausforderung

Etwa die Hälfte aller Menschen in Deutschland erkrankt im Laufe des Lebens an einer psychischen Krankheit. Nur eine Minderheit – knapp 16 % – der erwachsenen Betroffenen war aufgrund ihrer psychischen Beschwerden irgendwann einmal in psychotherapeutischer oder psychiatrischer Behandlung!²⁵ Wenn Millionen Erwachsene (schwere) psychische Gesundheitsprobleme haben, dann hat das Folgen für die Versorgung ihrer Kinder, den Bindungsaufbau und ihre Erziehungskompetenz. Studien belegen, dass Familien mit einem psychisch kranken Elternteil eine Risikogruppe darstellen. Die Pandemie und weitere Krisen haben die psychischen Belastungen in der Bevölkerung noch verstärkt – insbesondere bei Heranwachsenden aus sozial benachteiligten Familien.²⁶

(Grund-)Schulen besser vorbereiten

Neben der Familie ist die Schule der wichtigste Schutzfaktor, damit Kinder psychisch gesund aufwachsen. In der Schule können alle – besonders die vulnerablen – Heranwachsenden erreicht werden und von universellen, nichtstigmatisierenden Maßnahmen zu Prävention und Gesundheitsförderung profitieren.

In jeder Schulklasse sind etwa 2–5 Kinder, die psychisch kranke Eltern haben. Dem Setting Schule kommt deshalb eine zentrale Rolle als Lebens-, Erziehungs-, Sozialisations- und Bildungsort zu. Zwar kann die Schule Kinder nicht davor bewahren, Krankheiten und Schmerz ihrer Eltern mitzerleben, doch sie kann Schwierigkeiten erkennen, Kindern zur Seite stehen, ihnen Wege zu professioneller Hilfe aufzeigen und sie entlasten. So kann die Schule als Institution dafür sorgen, dass betroffene Kinder mit ihrer Situation nicht alleingelassen und von der Gemeinschaft aufgefangen werden.

Im Grundschulalter sind die Eltern als Vermittelnde einer realistischen Weltsicht und Begleitende beim Erwerb von Fähigkeiten und Fertigkeiten gefragt. Wenn Eltern psychisch krank sind, ist das oft nur schwer möglich. Kinder schämen oder ärgern sich, wenn ihre eigenen Eltern gegenüber den Eltern anderer Kinder Defizite aufweisen. Weil die Kinder in der Regel aber nicht über die Krankheit sprechen dürfen, behalten sie ihre Ängste und Sorgen für sich, geraten in Loyalitätskonflikte und sind oft auf sich allein gestellt. Die Folgen: Wut und Trauer; Angst, sich von wichtigen Personen, insbesondere den Eltern, trennen zu müssen und/oder von ihnen verlassen zu werden; die Befürchtung, selbst zu erkranken. Hinzu kommt nicht selten, dass die Kinder elterliche Aufgaben und Rollen übernehmen. Der dadurch bedingte Stress kann die Aufmerksamkeit, die Konzentrations- und Merkfähigkeit, das Sozialverhalten sowie die Leistungsfähigkeit der Kinder in der Schule beeinträchtigen.²⁷

Was wir uns gefragt haben: Unser Lösungsansatz

Wie Kinder in der Schule möglichst frühzeitig und altersgerecht über psychische Krisen in der Familie aufgeklärt werden können, damit sie ...

- wissen, dass sie nicht schuld an der Erkrankung ihrer Eltern sind.
- sich zu helfen wissen.
- ihre Entwicklungsaufgaben gut meistern können.

Das bedeutet, ...

- Kinder bereits im Grundschulalter über psychische Erkrankungen aufzuklären und ihnen zu vermitteln, dass psychische Krisen zum Leben dazugehören und sie als Kinder niemals die Schuld daran tragen.
- die Vernetzung von Schulen und kommunalen Hilfen zu verbessern, damit betroffene Kinder und ihre Familien schneller Unterstützung erhalten und die Kinder die Schule besser schaffen.

²⁵ Deutsche Psychotherapeutenvereinigung e.V. (DPtV) (Hrsg.) (2020): *Report Psychotherapie 2020*. URL: <https://www.dptv.de/fileadmin/Redaktion/Bilder_und_Dokumente/Wissensdatenbank_oeffentlich/Report_Psychotherapie/DPtV_Report_Psychotherapie_2020.pdf> (29.04.2023). S. 26, 28.

²⁶ Ulrike Ravens-Sieberer et al. (2022): »Seelische Gesundheit und Gesundheitsverhalten«.

²⁷ Eva Brockmann et al. (2016): *Schüler mit psychisch kranken Eltern. Auswirkungen und Unterstützungsmöglichkeiten im schulischen Kontext*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

- die Lotsen- und Entlastungsfunktion der Schule, insbesondere der Lehrkräfte zu stärken und das Thema »Kinder psychisch kranker Eltern« nachhaltig in Schule und kommunaler Hilfe zu verankern.

Kinder im Grundschulalter profitieren besonders von früher und altersgerechter Aufklärung. Die zentralen gesundheitsrelevanten Entwicklungsthemen für Heranwachsende von 6 bis 11 Jahren: sich bewähren. Beziehungen eingehen. Sich die Welt aneignen.

Unser Angebot

»Psychisch fit der Grundschule: Unsere »verrückten« Familien!« – Ein universalpräventives Schulprogramm für alle Grundschulklassen und ihre Lehrkräfte

Mit unserem Grundschulprogramm machen wir das »schwierige« Thema »(Seelische) Krisen in der Familie« klassenweise besprechbar.



Psychisch fit in der Grundschule
Unsere **VERRÜCKTEN Familien**

Ein Präventionsprogramm von
IRRSINNIG MENSCHLICH

Gefördert von
Auridis Stiftung

Der Anbieter

Erprobt. Evaluiert. Nachgefragt.

IRRSINNIG MENSCHLICH

Wir bringen psychische Krisen offen und leicht zur Sprache – in Schule, Ausbildung, Studium und Beruf und seit 2022 auch im Kinder- und Jugendvereinsport. Damit helfen wir jungen Menschen, ihre Not früher zu erkennen, sich nicht zu verstecken, sich Hilfe zu suchen und sich gegenseitig zu unterstützen.

irrsinnig-menschlich.de

Unsere Programme sind mehrfach ausgezeichnet und erfüllen die Qualitätskriterien der gesetzlichen Krankenkassen.

Qualitätsnachweise

- Wirkt-Siegel von PHINEO
- Grüne Liste Prävention
- Großer Präventionspreis Baden-Württemberg
- Hessischer Gesundheitspreis
- 2. Preis »Gesundes Land NRW«

»Psychisch fit in der Grundschule« wurde 2022 mit dem DGPPN-Antistigma-Preis ausgezeichnet – für das nachhaltige Engagement zur Entstigmatisierung psychisch erkrankter Menschen.

Angebot buchen

Sie melden sich bei uns

Wir klären mit Ihnen alle Fragen rund um »Psychisch fit in der Grundschule«.

Wir kommen mit einem Tandem aus fachlichen Expert*innen.

Wir unterstützen Sie, Ihre Schüler*innen und Kolleg*innen mit Infomaterial und weiteren Fortbildungen zum Thema.

Wir freuen uns auf Ihre Schule!

Kontakt:

IRRSINNIG MENSCHLICH
Irresinnig Menschlich e.V.
Nora Lucaciu
»Psychisch fit in der Grundschule: Unsere »verrückten« Familien!«
Erich-Zeigner-Allee 69–73
04229 Leipzig
Tel.: 0341 492561 85
n.lucaciu@irrsinnig-menschlich.de
irrsinnig-menschlich.de

Gefördert von
Auridis Stiftung

Gut zu wissen

Daten, Fakten.

Jede 4. bis 5. Familie ist von psychischen Krisen betroffen. Deshalb kennen fast alle Kinder Menschen, die psychisch krank sind. Depressionen, Angst- und Suchtstörungen belasten die Erkrankten ebenso wie ihre Familien. Darum ist es für uns alle – auch für Kinder – wichtig, mehr über psychische Krisen zu erfahren.

Fakt ist

Kinder psychisch kranker Eltern ...

- schämen sich und fühlen sich allein, weil kaum jemand mit ihnen über die Erkrankung spricht.
- denken, dass sie daran schuld sind, wenn es den Eltern schlecht geht.
- haben Angst, ausgegrenzt und stigmatisiert zu werden.
- meinen, dass sowieso niemand sie versteht und ihnen helfen kann.
- werden kaum von Hilfsangeboten erreicht und von der Gesellschaft oft vergessen.

In jeder Schulklasse sind etwa ...

- 4 bis 5 Kinder von psychischen Erkrankungen betroffen.
- 2 bis 5 Kinder, die psychisch kranke Eltern oder Geschwister haben.
- 2 Kinder, die sich um ein (psychisch) krankes Familienmitglied kümmern.

Die Folgen

Kinder psychisch kranker Eltern ...

- müssen oft früh »erwachsen« sein.
- haben es schwer, ihre Entwicklungsaufgaben in Schule und Alltag zu meistern.
- sind in Loyalitätskonflikten gefangen.
- haben ein hohes Risiko, später selbst zu erkranken.

Gemeinsam können wir das ändern!

Unser Angebot

Authentisch. Direkt. Intensiv.

Zielgruppen

- Schüler*innen ab Klasse 3 und ihre Lehrkräfte.
- Schulleitungen, Schulsozialarbeit, weiteres Fachpersonal.

Ziele

- Psychische Krisen zur Sprache bringen und verstehen.
- Hilfen für Kinder und Familien in Schule und Wohnort aufzeigen.
- Verständnis füreinander schaffen, dass Kinder niemals schuld an den psychischen Krisen von Erwachsenen sind.
- Resilienz fördern.

Inhalt

Stigma abbauen – Aufklären – Hilfesuchverhalten und Schulerfolg fördern!

Die Teilnehmenden ...

- erfahren, dass es viele Kinder gibt, deren Mutter oder Vater an einer psychischen Krankheit leiden.
- lernen Warnsignale psychischer Krisen kennen.
- erfahren, wer und was Kindern und Familien helfen kann.
- hinterfragen Ängste und Vorurteile gegenüber Menschen mit psychischen Erkrankungen.
- finden heraus, was der Psyche guttut und die Klassengemeinschaft stärkt.

Umsetzung

- Schultage für Klassen.
- Fortbildungen für Lehrkräfte und weiteres Schulfachpersonal. Offline oder online.

Team

Fachpersonen aus der Prävention und Gesundheitsförderung, die über berufliche und persönliche Erfahrungen mit psychischen Krisen in Familien verfügen.

Ihr Nutzen

Krisenfester. Zuversichtlicher.

Was Schüler*innen sagen

»Ich weiß jetzt, dass es Hilfe gibt und ich mit jemandem reden kann, dem ich vertraue. Zum Beispiel mit meiner Lehrerin.«
Louis, 9 Jahre

Was Lehrkräfte sagen

»Es ist so wertvoll, dass die Kinder sich offen und leicht mit dem schweren Thema seelische Krisen in der Familie auseinandersetzen dürfen. Und dass gerade die, wo es schwer zu Hause ist, merken, dass sie damit nicht allein sind und dass es Hilfe gibt.«
Sandra, Schulsozialarbeiterin

Was Schulgemeinschaften sagen

»Wir haben jetzt mehr Wissen, Sicherheit und Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit psychischer Gesundheit in der Grundschule: entlasten, Mut machen, unterstützen, Hilfen zeigen. Das stärkt das Schulklima und fördert den Schulerfolg.«
Kurt-Masur-Schule Leipzig

Ausgangspunkt für die Grundsultage ist ein großes Wimmelbild:



Das Wimmelbild zeigt eine Straße mit Wohnhäusern. Die Schüler*innen schlüpfen in die Rolle von Detektiv*innen. Ihr Auftrag: Erkunden, wie es in den Familien von Friedo, Bammel, Ari und Wuthilde zugeht. Dabei finden sie heraus, dass auch Eltern psychisch krank werden können und wie sich das auf sie als Kinder auswirken kann. Ausgehend davon erforscht die Klasse, wer und was helfen kann. Das gemeinsame Erkunden und Besprechen schafft Verständnis füreinander, stärkt die Einsicht, dass psychische Probleme von Erwachsenen niemals die Schuld der Kinder sind und dass es Hilfe gibt: in Klasse, Schule und Kommune.

Schultagteams

Gestaltet werden die Grundsultage für Klassen sowie die Fortbildungen für Lehrkräfte und weiteres Schulpersonal von zwei Fachpersonen, die beruflich und ggf. persönlich Erfahrungen mit psychischen Krisen in der Familie und mit deren Bewältigung haben. Diese kommen in der Regel aus dem bundesweiten Netzwerk »Kinder psychisch kranker Eltern«²⁸ sowie dem bundesweiten »Verrückt? Na und!«-Netzwerk von Irrsinnig Menschlich e.V.

²⁸ Vgl. URL: <<http://bag-kipe.de/>> (29.04.2023).

Wirkung

Erbrachte Leistungen

Konzept und Material

Die Konzepte für Schultag und Lehrkräftefortbildung wurden an vier Leipziger Grundschulen erprobt und weiter optimiert. Das Curriculum zur Ausbildung der fachlichen bzw. persönlichen Expert*innen wurde erstellt. Das Programmlogo und der Programmflyer wurden entwickelt.

Wiederbucher

Drei von vier Grundschulen, die unser Programm aus der Pilotphase 2022 kennen, haben auch in 2023 Schultage gebucht – für mehr Klassen als im Jahr zuvor!

Programmpartner

In etwa 30 Fachforen haben wir das Programm bundesweit potenziellen Kooperationspartnern aus Schule, Jugendhilfe und psychosozialen Trägern sowie dem Netzwerk »Kinder psychisch kranker Eltern« vorgestellt – mit großer Resonanz: Acht Träger und andere Organisationen aus fünf Bundesländern wollen 2023 Programmstandort werden. Weitere stehen auf der Warteliste für 2024. Das Programm »Unsere »verrückten« Familien!« wird wie »Verrückt? Na und!« durch Social Franchising verbreitet.

Direkter Zugang zu Hilfe

Fast alle Umsetzungspartner des Programms sind Anbieter psychosozialer Hilfen am Programmstandort und können so direkten Zugang zu professioneller Unterstützung bieten oder vermitteln.

Ausgezeichnetes Angebot

2022 wurden wir für »Psychisch fit in der Grundschule: Unsere »verrückten« Familien!« mit dem Anti-Stigma-Preis der Deutschen Gesellschaft für Psychotherapie, Psychiatrie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) in Kooperation mit dem Aktionsbündnis Seelische Gesundheit ausgezeichnet. Der Preis würdigt Projekte, die sich für die Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen einsetzen und für eine nachhaltige Integration der Betroffenen engagieren.

Evaluation

Psychische Gesundheit wichtig für Schulerfolg

Die Lehrkräfte und Schulsozialarbeiter*innen der Leipziger Grundschulen, die 2021 an unserer Befragung²⁹ teilnahmen, schätzen den Stellenwert von psychischer Gesundheit in der Schule folgendermaßen ein:

- Fast alle Befragten gaben an, dass die psychische Gesundheit der Schulgemeinschaft an ihrer Schule immer wichtiger wird.
- Die Mehrheit der Befragten sorgt sich um die psychische Belastung von Schüler*innen.
- Fast alle Befragten kennen Kinder und Eltern, die von psychischen Gesundheitsproblemen betroffen sind.
- Fast alle sagen, Kinder sollten Informationen zur psychischen Gesundheit bekommen.
- Die Mehrheit der Befragten meint, Schule kann und sollte zu einem offenen Austausch über psychische Gesundheit beitragen und belastete Kinder entlasten.
- Fast alle sagen, Lehrkräfte sollten über Hilfsangebote in Kommune und Landkreis informiert sein und mit ihnen in Kontakt stehen.

Um mit psychischer Gesundheit gute Schule zu machen, braucht es Unterstützung: Information und Aufklärung, Personal, Zeit und Geduld.

- Fast alle Befragten gaben an, dass Themen rund um psychische Gesundheit im Unterricht kaum angesprochen und behandelt werden. Der Grund: Sie fühlen sich nicht ausreichend vorbereitet und kompetent genug.
- Schulleitungen reagieren zum Teil immer noch abweisend auf Projektangebote zur psychischen Gesundheit in der Schule. Der Grund: eigene Ängste, Befürchtungen und Vorurteile, die eigene Sprachlosigkeit.
- Seitens der Schule als Organisation werde zu wenig getan, damit Lehrkräfte psychische Krisen in der Schule gut zur Sprache bringen und Präventionsarbeit leisten können.

Hohe Relevanz des Themas in der Schule bei gleichzeitig hohem Bedarf an externer Unterstützung.

²⁹ Maria Koschig et al. (2021): Abschlussbericht: Begleitforschung zum universalen Präventionsprogramm für den Primarbereich im Setting Schule – Pilotphase II »Unsere verrückten Familien«. Universität Leipzig, Medizinische Fakultät, ISAP. Unveröffentlichtes Manuskript.

Zielerreichung und Ausblick

Dank der Förderung durch die Auridis Stiftung konnten wir 2022 damit beginnen, unser Präventionsprogramm »Unsere ›verrückten‹ Familien!« an weitere Standorte in Deutschland zu verbreiten bzw. auf weitere Standorte zu skalieren.

Nach der erfolgreichen Pilotphase fördert die Auridis Stiftung unser Programm nun bis Ende 2025.

Zielerreichung 2022

Neues Angebot

Mit dem Präventionsprogramm »Unsere ›verrückten‹ Familien!« für Grundschulen zum Thema »Kinder psychisch kranker Eltern« ist Irrsinnig Menschlich e.V. First Mover.

Neue Zielgruppen

- Schüler*innen, Lehrkräfte und weiteres pädagogisches Fachpersonal aus dem Grundschulbereich.
- Fachpersonen aus den Bundes- und Ländernetzwerken »Kinder psychisch kranker Eltern«.

Wir danken allen Schulen und Organisationen, die uns in der Pilotphase unterstützt haben. Gemeinsam haben wir viel gelernt und verbessert!

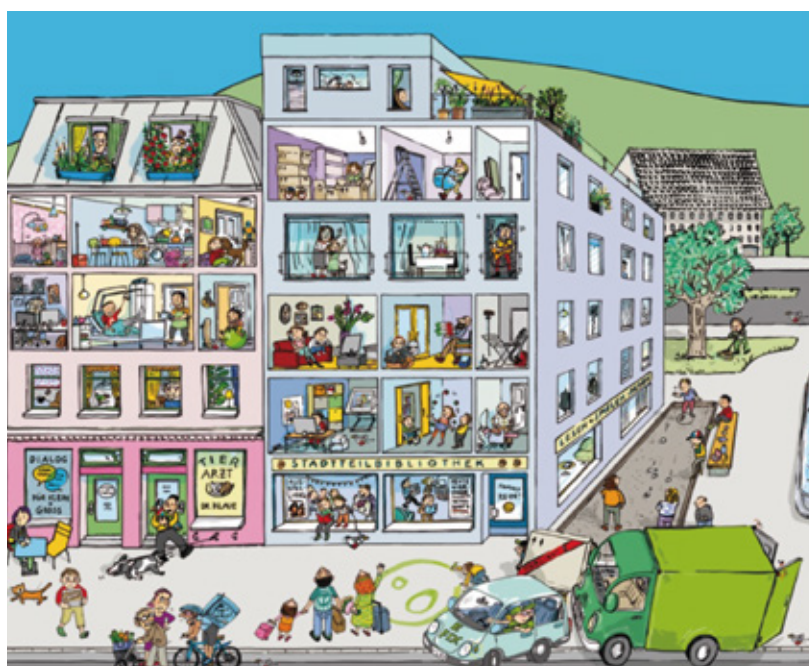
Ziele 2023

Netzwerk ausbauen, weitere Programmpartner gewinnen, Skalierung voranbringen.

Das »Unsere ›verrückten‹ Familien!«-Programm bundesweit an 5 bis 10 Standorte verbreiten. Die Kooperationspartner erhalten von uns neben Ausbildung, Konzept und Material eine Anschubfinanzierung sowie einen Zuschuss zu den absolvierten Schultagen. Die Kostenbeteiligung der Kooperationspartner beträgt zwischen 250 und 500 Euro pro Jahr.

Qualifizierung der Expert*innen und Tandems

Geeignete Fachkräfte werden an den Programmstandorten umfassend geschult mit dem Ziel, das sie das »Unsere ›verrückten‹ Familien!«-Programm selbstständig in Tandems in den Klassen und an den Schulen bzw. Standorten durchführen. In der dreitägigen Ausbildung erhalten die Teilnehmer*innen Wissen und methodisches Handwerkszeug und lernen das Konzept in Theorie und Praxis kennen.



Ausschnitt aus dem Wimmelbild (Gestaltung: Susann Hesselbarth)

Präventionsprogramm »Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule« seit 2003



Unser Präventionsprogramm »Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule« haben wir in allen vorherigen Jahres- und Wirkungsberichten seit 2009 umfänglich dargestellt.

Das Programm besteht im Kern aus jeweils klassenweise durchgeführten Schultagen für Schüler*innen ab Klasse 8 sowie aus Fortbildungen für Lehrkräfte und weiteres schulisches Fachpersonal. Die Schultage und Fortbildungen wirken wie »Eisbrecher«, damit sich Schulen auf den Weg machen, um mit psychischer Gesundheit gute Schule zu machen. Es ermutigt die Teilnehmer*innen und Institutionen, bedürfnis- und lösungsorientiert weiterzuarbeiten sowie sich kommunal mit Akteuren aus Gesundheit, Jugendhilfe und Schule zu vernetzen, die sich für psychisches Wohlbefinden und gutes Aufwachsen von jungen Menschen, insbesondere den vulnerablen Gruppen unter ihnen, engagieren.

Das Programm setzt an der Schlüsselstelle und dem Haupthindernis zur Verbesserung der psychischen Gesundheit an: dem Stigma. Das wollen wir abbauen mit dem Ziel, ...

- ▶ die Diskriminierung von Betroffenen zu reduzieren.
- ▶ das Selbstwertgefühl von jungen Menschen mit psychischen Erkrankungen zu stärken.
- ▶ das Selbstwertgefühl von jungen Menschen psychisch kranker Eltern und von Young Carers stärken. Young Carers sind Kinder und Jugendliche, die regelmäßig chronisch kranken, behinderten, sucht- oder psychisch kranken Familienmitgliedern helfen oder diese pflegen.
- ▶ niederschwellige Wege zu Hilfsangeboten und Krisendiensten zeigen.

Die zentrale Wirkung besteht in der Verringerung des Stigmas psychischer Krankheiten und in der Folge in einem aufgeklärten Umgang mit seelischer Gesundheit, in einer schnelleren Inanspruchnahme von Hilfe und professioneller Unterstützung sowie in der Verbesserung von Einstellungen und Hilfesuchverhalten!

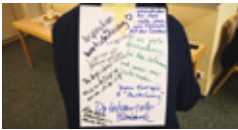
Um diese Wirkung zu erreichen, kooperieren wir dauerhaft mit Schulen sowie verschiedenen Akteuren auf Kommunal- und Landesebene aus den Bereichen psychosoziale Versorgung, Prävention, Gesundheitsförderung, Jugendhilfe und Bildung – damit aus Einzellösungen Verbundlösungen werden!



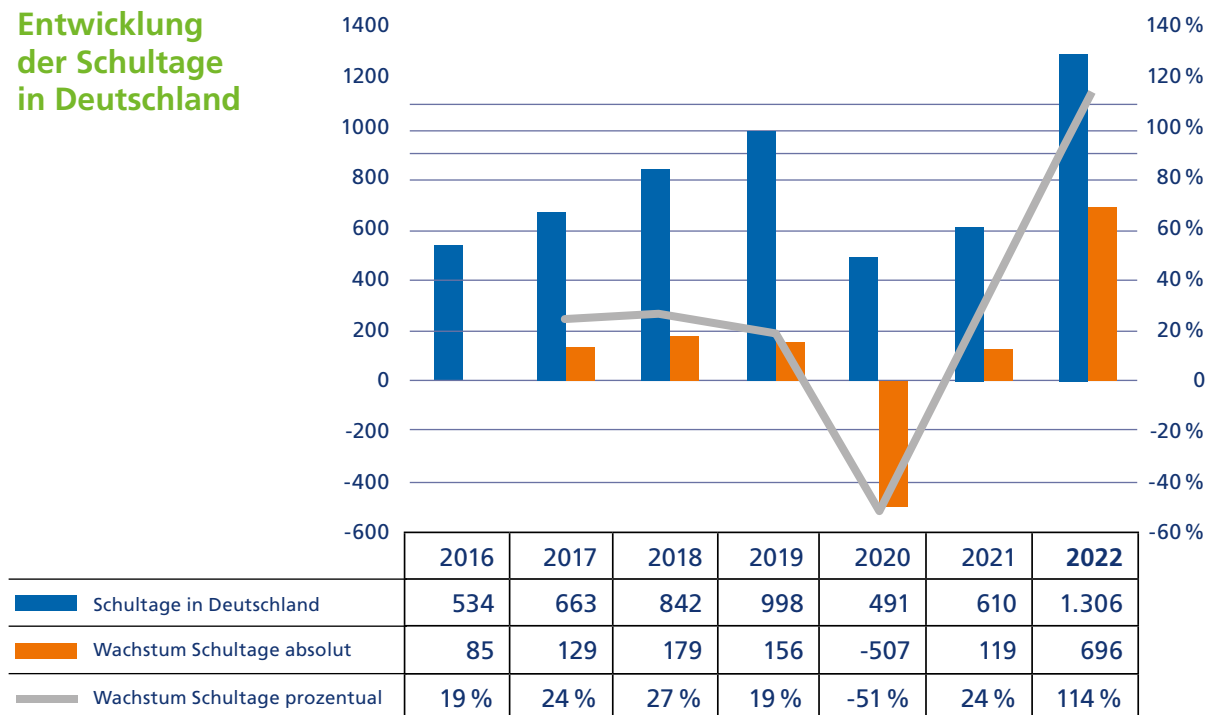
»Verrückt? Na und!« – Rauchende Köpfe beim Treffen der Landeskoordinator*innen.

Wirkung

Höhepunkte 2022

April	Mai	Juni	Dezember
 Treffen der Landeskoordinatoren*innen von »Verrückt? Na und!«: 8 aus 7 Bundesländern streiten darüber, wie sie das Programm am besten unterstützen können – engagiert und superklug!	 Wir schulen Lehrkräfte der über 140 Deutschen Schulen im Ausland zwischen Nord- und Südpol zur Frage »Wie weiter nach Corona?«.	 Train-the-Trainer-Workshop in Michalovce mit unserem Partner »Integra« aus der Slowakei. Für mehr Schultage! »Verrückt? Na und!«: Internationaler Summit im Altstädter Rathaus in Prag – Rückblick, Ziele, Visionen!	 »Verrückt? Na und!« 2022: Wir knacken die 1.000-Schultage-Marke!!!

Entwicklung der Schultage in Deutschland



So können Sie mitmachen und die Wirkung verstärken

Ein Angebot zur Implementierung des Programms in den Bundesländern

Bis zu 80 % aller psychischen Erkrankungen beginnen in Kindheit, Jugend und frühem Erwachsenenalter. Die Schule ist ein zentraler Ort zur Umsetzung von Maßnahmen zur Prävention und Gesundheitsförderung bei Heranwachsenden.

Mehr als ein Schultag!

»Verrückt? Na und!« ist ein universell-präventives Programm zur Vorbeugung psychischer Krisen und zur Förderung der psychischen Gesundheit von Schüler*innen, ihren Familien sowie Lehrkräften und Fachpersonal an weiterführenden Schulen.

Herzstück des Programms ist neben Information und Aufklärung die Begegnung mit Menschen, die psychische Krisen bewältigt haben.

ZIEL: Psychische Krisen sind keine Tabu mehr. Sie können leichter erkannt werden. Hilfen werden häufiger und früher in Anspruch genommen.



NACHHALTIGKEIT

- ▶ **Regelhafter Bestandteil des außerunterrichtlichen Lern- und Bildungsangebots von Schulen:** Das Programm entspricht der in den Bundesländern geforderten Förderung der psychischen Gesundheit und trägt zur Umsetzung des Erziehungs- und Bildungsauftrags bei.
- ▶ Unterstützt die Umsetzung der Schulprogramme im **Bereich des Sozialen Lernens**.
- ▶ **Verbesserter Zugang zu Hilfe und Unterstützung:** Psychisch belastete Schüler*innen sowie die Schule als Organisation erhalten unabhängig von durchgeführten Schultagen Zugang zu inner- und außerschulischer Unterstützung.
- ▶ **Mehrebenenansatz:** Schüler*innen, Lehrkräfte, Schulleitungen und weiteres schulisches Fachpersonal sind beteiligt. Die Schule ist eingebunden in ein außerschulisches, regionales Netzwerk von Partnerorganisationen aus dem gemeinde- und sozialpsychiatrischen Versorgungssystem sowie der Jugendhilfe.

ORGANISATIONSSTRUKTUR

Bundesebene:

Irrsinnig Menschlich e.V., gegründet 2000



Landesebene:

Landeskoordinationen, die die Präventionsprogramme von Irrsinnig Menschlich e.V. auf der Landesebene repräsentieren.



Kommunalebene:

»Verrückt? Na und?«-Regionalgruppen in Städten und Landkreisen, getragen von regionalen Kooperationspartnern. Die Regionalgruppen sind mit weiteren Akteuren **kommunaler Netzwerke** verbunden.
Mit den Kooperationspartnern auf Kommunal- und Landesebene schließt Irrsinnig Menschlich e.V. **Kooperationsvereinbarungen** ab.



Erbrachte Leistungen

Nationale Reichweite 2022

DEUTSCHLAND	2018	2019	2020	2021	2022
Schultage	842	998	491	593	1.306
Schüler*innen	23.000	26.000	13.000	13.800	29.000
Standorte	67	78	86	94	94*
Schultage pro Standort	12,5	12,8	5,7	6,3	14
Fortbildungen für Lehrkräfte, Eltern, Multiplikator*innen	39	56	34	68	75

* Vier Standorte sind aufgrund fehlender Ressourcen der Träger weggefallen.

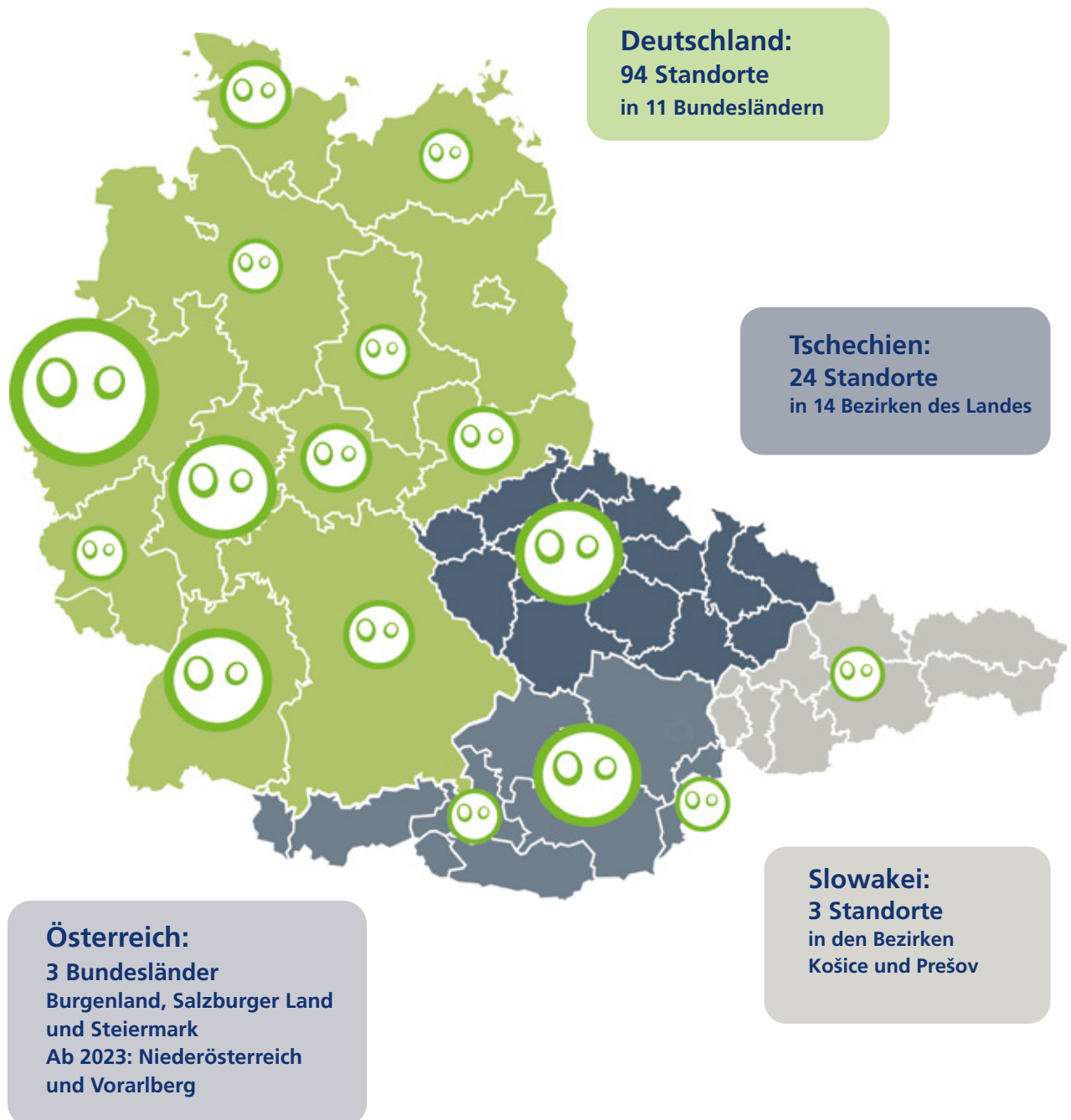
Internationale Reichweite 2022

	2018	2019	2020	2021	2022
ÖSTERREICH					
Schultage	128	190	91	128	227
Schüler*innen	3.600	4.900	2.450	2.232	4.150
TSCHECHIEN					
Schultage	83	130	9	43	287
Schüler*innen	2.300	3.400	270	1.100	7.200
SLOWAKEI					
Schultage	7	13	0	0	14
Schüler*innen	200	300	0	0	275
Summe Schultage	218	333	100	171	528
Summe Schüler*innen	6.000	8.600	2.720	3.332	11.625

Neue Programmstandorte 2022

Deutschland: 4

- ▶ **Baden-Württemberg:** Stadt Heidelberg, Landkreis Rhein-Neckar-Kreis
- ▶ **Bayern:** Stadt Bayreuth, Landkreis Bayreuth
- ▶ **Hessen:** Landkreis Bergstraße
- ▶ **Rheinland-Pfalz:** Landkreis Mainz-Bingen



Qualitätssicherung

Das Programm »Verrückt? Na und!« erfüllt die zentralen Qualitätskriterien der gesetzlichen Krankenkassen, wie im *Leitfaden Prävention*³⁰ definiert.

»Verrückt? Na und!« ist in den wichtigsten aktuellen Publikationen und Datenbanken für gelungene, etablierte Prävention und Gesundheitsförderung zu finden. Das Programm wird für Deutschland als beispielhaftes Projekt zur Förderung von Mental Health Literacy bei Kindern und Jugendlichen aufgeführt.

- 2022** Karsten Giertz / Antje Werner / Michael Kölch (Hrsg.) (2022): *Adoleszenzpsychiatrie. Teilhabechancen für junge Menschen in Klinik und Gemeinde*. Köln: Psychiatrie Verlag. S. 91.
- 2021** Ashoka Deutschland gGmbH (Hrsg.) (2021): *Das hat System. Wie soziale Innovationen gesellschaftliche Strukturen verändern – 16 Beispiele*. S. 22–23.³¹
- Nicolas Rüsch (2021): *Das Stigma psychischer Erkrankung. Strategien gegen Ausgrenzung und Diskriminierung*. München: Urban & Fischer / Elsevier. S. 247.
- 2019** Träger der Nationalen Präventionskonferenz (Hrsg.) (2019): *Die Nationale Präventionskonferenz. Erster Präventionsbericht nach § 20d Abs. 4 SGB V*. S. 204.³²
- Deutscher Bundestag (Hrsg.) (2019): *Unterrichtung durch die Bundesregierung. Abschlussbericht der Arbeitsgruppe »Kinder psychisch- und suchterkrankter Eltern, Drucksache 19/16070*. S. 31.³³
- DAK-Gesundheit / Andreas Storm (Hrsg.) (2019): *Kinder- und Jugendreport 2019. Gesundheitsversorgung von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Schwerpunkt: Ängste und Depressionen bei Schulkindern (= Beiträge zur Gesundheitsökonomie und Versorgungsforschung, Band 31)*. Heidelberg: medhochzwei Verlag. S. 200.³⁴

Unsere wichtigsten Qualitätskriterien auf operativer Ebene

Schulen bewerten die »Verrückt? Na und!«-Schultage durchweg positiv.

Wiederbuchen



85 % der Schulen, die »Verrückt? Na und!« erlebt haben, kooperieren dauerhaft.

Krisenfest



In **95 %** der durchgeführten »Verrückt? Na und!«-Schultage haben Schüler*innen von uns Krisenausgeweiser für ihre Region erhalten.

Wertvoll



Über **50 %** der Schulen beteiligen sich finanziell am Schultag.

Nachhaltig



93 % der Schultage sind mit Nachhaltigkeitsfaktoren verbunden.

- ▶ Lotsenfunktion: Vermittlung von gefährdeten Schüler*innen in Hilfe und Beratung.
- ▶ Coaching, Fortbildung und Gesundheitszirkel für Lehrkräfte.
- ▶ Bestellen von themenspezifischem Material für Unterricht und Fortbildung.
- ▶ Integration der Themen »Prävention psychischer Krisen« und »Förderung psychischer Gesundheit« in das jeweilige Schulprogramm.

³⁰ GKV-Spitzenverband (Hrsg.) (2023): *Leitfaden Prävention*.

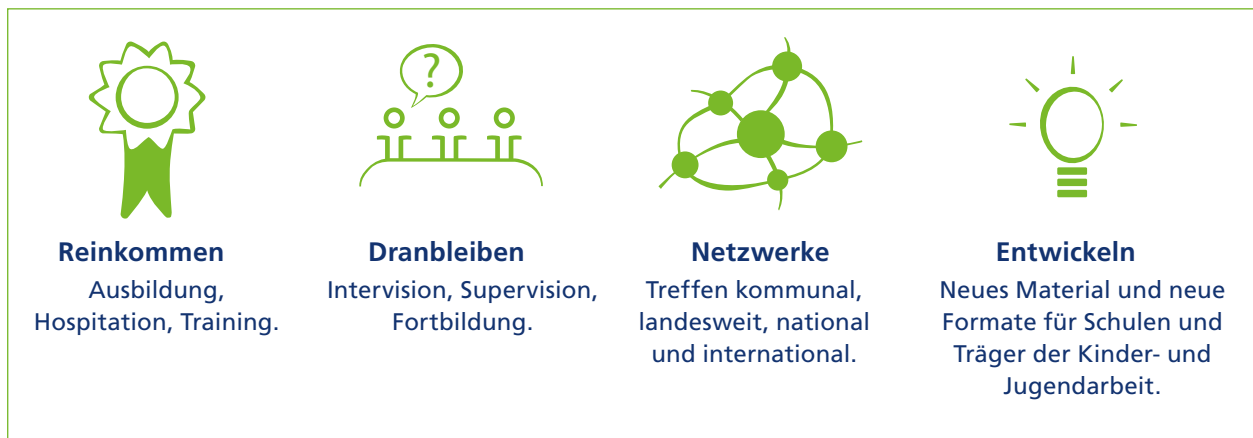
³¹ URL: <<https://www.ashoka-deutschland.org/wp-content/uploads/2021/08/Ashoka-Das-hat-System.pdf>> (29.04.2023).

³² URL: <https://www.npk-info.de/fileadmin/user_upload/ueber_die_npk/downloads/2_praeventionsbericht/NPK-Praeventionsbericht_Barrierefrei.pdf> (29.04.2023).

³³ URL: <<https://dserver.bundestag.de/btd/19/160/1916070.pdf>> (29.04.2023).

³⁴ URL: <<https://www.dak.de/dak/download/dak-kinder-und-jugendreport-2019-2168336.pdf>> (29.04.2023).

Unsere zentralen Qualitätssicherungsinstrumente



Evaluation

»Verrückt? Na und!« wirkt: Informierte und aufgeklärte Schüler*innen und Lehrkräfte

Die Reduktion des Stigmas psychischer Erkrankung verbunden mit Wissen und Aufklärung sowie die Förderung seelischen Wohlbefindens sind die zentralen Wirkungen des Programms. Das haben mehrere Studien der Universität Leipzig nachgewiesen.³⁵

MEHR WISSEN

96 % der Schüler*innen haben mehr Wissen zur psychischen Gesundheit.

MUTMACHER

97 % der Schulen sagen, das schwierige Thema »Psychische Gesundheit« werde leicht vermittelt.

85 % der Schulen geben an, »Verrückt? Na und!« reduziere Ängste.

KRISENFESTER

75 % der Schüler*innen können Krisen künftig besser begegnen. Ihre Vorbilder: die persönlichen Expert*innen.

PROBLEMLÖSER

Schulen buchen »Verrückt? Na und!« insbesondere bei Problemen in Klasse und Schule: mit Drogen- und Alkoholkonsum, Verhaltensauffälligkeiten sowie psychischen Krisen.



³⁵ Beate Schulze et al. (2003): »Crazy? So what! Effects of a school project on students' attitudes towards people with schizophrenia«. In: *Acta Psychiatrica Scandinavica* 107(2), S. 142–150. DOI: <<https://doi.org/10.1034/j.1600-0447.2003.02444.x>>.
Ines Conrad et al. (2009): »Crazy? So what!«. A school programme to promote mental health and reduce stigma: Results of a pilot study«. In: *Health Education* 109(4), S. 314–328. DOI: <<https://doi.org/10.1108/09654280910970893>>.
Ines Conrad et al. (2010): »Präventiv und stigmareduzierend? Evaluation des Schulprojekts »Verrückt? Na und!««. In: *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie* 58(4), S. 257–264. DOI: <<https://doi.org/10.1024/1661-4747/a000036>>.

»Verrückt? Na und!« rechnet sich für die Gesellschaft

In die Prävention von psychischen Erkrankungen zu investieren, lohnt sich für die Gesellschaft. Dafür gibt es neben der ethischen Verpflichtung, vermeidbares Leid zu verhindern, vor allem ökonomische Gründe. Ökonomisch am sinnvollsten sind Präventionsmaßnahmen für Kinder und Jugendliche, denn so werden weniger von ihnen die arbeitslosen und kranken Menschen von morgen sein.³⁶

McKinsey & Company und Ashoka haben 2019 unser Präventionsprogramm »Verrückt? Na und!«, das Einstellungen und Hilfesuchen verbessert, in Bezug auf sein ökonomisches Potenzial untersucht.³⁷

Das Ergebnis: 80 Millionen Euro weniger Folgekosten für jeden Prozentpunkt an erkrankten Schüler*innen in Deutschland, die sich in einem Jahrgang aufgrund der Teilnahme an unserem Programm in frühzeitiger Behandlung begeben.

Verhaltensökonom*innen um Professor Andrew E. Clark von der Paris School of Economics haben 2018 formuliert, was eine frühere Inanspruchnahme von Hilfe für die Zukunft von jungen Menschen bedeutet: **Wie glücklich sich 16-jährige Jugendliche fühlen werden, wenn sie 20 Jahre älter sind, wird durch nichts so treffsicher vorhergesagt, wie durch ihren seelischen Gesundheitszustand mit 16 Jahren.**³⁸

**Jung + psychisch krank
+ keine (passende) Hilfe
+ niedriger sozialökonomischer Status
= substanzieller Verlust von Jahren
mit Gesundheit!**³⁹

Zielerreichung und Ausblick

Zielerreichung

Die Systematik der Ziele entspricht der SKala-Wirkungstreppe.⁴⁰

2022 haben wir unsere Output-Ziele erreicht.

Stufe 1: Aktivitäten finden wie geplant statt.

Die Zahl der »Verrückt? Na und!«-Schultage steigt im Vergleich zu 2019 – vor der Pandemie – um 30 %. Bestehende Kooperationen mit Schulen werden aus- und neue Kooperationen aufgebaut.

Stufe 2: Zielgruppen werden erreicht.

Die Zahl der erreichten bzw. beteiligten Schüler*innen und Lehrkräfte steigt um 20 % pro Jahr.

Stufe 3: Zielgruppen akzeptieren Angebote.

Schüler*innen und Lehrkräfte finden den Schultag nützlich für ihr Leben. Sie beurteilen die inhaltliche Auseinandersetzung mit psychischer Gesundheit, Krisen und Hilfsangeboten sowie den Erfahrungsaustausch mit fachlichen und persönlichen Expert*innen als sehr gut. Mit 85 % der Schulen besteht eine langfristige Kooperation!

2022 haben wir unsere Outcome-Ziele erreicht.

Das zeigen die Evaluationen und Auswertungen der Qualitätsindikatoren.

Stufe 4: Zielgruppen verändern Bewusstsein bzw. Fähigkeiten.

Stigmatisierung, Ängste und Vorurteile bei Schüler*innen und Lehrkräften nehmen ab. Ihr Wissen zu Frühwarnzeichen, nützlichen Bewältigungsstrategien und professionellen Hilfsangeboten nimmt zu. Lehrkräfte wissen, was ihre professionelle Rolle bei der Prävention psychischer Krisen und der Förderung seelischen Wohlergehens in der Schule ist – sowohl verhaltens- als auch verhältnispräventiv.

Stufe 5: Zielgruppen ändern ihr Handeln.

Schüler*innen gehen offener mit psychischen Belastungen um und suchen eher Unterstützung bei Lehrkräften und weiteren Fachpersonen in der Schule als auch bei professionellen psychosozialen

³⁶ Nicolas Rüsch (2021): *Das Stigma psychischer Erkrankung. Strategien gegen Ausgrenzung und Diskriminierung*. München: Urban & Fischer / Elsevier. S. 197–200.

³⁷ Ashoka Deutschland gGmbH / McKinsey & Company, Inc. (Hrsg.) (2019): *Wenn aus klein systemisch wird. Das Milliardenpotenzial sozialer Innovationen*. URL: <<https://www.mckinsey.de/publikationen/2019-03-14---ashoka-wenn-aus-klein-systemisch-wird>> (29.04.2023).

³⁸ Andrew E. Clark et al. (2018): *The Origins of Happiness. The Science of Well-Being over the Life Course*. Princeton: Princeton University Press.

³⁹ DAK-Gesundheit (Hrsg.) (2019): *Kinder- und Jugendreport 2019 Sachsen. Gesundheitsversorgung von Kindern und Jugendlichen in Sachsen. Schwerpunkt: Ängste und Depressionen bei Schulkindern*. URL: <<https://www.dak.de/dak/download/kinder-und-jugendreport-sachsen-2179806.pdf>> (29.04.2023). S. 145.

⁴⁰ PHINEO gAG (Hrsg.) (2023): *SKala-Initiative Tätigkeitsbericht 2022. Abschlussbericht 2016–2022: Wirkungen und Erkenntnisse*. URL: <<https://www.phineo.org/uploads/Downloads/SKala-Initiative-Abschlussbericht-2022.pdf>> (29.04.2023). S. 24.

und psychiatrischen Hilfen in Kommune und Landkreis. Sie wissen sich zu helfen und unterstützen psychisch belastete Mitschüler*innen, was zu einem besseren Klassenklima führt und in der Folge den Schulerfolg steigert. Lehrkräfte organisieren Fort- und Weiterbildungen für das Schulkollegium, um mit psychischer Gesundheit gute Schule zu machen. Schulen bauen intern Unterstützungsstrukturen auf, vernetzen sich mit psychosozialen Hilfen im Schulumfeld, gewinnen mehr Handlungssicherheit im Umgang mit gefährdeten Schüler*innen und deren Familien und integrieren psychische Gesundheit in das Schulprogramm.

Stufe 6: Lebenslage (sozial, finanziell, gesundheitlich etc.) der Zielgruppen ändert sich.

Durch frühe Wege ins Hilfesystem kommt es seltener zu Chronifizierung psychischer Krisen (z. B. Depressionen, Angststörungen, Substanzmittelmissbrauch) in der Adoleszenz.

Unser Impact:

Stufe 7: Gesellschaft verändert sich.

Eine für seelisches Wohlergehen, Krisen und Erkrankungen offene Gesellschaft wirkt Stigmatisierung entgegen und ermöglicht es jungen Menschen, unabhängig von psychischer Erkrankung gleichberechtigt am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben und die eigenen Potenziale zu entfalten. Indem gefährdete Kinder und Jugendliche früh Hilfen in Anspruch nehmen, können persönliches Leid und gesundheitliche Folgekosten reduziert werden.

Um evident und nachweisbar zum Impact-Ziel beizutragen, benötigt das Programm »Verrückt? Na und!« systematische finanzielle und organisatorische Unterstützung durch Sozialversicherungsträger und politische Entscheider*innen.

Ausblick

2023 wird weiter durch den Krisendauermodus geprägt sein: Klimawandel, Digitalisierung, abnehmender Wohlstand, Krieg, Migration. Die »Syndemie« beeinflusst die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.

Ziele 2023

Stärkung des Qualitätsmanagements

Um mit den veränderten gesellschaftlichen Herausforderungen umgehen zu können, entwickeln wir die Programminhalte weiter, investieren in die Weiterqualifizierung der fachlichen und persönlichen Expert*innen, die das Präventionsprogramm an den Standorten umsetzen, und schärfen die Qualitätskriterien von »Verrückt? Na und!«. Ziel ist es, mehr Bewusstsein und Handlungssicherheit hinsichtlich der Herausforderungen der Syndemie mit ihren Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden der jungen Generation zu erreichen.

Finanzierung

Eine stabile Finanzstrategie gemeinsam mit unseren »Verrückt? Na und!«-Kooperationspartnern in den Kommunen und Landkreisen weiterentwickeln und umsetzen. Dafür bieten sich nach jetzigem Stand insbesondere Kooperationen mit einzelnen Krankenkassen an sowie kassenübergreifende Lösungen wie das GKV-Förderprogramm und die Landesrahmenvereinbarungen (LRV) zur Umsetzung der nationalen Präventionsstrategie gemäß § 20f SGB V.

SETTING SPORT: Präventionsprogramm »Psychisch fit im Sportverein« seit 2022



Projektziel: Unser erfolgreiches Präventionsprogramm »Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule« für den Kinder- und Jugendvereinsport adaptieren, erproben und evaluieren.

Laufzeit: 01.01.2022–31.12.2022.

Lebenswelt(en): Sportvereine und -verbände deutschlandweit.

Förderin: Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt (DSEE).

Themenschwerpunkt: Prävention psychischer Krisen in Kinder- und Jugendsportvereinen. Psychische Krisen verhindern, verstehen, erkennen, ansprechen und bewältigen. Psychisches Wohlbefinden fördern. Prozesse zur Gesundheitsförderung in Sportverein und -verband anstoßen.

Zielgruppen: Trainer*innen, Übungsleiter*innen, Sportfunktionär*innen und Multiplikator*innen.

Evaluation: Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP), Medizinische Fakultät, Universität Leipzig.

Bedarf: Die gesellschaftliche Herausforderung

Bewegung und Sport im Verein sind grundlegend für das gesunde Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen. Gesundheit ist so etwas wie der »Identitätsanker« des Sports. Die Sportvereine nehmen dabei die Rolle einer gesundheitsfördernden Lebenswelt ein. Der Vereinssport gehörte während der Coronapandemie zu den am stärksten eingeschränkten Lebensbereichen von jungen Menschen.⁴¹

Um die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu schützen und langfristig zu erhalten, kann der vereinsorganisierte Sport zielgruppenspezifische und niedrigschwellige Angebote zu Prävention und Gesundheitsförderung anbieten. Hier können junge Menschen aktiv in Bewegung kommen und – im besten Falle – lebenslang gehalten werden. Die im Sportverein angebotene Bewegung hat neben der körperlich-sportlichen Aktivität einen vielfach nachgewiesenen positiven psychosozialen Nutzen. Zahlreiche Studien zeigen, dass Mitglieder im Sportverein zufrieden(er) mit ihrem Leben sind.⁴²

Neben der Schule sind Sportvereine und -verbände für Kinder und Jugendliche – besonders für die vulnerablen unter ihnen – zentrale Lebens-, Sozialisations- und Bildungsorte. Sie bieten die große Chance, physische Gesundheitsförderung mit unserem Angebot zur Prävention psychischer Erkrankungen zu verbinden.

41 TSG 1903 e.V. Dorlar (2021): »Statistisches Bundesamt: Millionen Kinder und Jugendliche ohne Sport im Verein«.

URL: <<https://www.tsgdorlar.de/aktuelles/statistisches-bundesamt-millionen-kinder-und-jugendliche-ohne-sport-im-verein>> (29.04.2023).

42 Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB) (2021): »Kinder und Jugendliche sind psychisch belastet«.

URL: <<https://www.dosb.de/sonderseiten/news/news-detail/news/kinder-und-jugendliche-psychisch-belastet>> (29.04.2023).

Daten & Fakten

- ▶ Etwa **13,86 Millionen** Kinder und Jugendliche bis zum Alter von 18 Jahren leben in Deutschland.⁴³
- ▶ Etwa **50 % bzw. 7,3 Millionen** Mädchen und Jungen waren vor der Pandemie Mitglied in einem der **ca. 90.000 Sportvereine**.⁴⁴
- ▶ **90 %** der Kinder bis 14 Jahre in Deutschland haben während der Pandemie Bewegung und Sport vermisst.
- ▶ **83 %** der Kinder gefällt an Sport und Bewegung besonders, dabei mit anderen Kindern zusammen zu sein und Spaß zu haben.
- ▶ **62 %** der Kinder mögen es besonders, bei Sport und Bewegung an der frischen Luft zu sein.⁴⁵

In jeder Vereinsgruppe, bestehend aus 12 Kindern und Jugendlichen, sind ca. 2 von psychischen Erkrankungen betroffen und haben etwa 1 bis 2 psychisch kranke Eltern oder Geschwister.

Vereine im Kinder- und Jugendsport besser vorbereiten

Vereine im Kinder- und Jugendsport sind wie Schulen oder andere Bereiche der Kinder- und Jugendarbeit derzeit kaum in der Lage, psychische belastete Kinder und Jugendliche zu berücksichtigen und zu entlasten. Niederschwellige, nicht-stigmatisierende Ansätze und Unterstützungsmöglichkeiten dafür fehlen weitgehend. Infolge des Mangels an Wissen, Personal und guter Praxis herrschen oft noch Verunsicherung, Unterschätzung der Gefährdung oder gar ein »Gebot des Schweigens«.

Die gute Nachricht: Die Folgen der Pandemie haben viele Organisationen in der Kinder- und Jugendarbeit – auch im Sport – »wachgerüttelt«, sich mit der Prävention psychischer Krisen zu beschäftigen – auch im Kontext des Kinderschutzes im Sportverein.

Was wir uns gefragt haben: Unser Lösungsansatz

Wie ehrenamtliche und hauptamtliche Multiplikator*innen im Kinder- und Jugendvereinsport trotz knapper zeitlicher und finanzieller Ressourcen ...

- ▶ psychische Krisen bei Heranwachsenden besser verstehen, erkennen, ansprechen und bewältigen können.
- ▶ im Umgang mit psychisch belasteten Kindern und Jugendlichen handlungssicherer werden und Resilienz fördern können.
- ▶ gesundheitsförderliche Prozesse im Sportverein anregen können.

Sportvereine werden neben Elternhaus und Schule dann zur Ressource für psychisch belastete Kinder und Jugendliche, wenn ehrenamtlich und hauptamtlich engagierte Erwachsene aufmerksam hinschauen, die Probleme gegenüber Kolleg*innen, Kindern und Eltern angemessen benennen, professionelle Unterstützung kennen und organisieren sowie im Sportverein Struktur, Orientierung und Anerkennung geben.

⁴³ Statistisches Bundesamt (2023): »Bevölkerungsstand. Bevölkerung nach Altersgruppen (ab 2011)«.

URL: <<https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Bevoelkerungsstand/Tabellen/liste-altersgruppen.html#>> (29.04.2023).

⁴⁴ Statistisches Bundesamt (2021): »Zahl der Woche. Vereinssport im Lockdown: Kein Training für 7,3 Millionen Kinder und Jugendliche in Deutschland«.

URL: <https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/Zahl-der-Woche/2021/PD21_08_p002.html> (29.04.2023).

⁴⁵ Deutsche Sportjugend (dsj) im DOSB (2021): »Kinder vermissen Bewegung und Sport in der Corona-Pandemie«.

URL: <<https://www.dsj.de/news/kinder-vermissen-bewegung-und-sport-in-der-corona-pandemie>> (29.04.2023).

Unser Angebot

»Psychisch fit im Sportverein« –

Ein Präventionsprogramm für Sportvereine und -verbände im Kinder- und Jugendbereich

Mit »Psychisch fit im Sportverein« machen wir das »schwierige« Thema »(Seelische) Krisen und Erkrankungen« im Kinder- und Jugendvereinsport besprechbar.



**Psychisch fit
im Kinder- und
JugendSportverein**

Ein Präventionsprogramm von

IRRSINNIG MENSCHLICH

Gefördert von



Der Anbieter

Erprobt. Evaluiert. Nachgefragt.

IRRSINNIG MENSCHLICH

Irrsinnig Menschlich e.V. begeistert seit über 20 Jahren junge Menschen mit Präventionsangeboten zur psychischen Gesundheit.

Wir bringen psychische Krisen offen und leicht zur Sprache – in Schule, Ausbildung, Studium und Beruf und seit 2022 auch im Kinder- und Jugendvereinsport. Damit helfen wir jungen Menschen, ihre Not früher zu erkennen, sich nicht zu verstecken, sich Hilfe zu suchen und sich gegenseitig zu unterstützen.

irrsinnig-menschlich.de

Unsere Programme sind mehrfach ausgezeichnet und erfüllen die Qualitätskriterien der gesetzlichen Krankenkassen.

Qualitätsnachweise

- Wirkt-Siegel von PHINEO
- Grüne Liste Prävention
- Großer Präventionspreis Baden-Württemberg
- Hessischer Gesundheitspreis
- 2. Preis »Gesundes Land NRW«

Angebot buchen

Sie melden sich bei uns

Wir klären mit Ihnen alle Fragen rund um »Psychisch fit im Kinder- und JugendSportverein«.

Wir kommen mit einem Tandem aus fachlichen und persönlichen Expert*innen.

Wir unterstützen Sie, Ihre Sportler*innen und Trainerkolleg*innen mit Infomaterial und weiteren Fortbildungen zum Thema.

Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt:

IRRSINNIG MENSCHLICH
Irrsinnig Menschlich e.V.

Caroline Lyle
»Psychisch fit im Sportverein«
Erich-Zeigner-Allee 69-73
04229 Leipzig
Tel.: 0341 2228992
c.lyle@irrsinnig-menschlich.de
irrsinnig-menschlich.de



Gefördert von



Gut zu wissen

Daten. Fakten.

Millionen Kinder und Jugendliche treiben Sport im Verein. Ihre Trainer*innen sind wichtig, damit sie zu starken Persönlichkeiten werden – weit über den Sport hinaus.

Sich bewegen und austauschen im Verein = Schutzfaktoren für die psychische Gesundheit

Fakt ist

Kinder und Jugendliche ...

- sind am häufigsten von psychischen Krisen betroffen.
- haben noch größere Angst vor Ausgrenzung und Stigmatisierung als Erwachsene.
- suchen sich noch seltener Hilfe als Erwachsene.

Unter den 25 jungen Sportler*innen jeder Vereinsgruppe ...

- leiden etwa 4-5 unter psychischen Erkrankungen.
- haben etwa 2-5 psychisch kranke Eltern oder Geschwister.
- kümmern sich etwa 2 um ein (psychisch) krankes Familienmitglied.

Die Folgen

Junge Menschen mit psychischen Krisen und Erkrankungen ...

- brechen häufiger Schule und Ausbildung ab.
- treiben seltener Sport.
- sind oft lebenslang von körperlichen Krankheiten, Arbeitslosigkeit, Frühberentung, Armut, sozialer Isolation und Suizid betroffen.

Gemeinsam können wir das ändern!

Unser Angebot

Authentisch. Direkt. Intensiv.

Zielgruppe

- Trainer*innen und Multiplikator*innen aus dem Vereinssport.
- Kinder und Jugendliche im Sportverein.

Ziele

- Psychische Krisen verstehen, ansprechen, erkennen, bewältigen.
- Resilienz fördern.
- Gesundheitsförderliche Prozesse im Sportverein anstoßen.

Inhalt

Stigma abbauen – Hilfesuchverhalten verbessern – Prävention im Verein stärken!

Die Teilnehmenden ...

- lernen Warnsignale psychischer Krisen sowie Bewältigungsstrategien kennen.
- hinterfragen Ängste und Vorurteile gegenüber psychischen Krisen.
- erfahren, was hilft und wo sie Hilfe erhalten.
- finden heraus, was die Psyche stärkt – in Sportverein und Gemeinschaft.
- begegnen Menschen, die psychische Krisen gemeistert haben.

Umsetzung

- Fortbildungen und Workshops für Verbände, Vereine und Gruppen.
- Offline oder online. Dauer nach Absprache.

Referent*innen

Fachpersonen, die beruflich und persönlich Erfahrungen mit der Bewältigung psychischer Krisen, Prävention und Gesundheitsförderung haben.

Ihr Nutzen

Krisenfester. Zuversichtlicher. Handlungssicherer.

Was Sportler*innen sagen

»Mein Trainer kennt mich und meine Probleme. Er hat gesagt, dass ich immer zu ihm kommen kann, wenn ich Hilfe brauche.«
Tim, 15

Was Trainer*innen sagen

»Im Workshop heute habe ich viel über psychische Gesundheit und meine Rolle als Trainerin gelernt. Meine Kolleg*innen und ich wollen uns jetzt austauschen und überlegen, wie wir unseren Verein in diesem Bereich stärken können.«
Hala, Handballtrainerin

Was Sportverbände sagen

»Wir im Verein wissen jetzt, wie wir mit jungen Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen sprechen können und wo sie Unterstützung und Hilfe finden. Das stärkt den Teamgeist, das Vereinsklima und die sportlichen Leistungen.«
Kanuverein aus Leipzig

Wirkung

Erbrachte Leistungen

Konzept und Material

Konzept, Angebotsflyer und Material für die »Psychisch fit im Sportverein«-Fortbildungen für Trainer*innen, Übungsleiter*innen und weitere Multiplikator*innen im Vereinssport wurden erstellt, getestet und evaluiert.

Fortbildungen

Wir haben von **Oktober 2022 bis Januar 2023** insgesamt **9 Veranstaltungen** – mehrheitlich online – mit insgesamt 226 Teilnehmer*innen durchgeführt. Dazu gehörten:

- ▶ Fortbildungen für Trainer*innen, Übungsleiter*innen und Vereinsvorsitzende.
- ▶ Module in der Ausbildung für C-Übungsleiter*innen.
- ▶ Workshops auf Fachtagungen für pädagogische Fachkräfte und Anleiter*innen im Freiwilligendienst Sport.

Kooperationspartner in der Pilotphase

- ▶ Kreis- und Stadtsportbünde sowie Landessportverbände aus Brandenburg, Berlin, Sachsen-Anhalt, Sachsen und Thüringen.
- ▶ Sportartenspezifische Fachverbände wie der Sächsische Sportverband Volleyball.
- ▶ Deutsche Sportjugend im Deutschen Olympischen Sportbund.



Qualitätssicherung

Evaluation

Erste Ergebnisse der Evaluation durch das Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP) an der Medizinischen Fakultät der Universität Leipzig liegen vor.⁴⁶ Eine umfassende Auswertung erwarten wir Mitte 2023.

Von Oktober 2022 bis Januar 2023 fanden schriftliche Prä-Post-Befragungen von ca. 200 teilnehmenden **überwiegend ehrenamtlichen Trainer*innen und Übungsleiter*innen** statt. Im Fokus der Befragung standen mögliche Einstellungsänderungen durch die Programmteilnahme sowie die Beurteilung des Programmnutzens und die Zufriedenheit mit dem Programm.

Ziele der Begleitforschung

- ▶ Status quo in Vereinen und Verbänden feststellen.
- ▶ Zufriedenheit mit Inhalt, Didaktik, Kompetenz und Wissenszuwachs abfragen.
- ▶ Veränderungen von Einstellungen und Haltungen – insbesondere in Bezug auf Stigma, Ängste und Vorurteile – messen.

»Psychisch fit im Sportverein« wirkt:

Informierte und aufgeklärte Multiplikator*innen

Die Reduktion des Stigmas psychischer Krankheiten verbunden mit Wissen, Aufklärung, guter Praxis und Kontakt mit Mitgliedern der stigmatisierten Gruppe sowie die Förderung seelischen Wohlbefindens führen zu Veränderungen von Einstellungen und im besten Fall zur Verbesserung des Hilfesuchverhaltens – als zentrale Wirkung des Angebots.

Feedback der Teilnehmer*innen

- ▶ **89 %** werden das Angebot weiterempfehlen.
- ▶ **82 %** beurteilen das Angebot als gut bis sehr gut.
- ▶ **79 %** bewerten die fachliche Qualifikation der Referent*innen als gut bis sehr gut.
- ▶ **62 %** beurteilen das Thema »Psychische Gesundheit« als wichtig bis sehr wichtig.
- ▶ **Nur 8 %** hatten bereits an Fortbildungen zu seelischer Gesundheit und Prävention psychischer Krisen teilgenommen.

Programmleiterin Caroline Lyle bei der Tagung der Deutschen Sportjugend in Frankfurt/M., Mai 2023

46 Michèle Müller et al. (2023): *Psychisch fit im Sportverein*. Universität Leipzig, Medizinische Fakultät, ISAP. Unveröffentlichte Zwischenergebnisse.

Der größte Nutzen für die Teilnehmer*innen

- ▶ 70 % geben an, dass sie **Tipps für einen besseren Umgang** mit psychischen Krisen erhalten haben.
- ▶ 68 % meinen, jetzt ein **besseres Verständnis** für das Thema »Seelische Gesundheit und psychische Krisen« gewonnen zu haben.
- ▶ 65 % sagen, sie haben **Unterstützungsangebote** kennengelernt.
- ▶ 65 % fühlen sich **ermutigt, sich im Sportverband verhältnispräventiv mit der Prävention psychischer Krisen und der Gesundheitsförderung zu beschäftigen.**

Die Teilnehmer*innen auf die Frage nach einem konkreten Veränderungsziel bezüglich der psychischen Gesundheit im Vereinssport:

- ▶ »Jugendliche konkret und direkt darauf ansprechen, wenn ich etwas bemerke.«
- ▶ »Mein eigenes Auftreten, meine Stimmung vor dem Training reflektieren.«
- ▶ »Meine Kollegen im Verein für das Thema sensibilisieren.«
- ▶ »Hilfsangebote an alle Trainer weitergeben.«
- ▶ »Ich möchte Dinge nicht mehr einfach abtun, sondern besser hinterfragen, um Probleme zu erkennen und helfen zu können.«

Zielerreichung und Ausblick

Zielerreichung 2022

Neues Angebot

Mit dem Präventionsprogramm »Psychisch fit im Sportverein« ist Irrsinnig Menschlich e.V. First Mover.

Neue Zielgruppen

Erwachsene, insbesondere Ehrenamtliche im Kinder- und Jugendvereinssport.

Trotz einiger Anlaufschwierigkeiten konnten wir unsere Ziele gut erreichen. Wir danken allen Vereinen und Verbänden, die wir für die Pilotphase gewinnen konnten. Gemeinsam haben wir viel gelernt!

Ziele 2023

Mit »Psychisch fit im Sportverein« niedrigschwellig einsteigen. Prozesse und Strukturen für gesundheitsfördernde Sportvereine und -verbände anstoßen.

- ▶ Weitere Qualifizierung des Angebots.
- ▶ Etwa 20 »Psychisch fit im Sportverein«-Fortbildungen für Multiplikator*innen aus dem Kinder- und Jugendvereinssport durchführen.
- ▶ Das (unseres Wissens nach) **erste Handbuch** in Deutschland für Multiplikator*innen im Kinder- und Jugendvereinssport zum Thema »Psychisch fit im Sportverein! Wissen, Tipps und gute Praxis für Trainer*innen und Übungsleiter*innen im Kinder- und Jugendsport« fertigstellen.
- ▶ Prominente Sportler*innen als Unterstützer*innen gewinnen.
- ▶ Weiter an einem **nachhaltigen Finanzkonzept** arbeiten.

**Leistungen, Ressourcen und Wirkungen
im Berichtszeitraum - Ziele 2023**

Jugendliche & junge Erwachsene

SETTING BERUFSAUSBILDUNG: Präventionsprogramm »Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf«



Projektziel: Prävention psychischer Krisen und Erkrankungen in der Berufsschule.

Laufzeit: 01.01.2021–31.12.2022.

Lebenswelt(en): Berufsschulen deutschlandweit.

Förderin: BAHN-BKK.

Themenschwerpunkt: Psychische Krisen verhindern, verstehen, erkennen, ansprechen und bewältigen. Psychisches Wohlbefinden fördern. Prozesse zur Gesundheitsförderung in der (Berufs-)Schulgemeinschaft anstoßen.

Zielgruppen: Universalpräventiv: Berufsschulklassen und ihre (Klassen-)Lehrkräfte. Sekundärpräventiv: Bereits betroffene Berufsschüler*innen und Kinder psychisch kranker Eltern; Berufsschullehrkräfte und Ausbilder*innen.

Bedarf: Die gesellschaftliche Herausforderung

Im Vergleich zu jungen Erwachsenen, die studieren, ist die Datenlage zu Auszubildenden deutlich schlechter. Zwar führt das Bundesinstitut für Berufsbildung regelmäßig gemeinsam mit der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin Befragungen hinsichtlich Arbeitsanforderungen und -belastungen durch, jedoch beziehen sich diese Befragungen auf Erwerbstätige und nicht auf Auszubildende.⁴⁷ Einzelne – insbesondere von Krankenkassen durchgeführte oder geförderte – Studien liefern Erkenntnisse zum psychischen Gesundheitszustand von Auszubildenden.

Daten & Fakten

Fehlzeiten aufgrund psychischer Probleme

Von 2000 bis 2017 haben sich die Fehlzeiten der 16- bis 25-jährigen Berufsanfänger*innen wegen Depressionen oder Anpassungs- und Belastungsstörungen **mehr als verdoppelt**.⁴⁸



⁴⁷ Deutscher Bundestag (Hrsg.) (2021): Antwort der Bundesregierung auf die Kleine Anfrage der Abgeordneten Dr. Jens Brandenburg (Rhein-Neckar), Katja Suding, Grigorios Aggelidis, weiterer Abgeordneter und der Fraktion der FDP – Drucksache 19/26331. Psychische Gesundheit von Studierenden und Auszubildenden. URL: <<https://dserver.bundestag.de/btd/19/267/1926712.pdf>> (29.04.2023). S. 7.

⁴⁸ Deutsches Ärzteblatt (2017): »Bei Azubis steigen psychisch bedingte Fehlzeiten überdurchschnittlich«. URL: <<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/76635/Bei-Azubis-steigen-psychisch-bedingte-Fehlzeiten-ueberdurchschnittlich>> (29.04.2023).

Wie Auszubildende ihre (psychische) Gesundheit einschätzen

Laut einer Studie des Wissenschaftlichen Instituts der AOK von 2019⁴⁹ bewerten über **80 %** der befragten Auszubildenden **ihre Gesundheit als gut oder sehr gut**.

Dennoch geben knapp **60 %** der befragten Auszubildenden an, **gesundheitliche Probleme** zu haben, die **mit dem Arbeitsplatz zusammenhängen**.

- ▶ **63,7 %** von ihnen nennen **körperliche** und **52,3 % psychische Beschwerden**.
- ▶ Jeweils ein **knappes Viertel** erklärt, häufig oder immer unter **Verspannungen** (27,8 %), **Kopfschmerzen** (26,2 %) oder **Rückenschmerzen** (21,7 %) zu leiden.
- ▶ Insgesamt **43,2 %** aller befragten Azubis geben an, sich immer oder häufig **müde oder erschöpft** zu fühlen.

Psychiatrische Diagnosen häufiger bei weiblichen Auszubildenden

Während ihrer Ausbildung sind Frauen häufiger wegen Depressionen oder anderer psychischer Gesundheitsprobleme krankgeschrieben als Männer.⁵⁰

Generation Corona: Psychisch angeschlagen, unsichere Perspektiven

Die Datenlage zeigt, dass bei jungen Erwachsenen die Anzahl derjenigen ansteigt, die unter psychischen Belastungen leiden. Dazu gehören auch Auszubildende. Das haben wir ausführlich in unserem Jahres- und Wirkungsbericht 2021 dargestellt.⁵¹

Generation Corona: Ausbildung = Licht und Schatten

»Durch umfassende Anstrengungen aller Akteure der beruflichen Bildung ist es trotz anhaltender pandemiebedingter Herausforderungen gelungen«, so heißt es im *Berufsbildungsbericht 2022*⁵², »weitere Rückgänge bei den neu abgeschlossenen Ausbildungsverträgen zu verhindern«. 2021 ist die Zahl der neu abgeschlossenen Ausbildungsverträge im dualen System leicht auf 473.100 gestiegen, dennoch gibt es im Vergleich zum Ausbildungsniveau vor der Pandemie noch einen deutlichen Abstand: -9,9 % im Vergleich zu 2019.

Scham, Angst, Vorurteile: Umgang mit psychischen Krisen am Arbeitsplatz

2019 wurden in einer Studie zu Gesundheit, Belastungen und psychosozialen Arbeitsbedingungen⁵³ insgesamt 5.117 Beschäftigte aus sieben unterschiedlichen Branchen befragt – vom öffentlichen Dienst bis hin zur Land- und Forstwirtschaft.

- ▶ Etwa **62 %** der Beschäftigten würden **mit einer schweren Depression zur Arbeit gehen**, ohne mit ihren Vorgesetzten oder Kolleg*innen darüber zu sprechen.
- ▶ **65 %** der Beschäftigten würden **sich für eine psychische Krankheit schämen**.
- ▶ **Jüngere Beschäftigte** geben häufiger an sich zu schämen als ältere.
- ▶ Fazit der Studie: **Je stärker die Scham über psychische Beschwerden und je geringer das Wohlbefinden, desto geringer ist auch die Bereitschaft, sich im privaten oder beruflichen Umfeld Hilfe zu holen.**

Generation Z: Psychische Krisen am Arbeitsplatz – Dilemma und Herausforderung

Am Arbeitsplatz bzw. im beruflichen Kontext würden laut einer aktuellen internationalen Studie⁵⁴ nur **12 %** der befragten Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland **über psychische Probleme sprechen**. Gleichwohl finden es **60 %** der Befragten **bei der Wahl des Arbeitsplatzes wichtig, ob dort Unterstützung in Bezug auf die psychische Gesundheit angeboten wird**.

Negative öffentliche Einstellungen zu psychischen Gesundheitsproblemen haben konkrete und schädliche Folgen für alle Beschäftigten, besonders jedoch für die jungen psychisch belasteten Beschäftigten.

49 Sarah Jane Böttger et al. (2019): »Gesundheitszustand und Gesundheitsverhalten von Auszubildenden. Eine bundesweite Repräsentativ-Umfrage unter Auszubildenden in kleineren und mittleren Unternehmen«. In: *WIdOmonitor* 16(2), S. 1–16.
URL: <https://www.wido.de/fileadmin/Dateien/Dokumente/Publikationen_Projekte/WIdOmonitor/wido_monitor_2019_2_azubis.pdf> (29.04.2023).

50 DAK-Gesundheit (2015): »Psycho-Diagnosen bei Azubis. Azubis: Frauen häufiger mit Psycho-Diagnosen. DAK-Gesundheitsreport zeigt gesundheitliche Belastung von jungen Berufsstärtern«. URL: <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/psycho-diagnosen-bei-azubis-2109078.html#> (29.04.2023).

51 Vgl. Jahres- und Wirkungsbericht 2021.
URL: <https://www.irsinnig-menschlich.de/app/uploads/2022/06/Irrsinnig-Menschlich_Jahres-und-Wirkungsbericht-2021_web.pdf>.

52 Bundesministerium für Bildung und Forschung (Hrsg.) (2022): *Berufsbildungsbericht 2022*.
URL: <https://www.bmbf.de/SharedDocs/Downloads/de/2022/berufsbildungsbericht-2022.pdf?__blob=publicationFile&v=2> (29.04.2023).

53 Initiative Neue Qualität der Arbeit (Hrsg.) (2020): *Offener Umgang mit psychischer Gesundheit. Aktuelle Ergebnisse einer Beschäftigten- und Bevölkerungsbefragung*. URL: <https://inqa.de/SharedDocs/downloads/monitor-offener-umgang-mit-psychischer-gesundheit.pdf?__blob=publicationFile&v=5> (29.04.2023). S. 9, 36.

54 Jörg M. Fegert et al. (2023): »Wie sehen junge Menschen der Generation Z psychische Gesundheit?«. In: *Psychosoziale Umschau* 38(1/2023), S. 16–17.

Berufsschulen und Ausbildungsbetriebe besser darauf vorbereiten

In den letzten Jahren wurden mehrere Initiativen mit dem Ziel gestartet, das Thema »Psychische Gesundheit« stärker institutionell und praktisch im Betrieblichen Gesundheitsmanagement zu verankern, nicht zuletzt wegen der vom Gesetzgeber festgelegten Gefährdungsbeurteilung von psychischen Belastungen. Dazu gehören z. B. »psyGA« der Initiative Neue Qualität der Arbeit, das Deutsche Netzwerk für betriebliche Gesundheitsförderung, der INQA-Monitor »Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt« sowie das Präventionsangebot »You!Mynd« für Berufsschulen der BKK-Landesverbände Bayern, Mitte, NORDWEST und Süd. Das gesellschaftliche Problem hat sich dadurch jedoch kaum verändert: Das Stigma psychischer Erkrankungen mit all seinen Folgen ist weiterhin eines der Haupthindernisse weltweit für die Verbesserung der psychischen Gesundheit.

- **Es fehlen niederschwellige nichtstigmatisierende »Eisbrecher«-Angebote**, die das schwierige Thema leicht besprechbar machen und damit den Weg öffnen, um angstfrei und aufgeklärt mit psychischen Krisen umzugehen. Das betrifft die Bereiche Prävention und Gesundheitsförderung sowie verschiedene Settings wie Berufsschulen, Betriebe und Unternehmen.
- **Es fehlen maßgeschneiderte zielgruppenspezifische Angebote** für junge Erwachsene wie Berufsschüler*innen, Auszubildende und junge Berufseinsteiger*innen.
- **»Verstärker« Coronapandemie, Klimakrise, Krieg, Armut und Zukunftsangst**: Die Pandemie ebbt ab – weitere Krisen rücken nach! Eine von uns in Auftrag gegebene Befragung von Berufsschulen im Jahr 2021⁵⁵ ergab, dass sich die Mehrheit der befragten Lehrkräfte um die psychische Gesundheit ihrer Schüler*innen sorgt und einen höheren Bedarf an Präventionsangeboten als vor der Pandemie sieht. Die Mehrheit der Berufsschulen wünscht sich dafür externe Unterstützung!

Erfolge in Berufsschule und Ausbildungsbetrieb hängen stark von der psychischen Gesundheit der Azubis ab. Vielen Auszubildenden fällt es schwer, die Anforderungen der neuen Lebensphase zu meistern. Die Pandemie hat das noch verstärkt.

Die skizzierten Bedarfs- und Bedürfnislagen unterstreichen mehr denn je die Relevanz eines ressourcenorientierten und entstigmatisierenden Angebots zur Förderung der psychischen Gesundheit und zur Prävention psychischer Erkrankungen im Setting Berufsausbildung – sowohl verhaltens- als auch verhältnispräventiv.

Was wir uns gefragt haben: Unser Lösungsansatz

Wie wir Berufsschüler*innen sowie ihren Lehrkräften und Ausbilder*innen ...

- zielgruppengerechte Informationen zur Prävention psychischer Krisen und zur Gesundheitsförderung bereitstellen können.
- niederschweligen Zugang zu entsprechenden Hilfsangeboten und Krisendiensten vermitteln können.

⁵⁵ Michèle Müller et al. (2022): *ReStart nach der Coronapandemie – Bedarfsermittlung für das Programm »Aufmachen!« an Berufsschulen*. Abschlussbericht. Universität Leipzig, Medizinische Fakultät, ISAP. Unveröffentlichtes Manuskript.

Unser Angebot

»Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf« – Ein Präventionsprogramm für Berufsschulen und Ausbildungsbetriebe

Mit unserem Berufsschulprogramm investieren wir langfristig in den Erhalt der Erwerbsfähigkeit junger Menschen in der Berufsausbildung und befähigen die Zielgruppe dazu, psychische Krisen besser zu bewältigen.

Der Anbieter

Erprobt. Evaluiert. Nachgefragt.

IRRSINNIG  MENSCHLICH

Irrsinnig Menschlich e.V. begeistert seit über 20 Jahren junge Menschen mit Präventionsangeboten zur psychischen Gesundheit.

Wir bringen psychische Krisen in Schule, Ausbildung, Studium und Beruf offen und leicht zur Sprache. Damit helfen wir jungen Menschen, ihre Not früher zu erkennen, sich nicht zu verstecken, sich Hilfe zu suchen und sich gegenseitig zu unterstützen.

www.irsinnig-menschlich.de

Unsere Programme sind mehrfach ausgezeichnet und erfüllen die Qualitätskriterien der gesetzlichen Krankenkassen.

- Grüne Liste Prävention
- Hessischer Gesundheitspreis
- Großer Präventionspreis Baden-Württemberg
- 2. Preis »Gesundes Land NRW«

Ein Modellprojekt von 

Angebot buchen

Sie melden sich bei uns

Wir klären mit Ihnen alle Fragen rund um »Psychisch fit in Berufsschule und Beruf«.

Wir kommen mit einem Tandem aus fachlichen und persönlichen Expert:innen – offline oder online.

Wir unterstützen Sie, Ihre Schüler:innen und Kolleg:innen mit Infomaterial zum Thema.

Wir freuen uns auf Ihre Berufsschule!

Kontakt

IRRSINNIG  MENSCHLICH

Irrsinnig Menschlich e.V.
Anne-Kathrin Lange
Erich-Zeigner-Allee 69–73
04229 Leipzig
Tel.: 0341 492561 80
a.lange@irsinnig-menschlich.de
www.aufmachen.irsinnig-menschlich.de


**PSYCHISCH *fit*
IN BERUFSSCHULE
UND BERUF**

BAHN  BKK



Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf

Ein Präventionsprogramm von **IRRSINNIG  MENSCHLICH**

In Zusammenarbeit mit der **BAHN  BKK**

Gut zu wissen

Daten. Fakten.

Junge Menschen

- sind am häufigsten von psychischen Erkrankungen betroffen.
- haben noch größere Angst vor Ausgrenzung und Stigmatisierung als Erwachsene.
- suchen sich auch deshalb noch seltener Hilfe als Erwachsene.

Beschäftigte im Betrieb

65 %, insbesondere die jüngeren, würden sich für eine psychische Krankheit schämen. Etwa 62 % würden mit einer schweren Depression zur Arbeit gehen, ohne mit Vorgesetzten oder Kolleg:innen darüber zu sprechen.

www.inqa.de, 2020

In jeder Berufsschulklasse sind etwa ...

- 4 bis 5 Schüler:innen von psychischen Erkrankungen betroffen.
- 2 bis 5 Schüler:innen, die psychisch kranke Eltern haben.
- 2 Schüler:innen, die sich um ein (psychisch) krankes Familienmitglied kümmern.

Die Folgen

Junge Menschen mit psychischen Erkrankungen ...

- brechen häufiger Schule und Ausbildung ab.
- sind stärker von körperlichen Krankheiten, Arbeitslosigkeit, Frühberentung, Armut, sozialer Isolation und Suizid betroffen.

Gemeinsam können wir das ändern!

Unser Angebot

Authentisch. Direkt. Intensiv.

Zielgruppe

Berufsschüler:innen, ihre Lehrkräfte und Ausbilder:innen.

Ziele

- Psychische Krisen ansprechen, verstehen, erkennen, bewältigen.
- Resilienz fördern.
- Gesundheitsförderliche Prozesse in Ausbildung und Beruf anstoßen.

Inhalt

Stigma abbauen – Hilfesuchverhalten verbessern – Selbstverantwortung fördern!

Die Teilnehmer:innen ...

- lernen Warnsignale psychischer Krisen kennen.
- setzen sich mit Bewältigungsstrategien auseinander.
- hinterfragen Ängste und Vorurteile gegenüber psychischen Krisen.
- erfahren, was hilft und wo sie Hilfe erhalten.
- finden heraus, was ihre Psyche stärkt – in Ausbildung, Beruf und Leben.
- begegnen Menschen, die psychische Krisen gemeistert haben.

Umsetzung

Workshops für Klassen, Gruppen und Berufsschulkollegien.
Offline und/oder online. Dauer: 3 bis 5 Stunden.

Team

Ein Tandem aus Expert:innen, die beruflich und persönlich Erfahrungen mit psychischen Krisen und deren Bewältigung haben.

Ihr Nutzen

Krisenfester. Zuversichtlicher.

Was Berufsschüler:innen sagen

»Ihr habt mir Mut gemacht, mich aus meiner Depression rauszuziehen, und mir gezeigt, dass ich nicht allein bin.«
Marie, 17

Was Lehrkräfte sagen

»Ich habe heute selbst viel über psychische Gesundheit gelernt. Außerdem war ich erstaunt, wie offen sich meine Schüler:innen ausgetauscht haben und wie entlastend das für einige von ihnen war. Wir fühlen uns ja oft überfordert mit dem Thema.«
Jan Krause

Was Berufsschulkollegien sagen

»Wir haben jetzt mehr Wissen, Sicherheit und Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit psychischer Gesundheit in der Schule. Damit können wir die Chancen auf Schul- und Ausbildungserfolg unserer Schüler:innen verbessern.«
BSZ II Leipzig

Wirkung

Erbrachte Leistungen

Konzeptweiterentwicklung und Durchführung

Das im Vorjahr entwickelte Konzept wurde 2022 im Setting Berufsausbildung vielfach angewendet und erprobt. In bundesweiten Austausch-Treffen mit den durchführenden Kooperationspartnern wurden die Erfahrungen evaluiert und Vorschläge zur Weiterentwicklung erarbeitet.

Material für Berufsschüler*innen, Lehrkräfte und Ausbilder*innen

Neben den »Aufmachen!«-Schultagen beinhaltet das Programm vielfältiges Material für Auszubildende, Berufsschulen und Ausbilder*innen. Das Material kann unabhängig vom Schultag zum Einsatz kommen und wird stark nachgefragt. Eine Wanderausstellung zu 10 Themen der seelischen Gesundheit kann ausgeliehen und Info-Pocket-Guides sowie Krisenauswegweiser können bestellt werden.

men und wird stark nachgefragt. Eine Wanderausstellung zu 10 Themen der seelischen Gesundheit kann ausgeliehen und Info-Pocket-Guides sowie Krisenauswegweiser können bestellt werden.

Umsetzung

Wir setzen das »Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf«-Programm gemeinsam mit unseren bundesweiten Kooperationspartnern aus dem »Verrückt? Na und!«-Netzwerk um. Fast alle Umsetzungspartner des Programms für Berufsschulen sind Anbieter psychosozialer Hilfen am Programmstandort und können so direkten Zugang zu professioneller Unterstützung bieten oder vermitteln.

Nationale Reichweite 2022

DEUTSCHLAND	2021	2022
Berufsschultage	72	262
Berufsschüler*innen und Azubis	1.440	5.100
Berufsschullehrkräfte und Ausbilder*innen	200	400
Fortbildungen für Berufsschullehrkräfte, Ausbilder*innen und Multiplikator*innen	7	12

Zielerreichung und Ausblick

Zielerreichung 2022

Schultage

Nachdem 2022 die Schulen nicht mehr von durch die Pandemie bedingten Schließungen betroffen waren, konnten nun deutlich mehr Schultage stattfinden: dreimal so viele wie 2021!

Direkter Zugang zu Hilfe und Beratung

An jedem 6. »Aufmachen!«-Schultag im Jahr 2022 wurden Berufsschüler*innen und Auszubildende direkt an psychosoziale Hilfeeinrichtungen vermittelt. Das belegt eindrücklich die dringende Notwendigkeit von Prävention im Berufsschulsetting.

Ziele 2023

Mit »Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf« niedrigschwellig einsteigen. Prozesse und Strukturen für eine gesundheitsfördernde Berufsschule anstoßen.

- Durchführung von weiterhin mindestens **200 »Aufmachen!«-Schultagen** für Berufsschüler*innen bundesweit sowie 5–10 Fortbildungen für Lehrkräfte und weitere Multiplikator*innen an Berufsschulen.
- Das Qualitätsmanagement stärken und neue fachliche und persönliche Expert*innen gewinnen und qualifizieren.
- Das Konzept an neue Herausforderungen anpassen.
- Weiter an einem nachhaltigen Finanzkonzept arbeiten

SETTING HOCHSCHULE: Präventionsprogramm »Psychisch fit studieren« seit 2017



Unser Präventionsprogramm »Psychisch fit studieren« haben wir in allen vorherigen Jahres- und Wirkungsberichten seit 2017 umfänglich dargestellt.

Mit den »Psychisch fit studieren«-Foren machen wir das schwierige Thema »Psychische Krisen« im Setting Hochschule verhaltens- und verhältnispräventiv für folgende Zielgruppen besprechbar:

- ▶ Seit 2017 systematisch für Student*innen als der größten Gruppe an der Hochschule. Das Präventionsangebot ist universell und sekundär angelegt: Es richtet sich zugleich an die gesamte Zielgruppe und an die ca. 30 %, die das Studium bereits psychisch belastet beginnen.
- ▶ Seit 2020 für den wissenschaftlichen Nachwuchs.
- ▶ Seit 2021 für Mitarbeiter*innen aus Lehre, Forschung und Verwaltung.
- ▶ Seit 2022 für Hochschulbeauftragte für Gesundheit, Soziales und Diversity mit unserem neuen Angebot »Hochschulen im Dialog«.

Bedarf: Die gesellschaftliche Herausforderung

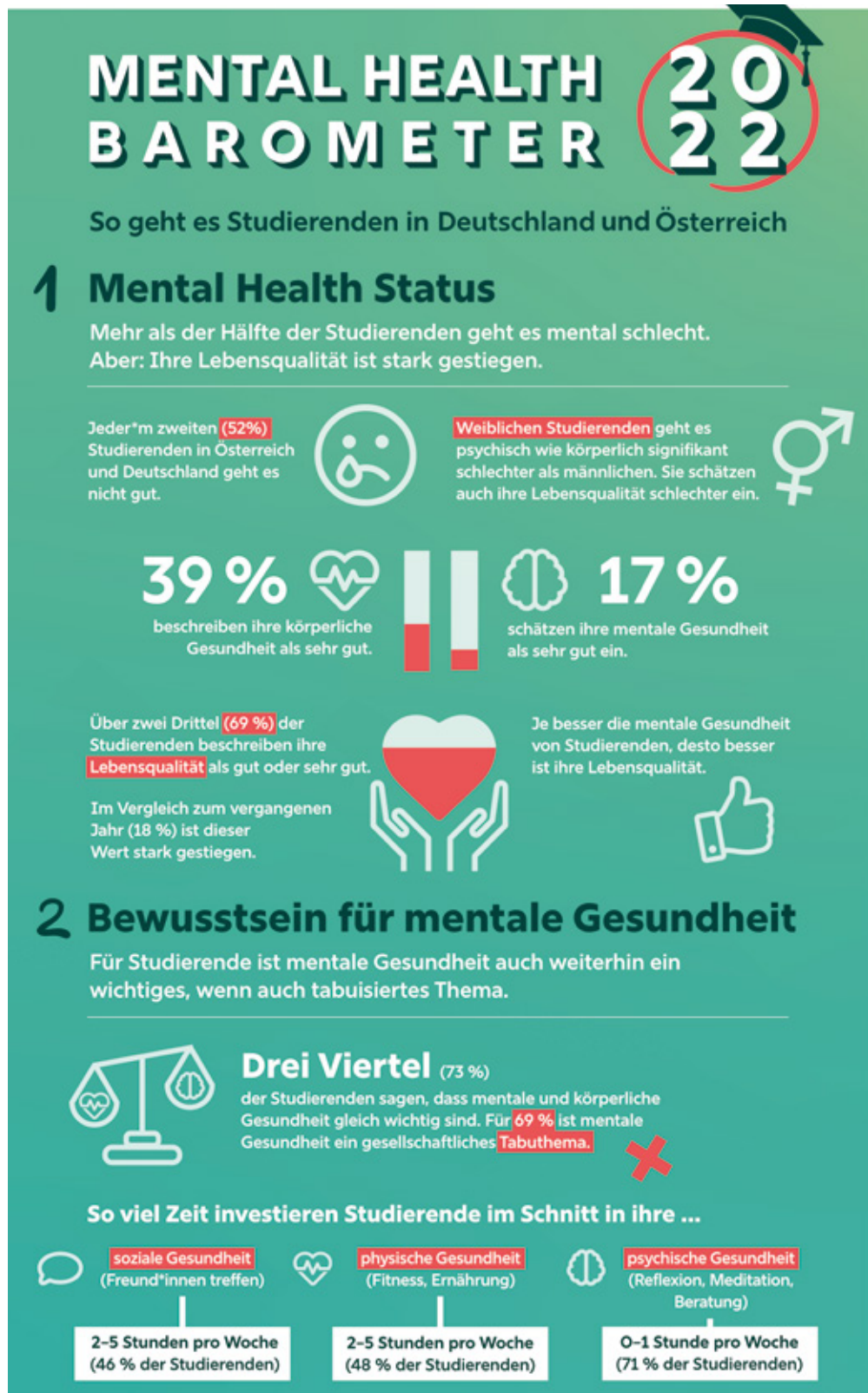
Den wachsenden Bedarf an Information, Aufklärung und Prävention psychischer Krisen in Bezug auf die Zielgruppen haben wir in den Jahres- und Wirkungsberichten seit 2017 dargestellt.



»Hochschulen im Dialog« – Kick-off-Meeting an der Universität Leipzig, Juni 2022

Daten & Fakten

Das Mental Health Barometer 2022 präsentiert aktuelle Daten und Fakten zur psychischen Gesundheit von Student*innen in Deutschland und Österreich.⁵⁶



3 Mentale Belastungen

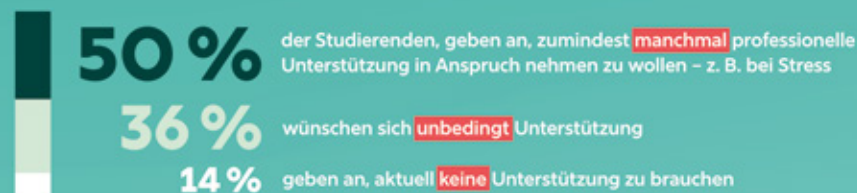
Studium, Teuerungen, COVID-19: Studierende stehen vor vielen Herausforderungen.

Die häufigsten Belastungsfaktoren für Studierende sind:



4 Unterstützung bei Herausforderungen

86 % der Studierenden würden bei mentalen Herausforderungen professionelle Hilfe annehmen.



40 % sehen es als wahrscheinlich an, sich professionelle Unterstützung für ihre mentale Gesundheit zu holen. Weibliche Studierende würden eher Hilfe in Anspruch nehmen als männliche.

Wenn **Kosten keine Rolle** spielen würden, würden Studierende folgende Angebote nutzen:

- ① Coaching, psychologische Behandlung, Psychotherapie
- ② Psychologische Studierendenberatung
- ③ Psychologische Online Beratung



Die **3 wichtigsten Faktoren**, um psychologische Unterstützungsangebote in Anspruch zu nehmen, sind Vertrauenswürdigkeit, Professionalität und Seriosität. Die meisten Studierenden greifen aktuell auf **Selbstrecherche** (47 %) oder **Selbsthilfe** (29 %) zurück oder nutzen **gar keine** Unterstützungsangebote (31 %).

5 Demografische Übersicht

Studienteilnehmer*innen sind im Schnitt 22,5 Jahre alt, 66 % weiblich, 31 % männlich, 2 % divers. 73 % studieren an einer (öffentlichen) Universität, 22 % an einer Fachhochschule, 5 % an einer Pädagogischen Hochschule. 81 % studieren im Bachelor, 12 % im Master, 7 % im Diplomstudium. 46 % sind nicht berufstätig, 30 % arbeiten geringfügig, 24 % arbeiten 11 Stunden und mehr. Teilnehmer*innen: 8432 Studierende in Österreich (64 %) und Deutschland (36 %).

Was wir uns gefragt haben: Unser Lösungsansatz

»Wieso tut Irrsinnig Menschlich e.V. nichts für Student*innen, wieso nur für Schüler*innen? Viele Studis haben psychische Probleme und niemand traut sich darüber zu reden.«

Diese Frage stellten uns 2014 zwei Studentinnen, die bei uns ein Praktikum absolvierten. Sie brachten uns auf die naheliegende Idee, zu prüfen, ob wir den Lösungsansatz unseres Präventionsprogramms »Verrückt? Na und!«, den wir im Setting Schule praktizieren, auch auf Hochschulen übertragen können.

- 2014 sammelten wir erste Erfahrungen und starteten Probeläufe an der Universität Leipzig.
- 2017 erprobten und verbreiteten wir, gefördert von der BARMER, »Psychisch fit studieren« systematisch.

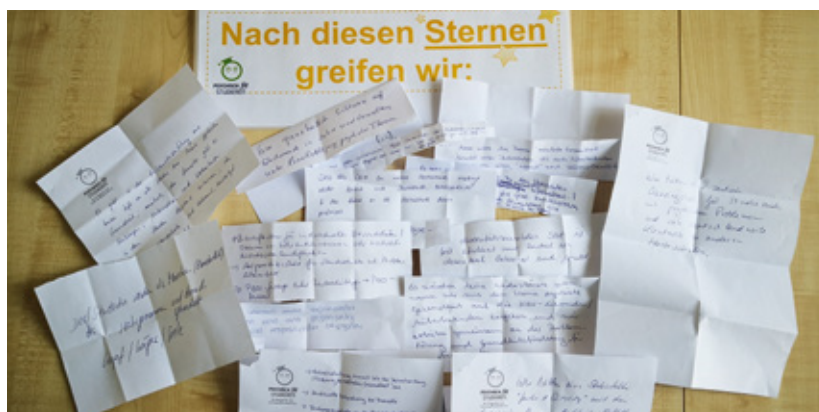
Unser Angebot

Irrsinnig Menschlich e.V. ist die erste Organisation, die in Deutschland – und jetzt auch in Österreich – niedrigschwellige Angebote für Student*innen und Hochschulpersonal zur Stärkung ihrer psychischen Gesundheitskompetenz (Mental Health Literacy) skaliert.

Die Kombination aus zielgruppengerechten Informationen zu psychischer Gesundheit, Aufklärung und dem Kontakt mit Mitgliedern der stigmatisierten Gruppe ist nachweislich die wirksamste Strategie, um Stigmatisierung entgegenzuwirken.⁵⁷ Das muss mit niederschweligen Zugängen zu entsprechenden Hilfen und Krisendiensten verbunden werden.

»Psychisch fit studieren« ist ein einfaches und wirksames Angebot, um zunächst Student*innen als größte Gruppe an der Hochschule zu erreichen und für psychische Gesundheit zu sensibilisieren. Zugleich ist es ein »Türöffner«, um mit psychischer Gesundheit gute Hochschule zu machen: Bedarfsorientiert werden zudem Hochschulmitarbeiter*innen aus Lehre, Forschung und Verwaltung erreicht und so gesundheitsförderliche Prozesse vorangebracht.

Umgesetzt wird unser Präventionsprogramm »Psychisch fit studieren« von Tandems aus fachlichen Expert*innen mit entsprechender beruflicher Qualifikation, persönlichen Expert*innen, die bereits psychische Krisen erlebt und bewältigt haben, und Hochschulvertreter*innen v. a. aus den psychosozialen Beratungsstellen und/oder den verschiedenen Hochschulbeauftragten für Gesundheit, Soziales und Diversity.



⁵⁷ Nicolas Rüsch et al. (2004): »Das Stigma psychischer Erkrankungen«. S. 10.

Wir haben »Psychisch fit studieren« gemeinsam mit den Hochschulen kontinuierlich weiterentwickelt und ausgebaut.

	»Psychisch fit studieren«– Forum	»Psychisch fit studieren«– Fortbildung	»Hochschulen im Dialog«
Zielgruppen	Student*innen aller Studiengänge, besonders zu Studienbeginn. Wissenschaftlicher Nachwuchs.	Hochschulmitarbeiter*innen aus Lehre, Forschung und Verwaltung.	Hochschulbeauftragte. Engagierte für »Psychisch fit studieren«.
Strategisches Ziel	Bewusstmachen und Reduzieren individueller, öffentlicher und struktureller Diskriminierung, um Einstellungen und Haltungen sowie dadurch das Hilfesuchverhalten zu verbessern. Teilnehmer*innen werden »Icebreaker« und »Türöffner« für die Prävention psychischer Krisen an Hochschulen.	Bewusstmachen und Reduzieren individueller, öffentlicher und struktureller Diskriminierung, um Einstellungen und Haltungen sowie dadurch das Hilfesuchverhalten zu verbessern. Wissen und gute Praxis zur Verhaltens- und Verhältnisprävention vermitteln. Rollenklarheit und Handlungssicherheit fördern.	Rollenklarheit schaffen in Bezug auf Prävention psychischer Krisen bei Student*innen und dem wissenschaftlichen Nachwuchs, um die Handlungssicherheit zu verbessern – sowohl verhaltens- als auch verhältnispräventiv. Psychische Gesundheit fördern. Prävention verstärken. Akteure zusammenbringen und empowern.
Team	Tandems aus fachlichen und persönlichen Expert*innen.		
Methodik	Warm-up, Impulsvortrag, interaktive Elemente, Erfahrungsberichte und Austausch mit fachlichen und persönlichen Expert*innen, Vorstellung von Hilfe und Beratung an der Hochschule.		
Format	Online oder in Präsenz.	Online.	Online oder in Präsenz.
Anzahl der Teilnehmer*innen	20–150 Personen.	20–50 Personen.	10 Hochschulen.
Dauer	120 Min.	Mind. 120 Min.	1 Jahr.

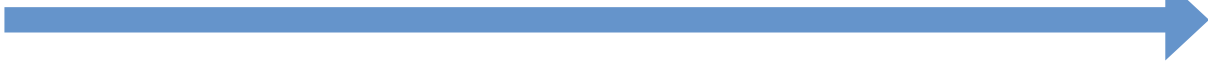
Eingesetzte Ressourcen (Input)

Finanzen

- **Stiftung:** Die Beisheim Stiftung hat das Programm von 2018 bis 2022 gefördert.
- **Krankenkassen:** Von 2022 bis 2025 wird das Programm durch die Siemens-Betriebskrankenkasse (SBK) und die AOK PLUS gefördert.
- **Hochschulen:** Die Mehrheit der Hochschulen beteiligt sich an den Durchführungskosten der Foren mit einem Zuschuss von 300 Euro pro Veranstaltung.
- **Netzwerke:** Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen. Gesellschaft für Information, Beratung und Therapie an Hochschulen e.V. (GIBeT). Nightline e.V. Arbeitsgruppe »Psychische Gesundheit« UniWiND. MHFA Ersthelfer. Stiftung Deutsche Depressionshilfe.

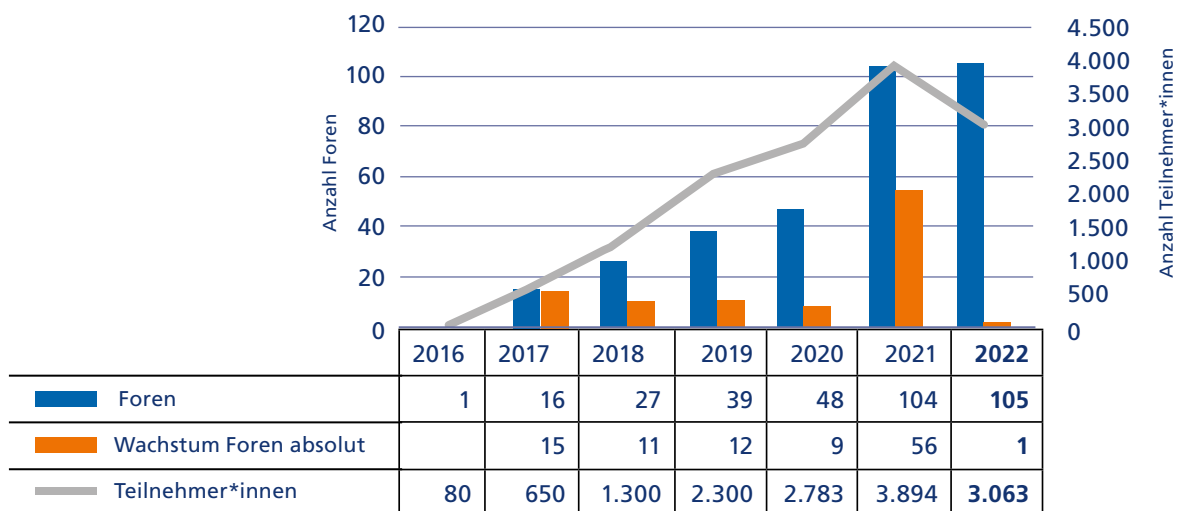
Wirkung

Höhepunkte 2022

				
April	Juli	September	Oktober	November
 Forum für Graduiertenkolleg IntComSin der Unis Regensburg & Nürnberg-Erlangen: Promovierende untersuchen hier Phänomene, die mit Grenzflächen, Mehrskaligkeit einhergehen, welche sich als singuläre Grenzwerte ergeben. Kaum zu verstehen! Umso erstaunter waren wir, wie offen und engagiert sie mit uns über psychische Krisen, Scham vor Fehlern und Unwissen diskutiert haben.	 Kick-Off-Meeting für unser neues Format »Hochschulen im Dialog« mit Vertreter*innen von 10 Hochschulen aus 6 Bundesländern an der Uni Leipzig. Was alle eint: das Ziel! Verhaltens- und Verhältnisprävention an der Hochschule voranzubringen, psychischen Krisen vorzubeugen und psychisches Wohlbefinden zu fördern. Wir initiieren diesen Austausch zum ersten Mal.	 Teilnehmerrekord 2022: Forum für die Erstsemester an der FHWS Würzburg-Schweinfurt mit 240 Teilnehmer*innen!  Erster internationaler Programmtransfer von »Psychisch fit studieren«: Train-the-Trainer-Workshop für »Psychisch fit studieren« in Graz, Österreich.	 Forum für den wiss. Nachwuchs des Max Planck Instituts für Medical Research: Teilnehmer*innen aus 80 Standorten haben sich deutschlandweit zugeschaltet und mit uns diskutiert, weil eine gute psychische Gesundheit grundlegend für ihr Tun ist.	 »Mental Health First Aid«-Ersthelfer-Kurs für die Teilnehmer*innen des Formats »Hochschulen im Dialog« schlägt Wellen. Im Nachgang initiierten die Teilnehmer*innen selbstständig weitere Kurse für die Mitarbeiter*innen an ihren Hochschulen.  Forum mit Frankfurter Stipendiat*innen der Begabtenförderung der Konrad Adenauer Stiftung.

Erbrachte Leistungen

Entwicklung der Foren und Teilnehmer*innen »Psychisch fit studieren«



Reichweite 2022	2018	2019	2020	2021	2022
DEUTSCHLAND					
Foren insgesamt	27	39	48	104	88
Student*innen	1.500	2.300	2.448	3.150	2.251
Ausländische Student*innen			90	388	171
Mitarbeiter*innen			245	356	287
Hochschulen im Dialog					20
Hochschulen	20	33	38	63	65
ÖSTERREICH					
Foren insgesamt					17
Student*innen					185
Hochschulen					5
Foren insgesamt	27	39	48	104	105
Teilnehmer*innen insgesamt	1.500	2.300	2.783	3.894	2.934

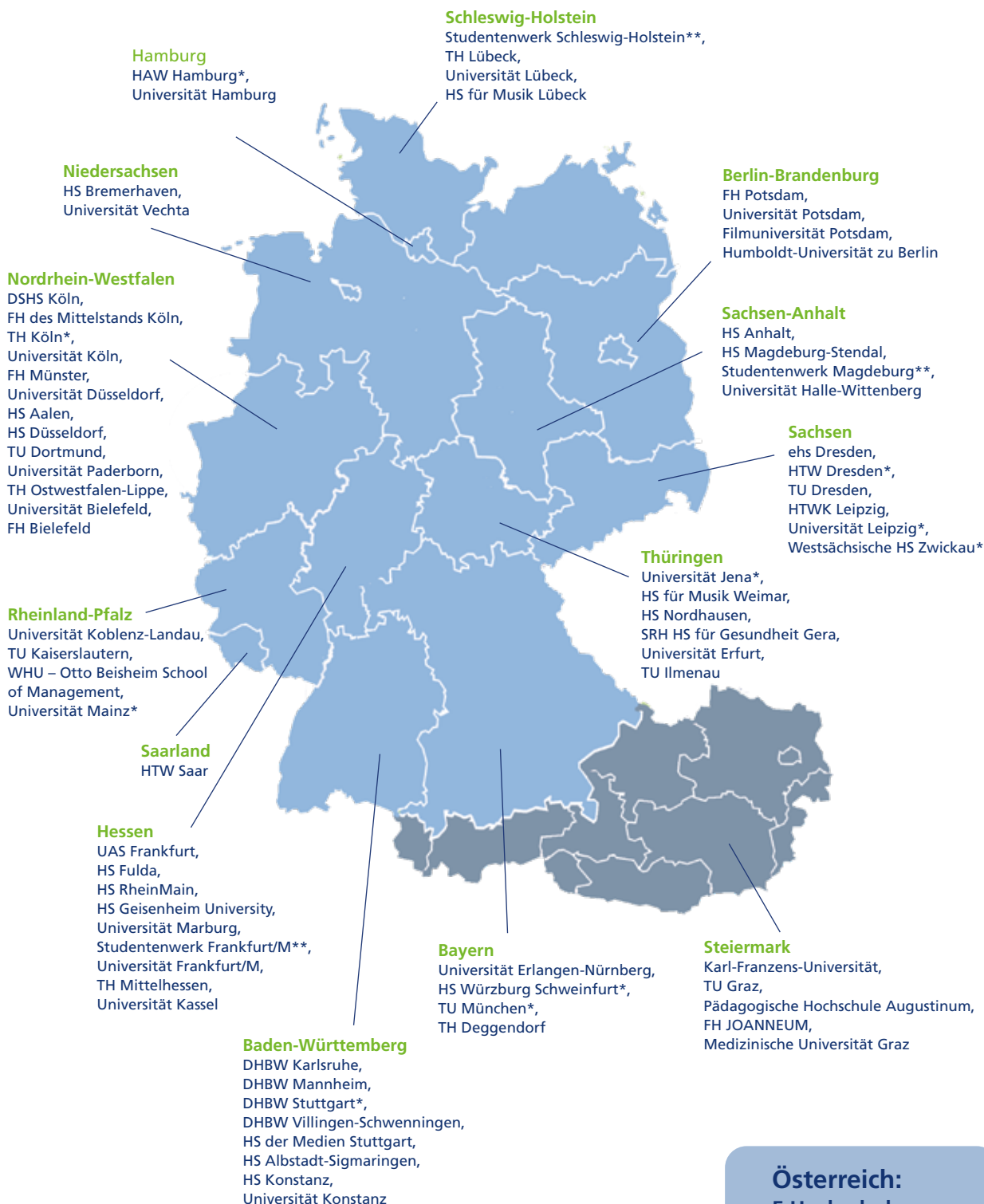


»Hochschulen im Dialog« – Kick-off-Meeting an der Universität Leipzig, Juni 2022

Programmstandorte 2022

Deutschland:

65 Hochschulen
in 13 Bundesländern



* Teilnehmer*innen von »Hochschulen im Dialog«

** Studentenwerke als Initiatoren des Programms in der Region

Österreich:

5 Hochschulen
in der Steiermark

Qualitätssicherung

Unsere wichtigsten Qualitätskriterien auf operativer Ebene

Wiederbuchen

93 % der Student*innen und **94 %** der Mitarbeiter*innen empfehlen das Angebot weiter.

Hochschulen bewerten »Psychisch fit studieren« **durchweg positiv**. Die Zahl der Hochschulen, die »Psychisch fit studieren« nutzen wollen, steigt kontinuierlich an. **Etwa 50 Hochschulen buchen unsere Foren regelmäßig.**

Krisenauswegweiser

Infolge der »Psychisch fit studieren«-Foren **erhöhen sich Bekanntheit und Inanspruchnahme der Hilfs- und Beratungsangebote** an den Hochschulen deutlich.

Nachhaltig

Die Mehrheit der Hochschulen bleibt an Prävention und Gesundheitsförderung dran. Das zeigt sich ...

- an der Vernetzung der Hilfs- und Beratungsstellen sowie der Hochschulen in der Region untereinander.
- an der Zunahme der Fortbildungen und des Austauschs für und von Hochschulmitarbeiter*innen rund um das Thema »Psychische Gesundheit und Stigma« (z. B. Teilnahme an MHFA-Ersthelferkursen im Rahmen von »Hochschulen im Dialog«).
- am systematischen Aufbau von Strukturen für Prävention und Gesundheitsförderung an Hochschulen mit dem Ziel, für mehr psychisches Wohlergehen an Hochschulen zu sorgen.

Unsere zentralen Qualitätssicherungsinstrumente

Reinkommen	Dranbleiben	Netzwerke	Entwickeln
Schulungen, Material.	Intervision, Supervision, Fortbildung.	Austauschtreffen regional, national und international.	Neues Material und neue Formate.

Evaluation

2018

Das Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP) der Universität Leipzig hat 2018 das Hörsaal-Präsenzforum evaluiert.⁵⁸ Hier die wichtigsten Ergebnisse:

99 %
der Teilnehmer*innen
empfehlen das Forum weiter.

98 %
geben an, nützliche Infos über
Hilfen und Krisendienste
erhalten zu haben.

79 %
finden »Psychisch fit studieren«
zur Vorbeugung psychischer
Krisen hilfreich.

73 %
finden das Forum zu
Studienbeginn besonders
nützlich.

27 %
hätten sich so ein Angebot
schon zu Schulzeiten gewünscht.

63 %
sagen, Bedenken wegen
psychischer Krisen während
des Studiums konnten
abgebaut werden.

⁵⁸ Maria Koschig et al. (2019): *Abschlussbericht: Evaluation des Forums zur psychischen Gesundheit für Studierende »Psychisch fit studieren« im Setting Hochschule ausgehend von den Zielen des § 20a SGB V und des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes*. Leipzig: Universität Leipzig, Medizinische Fakultät, Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health. URL: <https://www.irsinnig-menschlich.de/app/uploads/2019/03/PsyFitStud_Abschlussbericht_final.pdf> (09.04.2021).

2022

Das ISAP der Universität Leipzig hat 2022 Fokusgruppen mit Student*innen durchgeführt, um zu erfahren, wer bzw. was aus studentischer Sicht nützlich zur Prävention psychischer Krisen an der Hochschule ist. Hier die wichtigsten noch unveröffentlichten Ergebnisse:

Schlüsselpersonen sind aus Sicht der befragten Student*innen:

- ▶ Hochschullehrkräfte mit ihrer Nähe zu den Student*innen.
- ▶ Gleichstellungsbüro oder Stabstelle Gleichstellung und Diversität. Erfahrungsgemäß sind bzw. fühlen sich diese Einrichtungen auch für Student*innen in psychischen Krisen zuständig.
- ▶ Studienberater*innen, wenn sie gut vorbereitet, offen und sensibel sind.

Wenig hilfreich erscheinen den Befragten dagegen:

- ▶ Student*innenräte (StuRa oder AStA) kommen wegen des häufigen Personalwechsels kaum in Frage!
- ▶ Psychosoziale Beratungsstellen werden als »überlastet« wahrgenommen!

Nützliche Maßnahmen und Ideen aus Sicht der Student*innen:

- ▶ Lehrende müssen den Anfang machen und offen über Krisen und Hilfen sprechen! Darauf sollten sie vorbereitet werden.
- ▶ Student*innen, die trotz Krise das Studium geschafft haben, sollen als Vorbilder einbezogen werden.
- ▶ Manuale für psychosensible Sprache können helfen.
- ▶ Einheitliche Handlungsanweisungen für Verwaltung und Lehrkörper sollen erstellt werden.
- ▶ Eine öffentliche Positionierung der Hochschulen zu psychischer Gesundheit etwa durch Vorlesungen, Symposien oder Rundmails wird gewünscht – ähnlich wie sie für andere Themen (z. B. bei der Energiekrise) bereits stattfindet.
- ▶ Einführungswoche unter dem Aspekt psychischer Gesundheit.
- ▶ Selbsthilfegruppen an Hochschulen.

Ausgehend davon werden wir unsere Angebote für die verschiedenen Zielgruppen an Hochschulen qualifizieren. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Fortbildung von Hochschullehrkräften: Psychische Krisen bei Student*innen besser verstehen, ansprechen und vorbeugen!

Zielerreichung und Ausblick

Zielerreichung

Die Systematik der Ziele entspricht der SKala-Wirkungstreppe.⁵⁹

2022 haben wir unsere Output-Ziele überwiegend erreicht.

Stufe 1: Aktivitäten finden wie geplant statt.

- ▶ Durchführung von 105 Foren national und international. Dabei sind wir an unsere Kapazitätsgrenze gestoßen.
- ▶ Programmtransfer im September 2022 nach Österreich. Unser Programmpartner dort: Dachverband der sozialpsychiatrischen Vereine und Gesellschaften Steiermark. Bis Jahresende wurden 17 Foren durchgeführt!
- ▶ Start des neuen Formats »Hochschulen im Dialog« mit 10 Hochschulen aus 6 Bundesländern als Hebel zu mehr Nachhaltigkeit und Wirksamkeit von »Psychisch fit studieren« mit folgenden Veranstaltungen: Kick-off-Meeting, Fachmodul Stigma, MHFA-Ersthelfer-Kurs, Kommunikationsworkshop und Vernetzungstreffen.

Stufe 2: Zielgruppen werden erreicht.

- ▶ Die Zahl der an »Psychisch fit studieren« interessierten Hochschulen wächst kontinuierlich.
- ▶ Es konnten 65 Hochschulen, 2.422 Student*innen und sowie 287 Mitarbeiter*innen erreicht werden.
- ▶ Die Zahl der erreichten Student*innen pro Forum ist gegenüber dem Vorjahr leicht gesunken: 2022 waren es jeweils 30 Teilnehmer*innen, 2021 dagegen 38. Mögliche Ursachen: Online-Müdigkeit nach der Pandemie und Rückkehr der Student*innen an ihre Hochschulstandorte mit einer Vielzahl von Nachholangeboten.

Stufe 3: Zielgruppen akzeptieren Angebote.

- ▶ Die Student*innen und Mitarbeiter*innen bewerten die Foren als sehr hilfreich und beurteilen die inhaltliche Auseinandersetzung mit psychischer Gesundheit, Krisen und Hilfsangeboten sowie den Erfahrungsaustausch mit fachlichen und persönlichen Expert*innen als sehr gut.

⁵⁹ PHINEO gAG (Hrsg.) (2023): *SKala-Initiative Tätigkeitsbericht 2022*. S. 24.

2022 haben wir unsere Outcome-Ziele erreicht.

Das zeigen die Evaluationen und Auswertungen der Qualitätsindikatoren.

Stufe 4: Zielgruppen verändern ihre Fähigkeiten.

- Stigmata, Ängste und Vorurteile bei Student*innen und Mitarbeiter*innen nehmen ab. Ihr Wissen zu Frühwarnzeichen, nützlichen Bewältigungsstrategien und professionellen Hilfsangeboten nimmt zu. Mitarbeiter*innen – besonders die aus Lehre und Forschung – kennen ihre professionelle Rolle bei der Prävention psychischer Krisen und der Förderung seelischen Wohlergehens in der Hochschule.

Stufe 5: Zielgruppen ändern ihr Handeln.

- Student*innen gehen offener mit psychischen Belastungen um und suchen eher Hilfe inner- und außerhalb der Hochschulen. Sie wissen sich zu helfen und unterstützen psychisch belastete Kommiliton*innen. Das führt zu einem besseren Klima an der Hochschule. Hochschulen buchen systematisch Foren, bauen Unterstützungsstrukturen auf und aus, bilden weiter, vernetzen sich untereinander und arbeiten beim Thema »Psychische Gesundheit« zusammen.

Stufe 6: Lebenslage (sozial, finanziell, gesundheitlich etc.) der Zielgruppen ändert sich.

- Durch frühe Wege ins Hilfesystem kommt es seltener zu Chronifizierung psychischer Krisen (z.B. Depressionen, Angststörungen, Substanzmissbrauch) im jungen Erwachsenenalter. Studienabbrüche werden reduziert und die psychische Gesundheitskompetenz gestärkt.

Unser Impact:

Stufe 7: Gesellschaft verändert sich im Sinne unserer Vision.

Ausblick 2023

Schwerpunkt: Stärkung Qualitätsmanagement

- Qualitätsindikatoren weiterentwickeln. Fachliche und persönliche Expert*innen zu aktuellen gesellschaftlichen Themen und deren Auswirkungen auf die psychische Gesundheit weiterbilden.
- Angebote für den wissenschaftlichen Nachwuchs und die Hochschulmitarbeiter*innen aktualisieren.

Wirkung in den Hochschulen verstärken

- Zahl der erreichten Teilnehmer*innen pro Forum steigern.
- Start des zweiten Durchgangs von »Hochschulen im Dialog« zur Förderung der Verhältnisprävention.

Skalierung national und international

- Durchführung von 80 Foren in Deutschland.
- Aufbau weiterer Programmstandorte in Österreich und der Tschechischen Republik.
- Start der »Train the Trainer«-Ausbildung zu »Psychisch fit studieren« mit dem Ziel, Hochschulen zu befähigen, eigenständig Foren für Student*innen durchzuführen.

Leistungen, Ressourcen und Wirkungen im Berichtszeitraum - Ziele 2023

**Berufstätige –
Schwerpunkt: Beschäftigte
in Bildung und Ausbildung**

SETTING ARBEIT: Präventionsprogramm »Psychisch fit arbeiten« seit 2017



Psychische Krisen verstehen, erkennen, zur Sprache bringen, verhindern und bewältigen.

Psychische Beeinträchtigungen verursachen immenses menschliches Leid, Konflikte und Fehler am Arbeitsplatz, eine Zunahme von Krankheitstagen und in der Summe enorme Kosten. Deshalb ist es wichtig, sie früh zu erkennen und gestaltend einzugreifen – auch um Kosten zu senken sowie Standort- und Wettbewerbsvorteile zu sichern.

Informierte und aufgeklärte Mitarbeiter*innen ...

- ▶ sind leistungsfähiger, motivierter und haben weniger Krankheits- und Fehlzeiten.
- ▶ wissen, wo es Hilfe und Unterstützung gibt, suchen sich schneller Hilfe und fühlen sich am Arbeitsplatz wohler.
- ▶ sind Vorbilder für junge Menschen in Ausbildung, Freiwilligendienst und Kinder- und Jugendarbeit – als berufstätige Personen, die junge Menschen entlasten, ermutigen und Wege zeigen ins Hilfesystem. Dieser Vorbildrolle werden sich Berufstätige aus den genannten Bereichen zunehmend bewusst, weil sie in ihrer täglichen Arbeit immer mehr psychisch belasteten jungen Menschen begegnen.

Wirkung

Erbrachte Leistungen

2022 haben wir über 800 Mitarbeiter*innen aus entsprechenden Verbänden, Organisationen, Trägern und Unternehmen fortgebildet.

Hauptziel: Wissen, Haltungen und Handlungssicherheit im Umgang mit psychisch belasteten jungen Menschen verbessern – sowohl verhaltens- als auch verhältnispräventiv.

Auftraggeber waren u. a.:

- ▶ **Der Paritätische Gesamtverband:** Koordinierungsstelle Inklusion und Diversität in den Freiwilligendiensten.
- ▶ **Die Landesvereinigungen Kulturelle Jugendbildung (LKJ)** Baden-Württemberg e.V. und Schleswig-Holstein e.V.
- ▶ **Der Landesjugendring** Schleswig-Holstein.
- ▶ **Die Bezirksjugendringe** Oberbayern, Unterfranken und Landkreis Landshut.
- ▶ **Das Erzbischöfliche Generalvikariat Paderborn:** Bereich Schule und Hochschule - Schüler Pastoral.
- ▶ **Porsche Leipzig GmbH.**
- ▶ **BITZER Kühlmaschinenbau Schkeuditz GmbH.**

Ausblick

Ziele 2023

- ▶ Wir gewinnen Kooperationspartner für die bundesweite Umsetzung von »Psychisch fit arbeiten«, insbesondere für die Zielgruppe Auszubildende als Settingmaßnahme.
- ▶ Wir verfolgen die Entwicklungen im betrieblichen Gesundheitsmanagement und bieten uns als Partner bei überbetrieblichen Informations- und Sensibilisierungskampagnen an.
- ▶ Wir unterstützen unsere Kooperationspartner an den Standorten bei Kontaktaufnahme, Projektdurchführung und Auftragsabwicklung mit Organisationen und Unternehmen.

Planung und Ausblick

Irrsinnig Menschlich e.V.

Planung und Ausblick

Planung und Ziele

Kooperation für mehr Wirkung: Wir begreifen unsere universellen Präventionsangebote als »Bausteine«, die mit anderen Angeboten einfach kombinierbar sind – je nach Bedarf der Zielgruppen und Institutionen. Infolge der Coronapandemie engagieren sich mehr Akteure für »mentale« Gesundheit. Austausch und Kooperation gibt es aus unserer Sicht eher selten. Das »Rad« wird neu erfunden. Dafür gibt es »gute« Gründe: Der Mangel an Ressourcen, um in einen wirklichen Diskurs miteinander zu kommen und so aus 1+1=5 in der Wirkung zu machen, und der »Kampf« um wenige Finanztöpfe mit dem Zwang, ständig etwas Neues zu erfinden. Das führt allzu oft zu Abgrenzungen und Konkurrenzen, anstatt zu Verbindungen, die dringend gebraucht werden, um die Wirkung zu verstärken.

Wir werden auf das Ziel hinarbeiten, Verbindungen zu stiften mit Akteuren, deren Angebote zur Prävention nachgewiesenermaßen wirken. »Verbindungen stiften« bezieht sich dabei auf die programmatische Arbeit ebenso wie auf die Zusammenarbeit mit Förderern.

Eine anstehende große Herausforderung für Irrsinnig Menschlich e.V. ist der Wechsel in den Führungsrollen in den nächsten zwei Jahren. Wir sind mittendrin im Prozess passende Nachfolger*innen zu finden, über Führungsmodelle nachzudenken, Übergabe und Abschied zu gestalten, Bewährtes zu erhalten und Neues zu entwickeln. Unterstützt werden wir dabei vom Netzwerk von Ashoka Deutschland.

Ein Teil unserer Ressourcen werden wir auch weiterhin einsetzen, um unser Netzwerk auf europäischer Ebene intern und extern zu stärken und auszubauen.

Chancen und Risiken

Die aktuelle gesellschaftliche Aufmerksamkeit wendet sich dem psychischen (Nicht-)Wohlbefinden der jungen Generation zu – endlich! Unsere Angebote sind gefragt wie nie zuvor.

Das geht jedoch nur teilweise mit einer gesicherten Finanzierung unserer Programme einher. Nun könnten wir aus der Not eine Tugend machen und Dienstleister werden. Doch wir verstehen uns als Sozialunternehmer*innen: Als eine sich permanent erneuernde Kraft in Bürgergesellschaft und Sozialstaat; als Menschen, die sich selbstverantwortlich machen und damit ganze gesellschaftliche Systeme zum Positiven verändern können. – Seit 22 Jahren sind wir sozialunternehmerisch tätig, und das erfolgreich! Unsere einfachen »Blueprints« für Entstigmatisierung und Prävention psychischer Krisen bei jungen Menschen geben wir weiter, denn so erzielen wir die größtmögliche Wirkung: Möglichst viele junge Menschen profitieren!

Doch seit Jahren stoßen wir immer wieder auf unüberwindbare Hindernisse, in Form von veralteten, nicht mehr zeitgemäßen Strukturen und daraus folgenden, kaum nachhaltigen Entscheidungen in den Bereichen Schule und Bildung, Jugendhilfe, Gesundheit und Soziales: Das reicht von Silodenken über Nichtverstehen bis hin zum Abwerten des gesellschaftlichen Problems.

Es ist Aufgabe von Irrsinnig Menschlich e.V., dieses Problem immer wieder zur Sprache zu bringen und unseren Anspruch von »systemischer Veränderung« offensiv zu leben und zu vermitteln – für eine gute Zukunft der jungen Generation!

Unsere Organisation



Organisationsprofil

Name	Irrsinnig Menschlich e.V.
Sitz der Organisation gemäß Satzung	Leipzig
Gründung	2000
Weitere Niederlassungen	keine
Rechtsform	Gemeinnütziger Verein
Kontaktdaten	Erich-Zeigner-Allee 69–73, 04229 Leipzig Telefon: 0341 2228990 E-Mail: info@irrsinnig-menschlich.de Website: www.irrsinnig-menschlich.de
Link zur Satzung (URL)	https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2023/03/IRR-Satzung221101.pdf
Registereintrag	Eingetragen am Amtsgericht Leipzig unter VR 3359 am 29.05.2000.
Gemeinnützigkeit	Wir sind als gemeinnützig anerkannt. Geschäftszweck ist die Förderung des öffentlichen Gesundheitswesens, der öffentlichen Gesundheitspflege und der Jugendhilfe. Der letzte Freistellungsbescheid des Finanzamts Leipzig I stammt vom 17.05.2023.

Governance

Zum 01.03.2023 hat Irrsinnig Menschlich e.V. 110 Vereinsmitglieder.

Das höchste Organ ist die Mitgliederversammlung. Sie ist zuständig für die Wahl und Abberufung der Mitglieder des Vorstands, die Entlastung des Vorstands sowie die Beschlussfassung über Änderungen der Satzung und die Auflösung des Vereins.

Unser Vorstand besteht aus drei Personen: dem ersten Vorsitzenden, der stellvertretenden Vorsitzenden und der Kassiererin. Der Vorstand wird von der

Mitgliederversammlung gemäß Vereinssatzung für die Dauer von drei Jahren gewählt. Die Aufgaben des Vorstands und der Geschäftsführung sind in der Vereinssatzung und der Geschäftsordnung geregelt.

Irrsinnig Menschlich e.V. hat die Initiative Transparente Zivilgesellschaft unterzeichnet und ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband Sachsen, im Aktionsbündnis Seelische Gesundheit, im Dachverband Gemeindepsychiatrie, im Wege e.V. Leipzig und bei Mental Health Europe (MHE).

Umwelt- und Sozialprofil

Als nachhaltig handelnde Organisation nutzt Irrsinnig Menschlich e.V. primär öffentliche Verkehrsmittel. Als Arbeitgeber legen wir besonderen Wert auf die Vereinbarkeit von Familie und Beruf – die Teilzeitquote beträgt 79 %. Im Berichtszeitraum fanden zahlreiche Team- und Personalentwicklungsmaßnahmen statt, darunter Coachings, Teamtage und externe Weiterbildungen.

Personalprofil

Anzahl Mitarbeiter*innen (umgerechnet in Vollzeitstellen)	2018	2019	2020	2021	2022
hauptamtlich	9 (6,0)	10 (5,8)	8 (6,2)	12 (7,9)	13 (9,4)
Honorarkräfte	23	28	29	30	30

Mit 9,4 Stellen (VZÄ) entwickeln, koordinieren, evaluieren und skalieren wir die Präventionsprogramme und -angebote, über die wir im Jahresbericht vorwiegend berichten. Wir managen das bundesweite Netzwerk zur Umsetzung der Programme sowie Infrastruktur, Personal und Finanzen.

Handelnde Personen

Vorstand



Prof. Dr. med. Georg Schomerus,
Vorstandsvorsitzender
Direktor der Klinik und Poliklinik für
Psychiatrie und Psychotherapie am
Universitätsklinikum Leipzig



Dr. Regine Schneider,
stellvertretende
Vorstandsvorsitzende
Journalistin, Redakteurin bei
MDR Kultur, Autorin, Moderatorin



Cornelia Lakowitz,
Kassiererin
Diplom-Ökonomin

Mitarbeitende Geschäftsführung



Dr. Manuela Richter-Werling,
Gründerin, Produktentwicklung,
Kooperationen und Öffentlichkeitsarbeit
Diplom-Lehrerin, promovierte Historikerin,
Systemischer Coach, Journalistin, Ashoka-Fellow 2009



Antje Wilde,
Finanzen, Personal und
Verwaltung
Diplom-Kauffrau

Mitarbeiter*innen



Norbert Göller,
Geschäftsfeldentwicklung
Diplom-Ingenieur Verfahrenstechnik



Anne-Kathrin Lange,
Programmleitung
»Verrückt? Na und!«
Diplom-Medienwissenschaftlerin,
Systemischer Coach (i.A.)



Wiebke Nonne,
Programmleitung
»Aufmachen!«,
stellv. Programmleitung
»Verrückt? Na und!«
M.A. Kulturwissenschaften



Natascha Krüning,
Programmkoordination
»Verrückt? Na und!«
M.A. Kulturwissenschaften, M.A. Deutsch
als Fremdsprache, Mediatorin &
Systemische Beraterin (i.A.)



Nora Lucaciu,
Programmleitung
»Unsere »verrückten« Familien!«
B.A. Sprechwissenschaften,
M.Sc. Psychologie (i.A.)



Juliane Hug,
Programmleitung
»Psychisch fit studieren«
M.Sc. Psychologie, Psychologische
Psychotherapeutin (i.A.)



Katrin Neuperger,
Programmkoordination
»Psychisch fit studieren«
Diplom-Betriebswirtin (FH), M.Sc.
Prävention & Gesundheitspsychologie



Anna Sophia Feuerbach,
Programmkoordination
»Psychisch fit studieren«
Diplom-Biochemikerin



Caroline Lyle,
Programmleitung »Psychisch fit
im Sportverein« und Referentin
der Geschäftsführung
M.A. American Studies



Linda Stegmann,
Content Management
M.A. Translatologie



Simone Kuhnt,
Finanzen und Verwaltung
Bürokauffrau

Landeskoordination bei Kooperationspartnern



Britta Schilhanek,
Landeskoordination
»Verrückt? Na und!«
in Baden-Württemberg
Mitarbeiterin der eva
Evangelische Gesellschaft Stuttgart e.V.,
M.A. Soziologie



Felix Weber,
Landeskoordination
»Verrückt? Na und!« in Hessen
Mitarbeiter der HAGE –
Hessische Arbeitsgemeinschaft für
Gesundheitsförderung e.V.,
M.A. Prävention &
Gesundheitsmanagement



Anke Wagner,
Landeskoordination
»Verrückt? Na und!«
in Mecklenburg-Vorpommern
Mitarbeiterin des Landes-
verbands Sozialpsychiatrie
Mecklenburg-Vorpommern e.V.,
Diplom-Sozialpädagogin



Brigitte Schönheit,
Landeskoordination
»Verrückt? Na und!«
in Nordrhein-Westfalen
Mitarbeiterin von
Irrsinnig Menschlich e.V.,
Diplom-Pädagogin



Beate Pinkert,
Landeskoordination
»Verrückt? Na und!«
in Nordrhein-Westfalen
Mitarbeiterin der AGpR –
Arbeitsgemeinschaft
Gemeindepsychiatrie Rheinland e.V.,
Diplom in Volkswirtschaftslehre &
Wirtschaftspsychologie



Christopher Haas,
Landeskoordination
»Verrückt? Na und!«
in Rheinland-Pfalz
Mitarbeiter von unplugged –
Das Beratungscafé, gpe gGmbH,
Diplom-Sozialpädagoge



Maren Moser,
Landeskoordination
»Verrückt? Na und!«
in Schleswig-Holstein
Mitarbeiterin der Landesvereinigung
für Gesundheitsförderung in
Schleswig-Holstein e.V.,
M.Sc. Ernährungs- &
Lebensmittelwissenschaften



Silke Nöller
Landeskoordination
»Verrückt? Na und!«
in Thüringen
Mitarbeiterin der
Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung
Thüringen e.V. – AGETHUR,
Diplom-Lehrerin, Sozialtherapeutin



Qualitätssiegel und Auszeichnungen

Sowohl Dr. Manuela Richter-Werling, die Gründerin von Irrsinnig Menschlich e.V. und maßgebliche Programmentwicklerin, als auch unsere Programme und ihre Umsetzung durch unsere Kooperationspartner wurden mehrfach ausgezeichnet und tragen Qualitätssiegel:

- 2022** DGPPN-Antistigma-Preis für das Programm
»Psychisch fit in der Grundschule«.
- 2016** Dr. Manuela Richter-Werling wird Making-More-Health-Fellow.
- 2015** Großer Präventionspreis der Stiftung für gesundheitliche Prävention Baden-Württemberg.
- 2014** Aufnahme des Programms »Verrückt? Na und!« in die Grüne Liste Prävention – CTC-Datenbank empfohlener Präventionsprogramme.
1. Platz in der Kategorie »Wirkung²« im Rahmen des vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderten Forschungs- und Praxisprojekts »Soziale Innovationen in Deutschland«.
- 2013** Hessischer Gesundheitspreis.
DGPPN-Antistigma-Preis für das Programm
»Verrückt? Na und!«.
- 2012** Wirkt-Siegel von PHINEO für das Programm
»Verrückt? Na und!« im Themenfeld Depression.
- 2011** 2. Preis »Gesundes Land NRW«.
Dr. Manuela Richter-Werling wird eine der
»150 Verantwortlichen« der Robert Bosch Stiftung.
- 2009** Dr. Manuela Richter-Werling wird Ashoka-Fellow.
Das Programm »Verrückt? Na und!« wird Modellprojekt zur Umsetzung der nationalen Gesundheitsziele »Gesund aufwachsen« und »Depressive Erkrankungen verhindern«.



Ein starkes Netzwerk

Irrsinnig Menschlich e.V. besteht aus weit mehr Personen als den Mitarbeiter*innen. Viele Leistungen werden nicht direkt durch das Team erbracht, sondern von unseren Kooperationspartnern, die die Präventionsprogramme umsetzen, von Unternehmen, die uns als Pro-Bono-Partner zur Seite stehen, von Freiwilligen, die uns mit ihrer Expertise unterstützen, und nicht zuletzt von unseren Finanzpartnern, die unser Engagement ermöglichen, sowie von unseren Schirmherr*innen. – Herzlichen Dank dafür!

Unsere Förderer 2022

Stiftungen und Unternehmen



Beisheim Stiftung



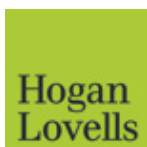
Skalierungs- und Fachpartner



BMW Foundation
Herbert Quandt



Dachverband
Gemeindepsychiatrie e.V.



Dr. Barbara Frenz
und Fabia Keller von

**Scholz
& Friends
Health**

Öffentlich-rechtliche Finanzpartner



Unsere Kooperationspartner national 2022

Kooperationspartner auf Kommunalebene





Kooperationspartner auf Landesebene (siehe S. 60)

Unsere Kooperationspartner international 2022

Österreich



Tschechien



Slowakei



»Verrückt? Na und!« – Internationaler Summit im Altstädter Rathaus in Prag, November 2022



Train-the-Trainer-Workshop in Michalovce mit unserem Partner Integro aus der Slowakei, Juni 2022

Unsere Schirmherr*innen 2022



Manfred Lucha,
Baden-Württemberg
Minister für Soziales, Gesundheit
und Integration
(© MSI Baden-Württemberg)



Kai Klose,
Hessen
Minister für Soziales und
Integration
(© HMSI)



Stefanie Drese,
Mecklenburg-Vorpommern
Ministerin für Soziales,
Gesundheit und Sport
(© Ecki Raff)



Simone Oldenburg,
Mecklenburg-Vorpommern
Ministerin für Bildung und
Kindertagesförderung
(© Anne Karsten)



Grant Hendrik Tonne,
Niedersachsen
Minister für Kultus
(© Philipp von Ditzfurth / Presse-
und Informationsstelle der
Niedersächsischen Landesregierung)



Karl-Josef Laumann,
Nordrhein-Westfalen
Minister für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
(© MAGS NRW)



Clemens Hoch,
Rheinland-Pfalz
Minister für Wissenschaft
und Gesundheit
(© MWG/Herbert Piel)



Dr. Stefanie Hubig,
Rheinland-Pfalz
Ministerin für Bildung
(© Georg Banek)



Petra Köpping,
Sachsen
Ministerin für Soziales
und Gesellschaftlichen
Zusammenhalt
(© Kerstin Pötzsch)



Petra Grimm-Benne,
Sachsen-Anhalt
Ministerin für Arbeit, Soziales,
Gesundheit und Gleichstellung
(© MS Sachsen-Anhalt)



Prof. Dr. Kerstin von der Decken,
Schleswig-Holstein
Ministerin für Justiz und
Gesundheit
(© Frank Peter)



Karin Prien,
Schleswig-Holstein
Ministerin für Bildung,
Wissenschaft und Kultur
(© Frank Peter)



Heike Werner,
Thüringen
Ministerin für Arbeit,
Soziales, Gesundheit,
Frauen und Familie
(© TSK / U. Koch)



Helmut Holter,
Thüringen
Minister für Bildung,
Jugend und Sport
(© Jacob Schröter)

Finanzen

Buchführung und Rechnungslegung

Irrsinnig Menschlich e.V. erstellt eine Einnahmen-Überschuss-Rechnung nach den Vorschriften des HGB.
Der Jahresabschluss wird erstellt durch die IQ Steuerberatungsgesellschaft mbH, Leipzig.

Einnahmen und Ausgaben

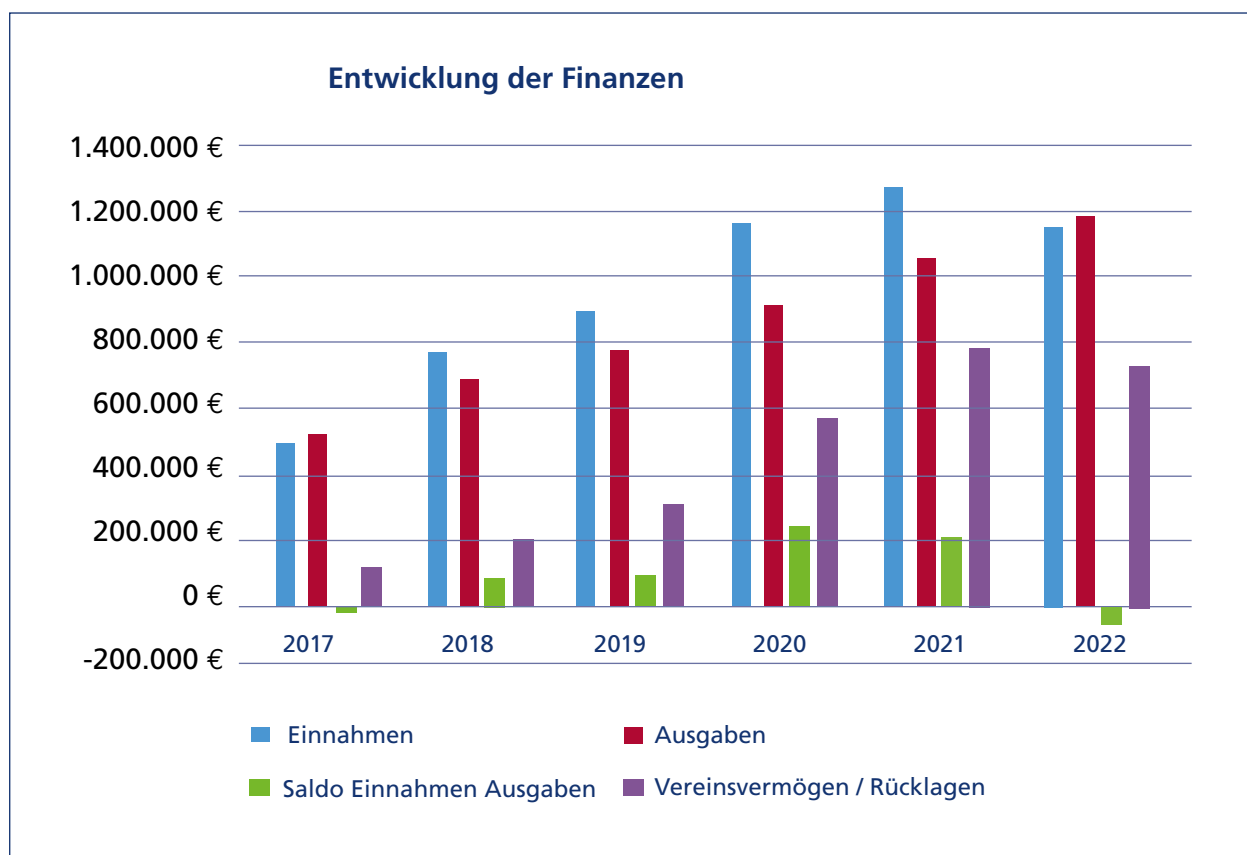
Einnahmen in €	2017	2018	2019	2020	2021	2022*
Eigene Einnahmen Fortbildung, Weiterbildungsgebühren und Materialverkauf	54.468	54.970	88.000	83.869	107.315	107.315
Zuwendungen Sozialversicherungs- träger, Kommune, Land, bis 2018 einschließlich Spenden von Stiftungen und Organisationen	399.435	618.195	303.000	384.596	216.176	495.049
Spenden Stiftungen und Organisationen			501.000	681.749	940.259	479.938
Spenden ab 2019 nur von Einzelpersonen	52.688	105.833	11.000	25.220	12.303	26.265
Mitgliedsbeiträge	2.311	2.121	3.000	2.891	2.701	2.696
Summe	508.902	781.119	906.000	1.178.325	1.278.753	1.121.879
Ausgaben in €	2017	2018	2019	2020	2021	2022*
Personalausgaben	291.318	339.144	363.000	424.207	493.042	597.745
Sachausgaben	244.041	356.743	433.000	228.613	322.403	414.753
Mittelweiterleitun- gen an Koop.-Partner (ab 2020 separat ausgewiesen)				261.370	253.137	172.900
Summe	535.359	695.887	796.000	914.190	1.068.582	1.185.398
Saldo aus Einnahmen und Ausgaben in €	-26.457	85.233	110.000	264.135	210.171	-63.519

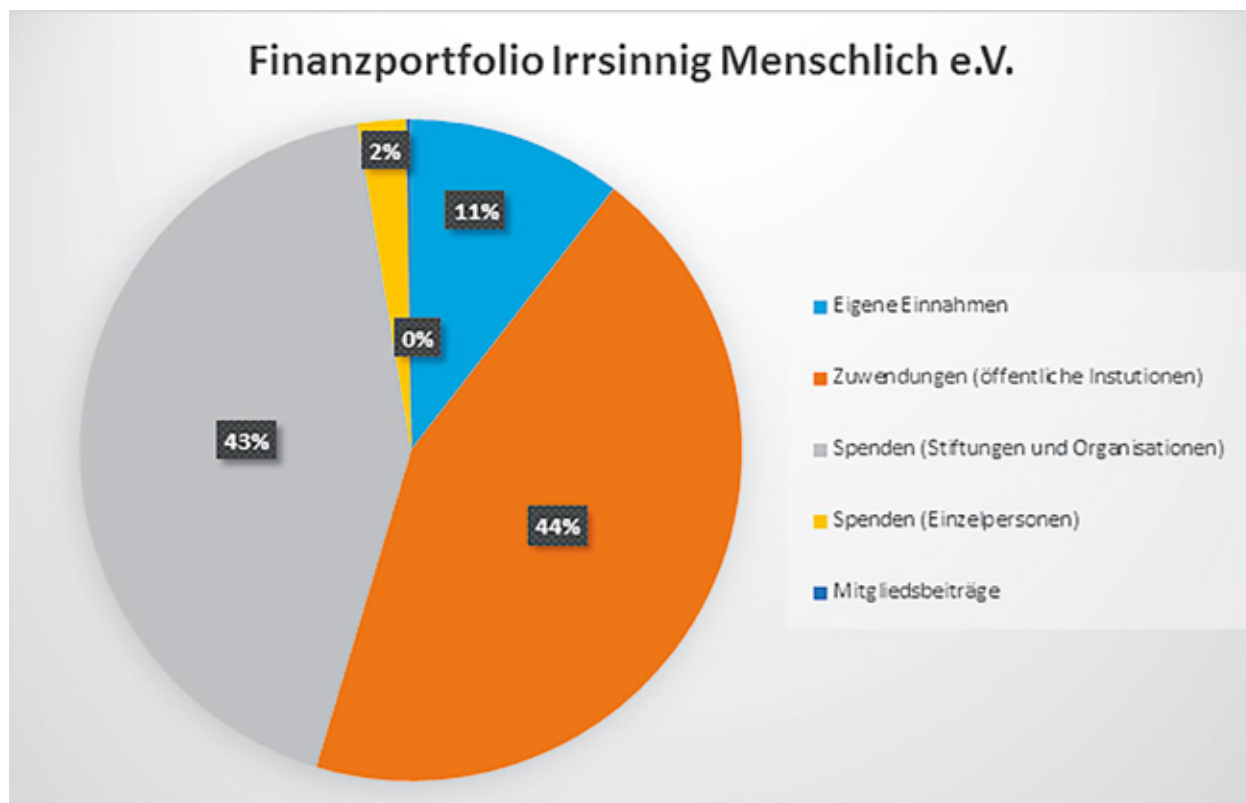
* gerundete Zahlen aus dem vorläufigen Jahresabschlussbericht

Vermögensrechnung

Vereinsvermögen in €	2017	2018	2019	2020	2021	2022*
Kontobestand	117.244	202.477	312.000	564.747	781.552	723.656
Kassenbestand	150	300	0	0	0	0
Anlagevermögen	4.250	6.000	4.000	15.922	10.566	5.504

* gerundete Zahlen aus dem vorläufigen Jahresabschlussbericht





Finanzielle Situation und Planung

Wir freuen uns sehr, dass wir in den letzten zwei Jahren langfristige Partner für unsere Präventionsprogramme gewinnen konnten: für »Psychisch fit in der Grundschule: Unsere »verrückten« Familien« die Auridis Stiftung gGmbH, für »Aufmachen! Psychisch fit in der Berufsschule« die BAHN-BKK und für »Psychisch fit studieren« die SBK Siemens-Betriebskrankenkasse und die AOK PLUS.

Nach dem Auslaufen der Förderung durch die SKala-Initiative (2019–2021), die insbesondere unser bundesweites Präventionsprogramm »Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule« betraf, gehen wir seit 2022 erneut verstärkt auf gesetzliche und betriebliche Krankenkassen und Krankenkassenverbände zu, um sie als Förderinnen zu gewinnen. Unsere Strategie besteht darin, das Programm »Verrückt? Na und!« bezüglich Koordination und

Finanzierung stärker in den Strukturen der Bundesländer zu verankern. So sind wir zur Zeit mit den in den Ländern ansässigen Krankenkassen, Deutschen Rentenversicherungen und Ministerien im Gespräch. Im Berichtszeitraum konnten wir Verträge mit der AOK Hessen und eine kassenübergreifende Finanzierung in Rheinland-Pfalz (GKV-Bündnis für Gesundheit in Zusammenarbeit mit Ministerien) realisieren.

Die Ausgaben sind 2022 gestiegen: Nach der Coronapandemie stieg die Zahl der Schultage, Foren, Fortbildungen und Fachveranstaltungen sowie die Zahl der Teilnehmer*innen wieder stark an. In Erwartung dessen haben wir investiert: in Personalkapazitäten, die Entwicklung neuer Präventionsangebote für neue Zielgruppen und die Qualitätssicherung bei den Partnerorganisationen.

Bitte unterstützen Sie uns!

**Wir öffnen Herzen. Wir geben Hoffnung.
Wir machen psychische Krisen besprechbar und geben Hilfen
an die Hand.**

Klima, Krieg und Inflation: Der Dauerkrisenmodus gefährdet die psychische Stabilität der jungen Generation. Deshalb: Jetzt erst recht!

Ihre finanzielle Unterstützung hilft uns dabei, unsere erfolgreichen Präventionsprogramme weiter durchzuführen, fortzuentwickeln und zu verbreiten. So erreichen wir immer mehr Menschen und können uns langfristig und nachhaltig für psychisches Wohlergehen und gegen die Stigmatisierung von psychischen Erkrankungen starkmachen.



Das Konto für Ihre Spende:

IBAN: DE12 37020500 0003 5150 02

BIC: BFSWDE33XXX

Bank für Sozialwirtschaft

Sie finden uns auch auf:



Jede Spende zählt und ist eine großartige Unterstützung und Motivation für uns! Gemeinsam mit Ihnen bereiten wir so den Weg für den sozialen Wandel hin zu einer Gesellschaft, in der es für alle selbstverständlich ist, auf seelisches Wohlbefinden zu achten, und in der niemand wegen einer seelischen Krise ausgegrenzt wird.

Herzlichen Dank für alle Spenden!

Dr. Manuela Richter-Werling, Gründerin und Geschäftsführerin von Irrsinnig Menschlich e.V.



Impressum

Irrsinnig Menschlich e. V.
Erich-Zeigner-Allee 69–73
04229 Leipzig
Tel.: 0341 22289 90
info@irrsinnig-menschlich.de
www.irrsinnig-menschlich.de

Vorstand:

Prof. Dr. Georg Schomerus
Dr. Regine Schneider
Cornelia Lakowitz

Sitz des Vereins: Leipzig

Registergericht: Amtsgericht
Leipzig VR 3359
Steuernummer: 232/140/16540
USt-IdNr.: DE249415115

Autorin & Redaktion: Dr. Manuela Richter-Werling

Lektorat & Korrektorat: Linda Stegmann

Fotos: Irrsinnig Menschlich e.V.,
Matthias Möller/Medial Mirage,
Sven Reichold, iStock

Piktogramme: Simone Fass, Tim Müller

Layout und Satz: GrafikDesign Gabine Heinze

Erscheinungsjahr: 2023

**Keine Gesundheit
ohne psychische Gesundheit!**