

Wie wir gemeinsam die psychische Gesundheit von jungen Menschen fördern

Irrsinnig Menschlich e.V.
Jahres- und Wirkungsbericht 2023



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.

2023 haben wir mit unseren Programmen 61.160 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 / 15

SETTING SCHULE: »Psychisch fit lernen« / 16

Präventionsprogramm »Psychisch fit in der Grundschule: Unsere »verrückten« Familien!« / 17

Präventionsprogramm »Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule« / 23

SETTING SPORT / 34

Präventionsprogramm »Psychisch fit im Sportverein« / 34

■ Jugendliche und junge Erwachsene / 39

SETTING BERUFSAUSBILDUNG / 40

Präventionsprogramm »Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf« / 40

SETTING HOCHSCHULE / 45

Präventionsprogramm »Psychisch fit studieren« / 45

■ Berufstätige – Schwerpunkt: Beschäftigte in Bildung und Ausbildung / 55

SETTING ARBEIT / 56

Präventionsprogramm »Psychisch fit arbeiten« / 56

Planung und Ausblick / 59

Unsere Organisation / 61

Ein starkes Netzwerk / 66

Finanzen / 72

Bitte unterstützen Sie uns! / 75

Impressum / 75

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.



Dr. Manuela Richter-Werling, bis Februar 2024 Mitarbeitende Geschäftsführerin von Irrsinnig Menschlich e.V., wurde am 9. Oktober 2023 von Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier im Schloss Bellevue mit dem Bundesverdienstkreuz am Bande geehrt.

In der Begründung heißt es:

»Manuela Richter-Werling hat den Verein Irrsinnig Menschlich mitgegründet, der Programme zur Aufklärung über und Hilfe bei psychischen Erkrankungen anbietet. Unter ihrer Leitung wurde bereits vor Jahren das Projekt »Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule« konzipiert, das das Ziel hat, junge Menschen zu sensibilisieren, genauer auf ihre Mitschülerinnen und Mitschüler zu achten und Menschen mit psychischen Problemen vorurteilsfrei zu begegnen. Manuela Richter-Werling gibt mit ihrem verdienstvollen Wirken einer ganzen Generation Mut und Hoffnung, auch in solchen Lebensphasen verstanden zu werden, die persönlich schwierig sind.«

Damit würdigt der Bundespräsident ihr »langjähriges gesellschaftliches Engagement und ihren herausragenden Einsatz für die Verbesserung der psychischen Gesundheit von jungen Menschen in Bildung und Ausbildung und für die Entstigmatisierung psychischer Krankheiten in Deutschland«.



Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier und Dr. Manuela Richter-Werling (Foto: Bundesregierung/ Sandra Steins)



Stolz und aufgeregt: Dr. Regine Schneider, Norbert Göller, Manuela Richter-Werling und Dr. Petr Nawka von Irrsinnig Menschlich e.V. (von links nach rechts)

Liebe Vereinsmitglieder, Kooperationspartner, Unterstützende und Ehrenamtliche!

24 Jahre nach unserer Gründung verfassen wir unseren 15. Jahres- und Wirkungsbericht. Seit 2009 habe ich als Gründerin und mitarbeitende Geschäftsführerin diesen Bericht federführend konzipiert und geschrieben. Das tue ich jetzt zum letzten Mal, deshalb erlaube ich mir ein paar persönliche Worte:

Als mir Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier am 9. Oktober 2023 das Bundesverdienstkreuz überreichte, fragte er mich, ob ich denn Psychiaterin sei. Ich verneinte das und sagte – voller Adrenalin – ich käme aus dem Osten, aus Leipzig, und sei am 9. Oktober 1989 auf dem Leipziger Ring dabei gewesen. Und da könnten wir fast alles, das hätten wir schließlich beim Aufbruch 1989/90 gezeigt. Steinmeier wirkte erstaunt und meinte, darüber müssten wir noch mal sprechen.

In dieser Episode steckt ein tieferer Sinn, steht sie doch für die Gründergeneration von Irrsinnig Menschlich e.V., die im Jahr 2000 in Leipzig aufgebrochen ist und sich jetzt verabschiedet. Diese kommt mehrheitlich aus der ehemaligen DDR und hat all die Jahre ein großes Maß an Wagemut und Unsicherheit, an Beherztheit und Zweifeln, an Pragmatismus und Flexibilität eingebracht und entfaltet – meist ohne Netz und doppelten Boden. Trotz vieler Widerstände wie Unverständnis, bürokratische Strukturen, Silodenken und finanzielle Nöte sind wir immer wieder aufgebrochen, mit der tiefen Überzeugung von 1989/90: Wir werden es schaffen! Wir haben Strukturen verändert, Akteure aus verschiedenen Systemen in den Dialog gebracht und Lernprozesse bei Entscheidungsträgern angestoßen. Davon ist auch in diesem Bericht die Rede.

Wir Menschen sind soziale Wesen – resilient, krisenerfahren und zusammen zu so viel Gutem fähig! Das haben wir von Irrsinnig Menschlich 2023 in all unseren Fortbildungen, Workshops, Foren etc. für Menschen aller Altersgruppen leibhaftig erlebt: Dieses Ringen von Lehrkräften, Anleitenden im Freiwilligen Jahr oder Trainer*innen im Sportverein um ein positives Verständnis von psychischer Gesundheit. Ihr Ringen um eine gute Zukunft für alle Heranwachsenden – mit Humor und Zuversicht.

Die gemeinsame Erfahrung, dass es gar nicht so schwer ist, seelische Gesundheit in Schule, Hochschule und Betrieb zu fördern. Dass vieles davon bei unseren Haltungen und Einstellungen beginnt. Und dass niemand mit den eigenen Sorgen allein ist, sondern dass wir gemeinsam darüber sprechen und voneinander lernen können – in guten, tragfähigen, neuen und auch ungewöhnlichen Beziehungen, Verbindungen und Kooperationen, mit immer mehr Menschen.

Die Generation Z leidet stärker als jede andere Generation vor ihr unter psychischen Krisen wie Angststörungen und Depressionen. Das ist alarmierend! Wir hoffen, dass das Problem dadurch endlich die öffentliche Aufmerksamkeit bekommt, die es für einen modernen, aufgeklärten Umgang damit braucht.

Wir als Irrsinnig Menschlich-Team sind stolz auf das, was wir 2023 erreicht haben. All das wäre ohne die positiven Ideen und die Gestaltungskraft unserer Netzwerke sowie unserer Förderer und Unterstützer kaum denkbar. Dafür ein herzliches Dankeschön! Was wir 2023 gemeinsam geschafft und bewirkt haben, und wie es weitergehen wird, erfahren Sie auf den folgenden Seiten. Ebenso freuen wir uns auf das, was vor uns liegt: 2024 übernimmt eine neue Generation den Staffelstab bei Irrsinnig Menschlich e.V. Das Ziel ist klar: Alle Menschen wissen, wie wertvoll seelische Gesundheit ist und wie sie gehegt und gepflegt werden kann. Auf seelisches Wohlbefinden zu achten, ist selbstverständlich, und niemand wird wegen einer seelischen Krise ausgegrenzt.

Historisch gesehen wächst jede Generation während (drohender) Krisen auf. Wir von Irrsinnig Menschlich e.V. sind überzeugt, dass Menschen seltener depressiv werden, wenn sie Gefahren gemeinsam begegnen. Sie entwickeln eher Depressionen und Ängste, wenn sie sich isoliert fühlen, abgeschnitten, einsam und nutzlos. Ein gutes Lebensgefühl entsteht immer dann, wenn wir alle das Leben im Hier und Jetzt mitgestalten können!

Beste Grüße und herzlichen Dank!
Manuela Richter-Werling,
Gründerin von Irrsinnig Menschlich e.V.

Ehrenamtlicher Vorstand 2023

Prof. Dr. Georg Schomerus

Dr. Regine Schneider

Cornelia Lakowitz

Hauptamtliche Geschäftsführung 2023

Dr. Manuela Richter-Werling

Antje Wilde

Vision und Mission

Vision

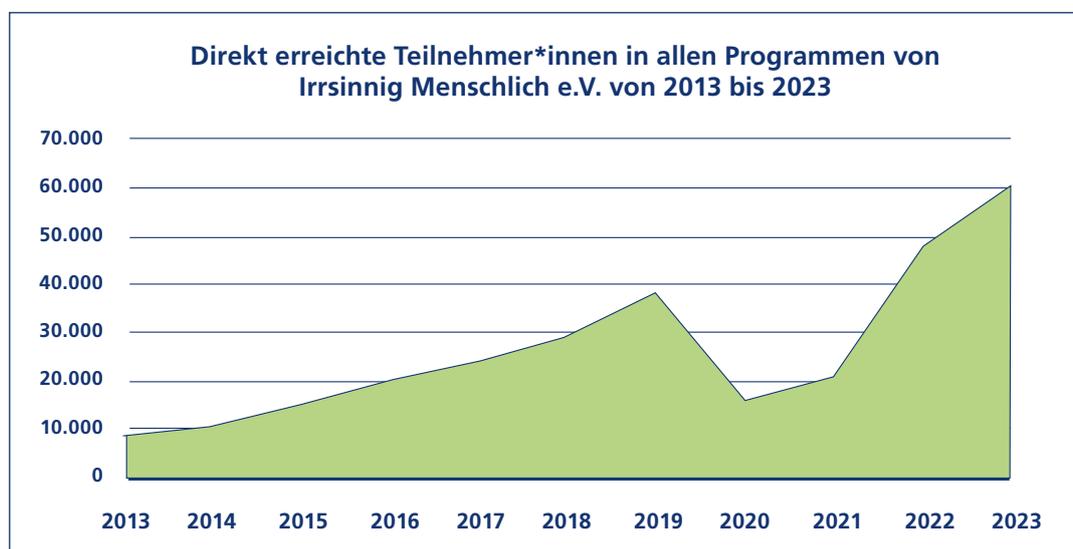
Seelische Gesundheit ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Jeder Mensch weiß, wie wertvoll seelische Gesundheit ist und wie sie gepflegt werden kann. Auf seelisches Wohlbefinden zu achten, ist für alle selbstverständlich, und niemand wird wegen einer seelischen Krise ausgegrenzt.

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 nationalen und internationalen Aktivitäten von Irrsinnig Menschlich e.V. Dabei stehen die Programme zur Prävention psychischer Krisen und Erkrankungen und zur Förderung der psychischen Gesundheit im Vordergrund.

Berichtszeitraum und Berichtszyklus

01.01.2023–31.12.2023.

Ansprechpartnerin

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

Das gesellschaftliche Problem und unser Lösungsansatz

Die gesellschaftliche Ausgangslage

Psychische Erkrankungen kommen in den besten Familien vor

Etwa **50 %** aller Menschen in Deutschland entwickeln 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 **Von 2019–2023 nahmen depressive Symptome und Angstsymptome in der erwachsenen Bevölkerung zu.** Zugleich verschlechterte sich die selbsteingeschätzte psychische Gesundheit.²

Hilfe wird aus Scham selten und spät gesucht

Nur **18,9 %** der erwachsenen Betroffenen sind 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.³ Studien zufolge haben die Auswirkungen der Coronapandemie und weitere Krisen die psychischen Belastungen in der Bevölkerung verstärkt, insbesondere bei Heranwachsenden aus sozial schwachen Familien. Der Zugang zu Prävention und Versorgung ist noch schwieriger geworden.⁴

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.⁵

Psychische Krankheit: Die jüngere Generation ist am häufigsten betroffen

Etwa **80 %** aller psychischen Erkrankungen **beginnen in Kindheit, Jugend und jungem Erwachsenenalter**.⁶ Die Häufigkeit psychischer Erkrankungen folgt einem sozialen Gradienten: Junge und sozial schlechter gestellte Menschen sind öfter betroffen.⁷

Die Digitalisierung frisst ihre Kinder mit drastischen Folgen für die Psyche

Internationale Studien zeigen, dass sich mit der Einführung von Smartphone, Social Media und Selfie-Kultur die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in vielen Ländern weltweit stark verschlechtert hat. Heranwachsende mit hoher täglicher Bildschirmzeit am Smartphone haben deutlich mehr psychische Probleme.⁸ Wenn Kinder ihre Energie und Aufmerksamkeit von der physischen in die virtuelle Welt verlagern, hat das offenbar gravierende Folgen.⁹

1 Deutsche Psychotherapeutenvereinigung (DPTV) (Hrsg.) (2021): *Report Psychotherapie 2021*. URL: <https://www.dptv.de/fileadmin/Redaktion/Bilder_und_Dokumente/Wissensdatenbank_oefoeffentl/Report_Psychotherapie/DPTV_Report_Psychotherapie_2021.pdf> (12.08.2024). S. 12, 22.

2 Robert Koch Institut (Hrsg.) (2024): *NCD-Surveillance-Bericht. Ergebnisse zur Entwicklung verschiedener Gesundheitsindikatoren in der erwachsenen Bevölkerung bei hochfrequenter Beobachtung*. URL: <https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/MHS/NCD-Surveillance-Bericht.pdf?__blob=publicationFile> (12.08.2024). S. 3.

3 Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V. (DGPPN) (Hrsg.) (2024): *Basisdaten Psychische Erkrankungen*. URL: <https://www.dgppn.de/_Resources/Persistent/3067cbcf50e837c89e2e9307cecea8cc901f6da8/DGPPN_Factsheet_Kennzahlen.pdf> (12.08.2024). S. 1.

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

5 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>> (12.08.2024). S. 1.

6 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.

7 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> (12.08.2024). S. 11–12.

8 Simon Schnetzler et al. (2024): »Trendstudie Jugend in Deutschland 2024. Verantwortung für die Zukunft? Ja, aber«. URL: <<https://simon-schnetzler.com/trendstudie-jugend-in-deutschland-2024/>> (12.08.2024). S. 48–49.

9 Jonathan Haidt (2024): *Generation Angst. Wie wir unsere Kinder an die virtuelle Welt verlieren und ihre psychische Gesundheit aufs Spiel setzen*. Rowohlt Verlag, Hamburg.

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.¹⁰

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.¹¹

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 Krankheitskosten¹² nach den Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit 46,1 Milliarden Euro.¹³ Die Gesamtkosten für die Europäische Union werden mit mehr als 600 Milliarden Euro pro Jahr beziffert.¹⁴

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.

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.¹⁵ Diese gesellschaftliche Aufgabe war schon vor der Coronapandemie herausfordernd und weitgehend ungelöst. Jetzt ist sie ist 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.¹⁶ 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: Junge Menschen zwischen 14 und 27 blicken pessimistisch in die Zukunft. Das schlägt auch auf die Seele.

Die zwischen 1996 und 2010 Geborenen sind die ersten »echten« Digital Natives. Gleichzeitig sind sie die Generation, die zeit ihres Lebens mit Krisen konfrontiert wurde, d. h. auch von Erwachsenen betreut und begleitet wurde, die ihrerseits immer wieder durch schwierige Zeiten gehen.

Die Generation Z leidet stärker als jede andere Generation vor ihr unter psychischen Problemen. Gleichzeitig kann diese Tatsache den Weg freimachen für einen neuen Umgang damit.

10 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>> (12.08.2024). S. 8, 42.

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

12 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.

13 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.

14 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.

15 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> (12.08.2024).

16 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>>.

Viel Aufklärung und Hilfe nötig

Die Generation Z in Deutschland bewertet, laut aktueller Studien^{17,18}, ihre psychische Gesundheit im Vergleich zu anderen Gesundheitsdimensionen als **schlecht oder sehr schlecht**; seit 2019 – **während und infolge der Coronapandemie** – sei sie **noch schlechter geworden**. Im Vergleich dazu schätzen die vorherigen Generationen (Generation X; Millennials bzw. Generation Y; Babyboomer) ihre psychische Gesundheit als besser ein.

Psychische Belastungen wie Stress (51 %) und Erschöpfung (36 %) haben noch einmal zugenommen. Jugendliche mit einer hohen Bildschirmzeit am Smartphone haben deutlich mehr psychische Probleme.

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.

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.

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 Ärzt*innen 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 finden es schwierig, am Wohnort Hilfe und Behandlung zu finden. **29 %** schätzen den Zugang zu Beratung als **sehr schwierig** ein.

17 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>> (12.08.2024).

18 Simon Schnetzler et al. (2024): »Trendstudie«.

Ursachen und Folgen des Problems

Die Ursachenkette der sozialen Probleme, die wir mit unseren Präventionsprogrammen angehen, haben wir mehrfach in vergangenen Jahresberichten dargestellt.¹⁹

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 werden.

Bisherige Lösungsansätze

Die bisherigen Lösungsansätze haben wir in unseren Jahres- und Wirkungsberichten seit 2009 dargestellt.²⁰ 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 – 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.²¹

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.«**²²

Außerdem soll eine enge Vernetzung und Zusammenarbeit mit weiteren Akteuren vor Ort im Themenfeld Gesundheit angestrebt werden. Dazu zählt das im September 2023 gestartete Bundesprogramm »Mental Health Coaches« an **100 Schulen**. Ein Tropfen auf den heißen Stein: Im Schuljahr 2022/2023 gab es in Deutschland **32.666 allgemeinbildende Schulen**.

¹⁹ 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>.

²⁰ Vgl. URL: <<https://www.irrsinnig-menschlich.de/service/jahresbericht/>>.

²¹ 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> (12.08.2024). S. 3.

²² 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>> (12.08.2024). 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, wo wir alle Heranwachsenden erreichen können, Aufklärung und niederschwellige Zugänge zu Hilfen und Krisendiensten gäbe?

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: am 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 und im besten Falle das Hilfesuchverhalten.**

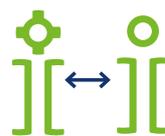
Die Strategie



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.²³

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.

²³ Nicolas Rüscht 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> (12.08.2024). S. 10.

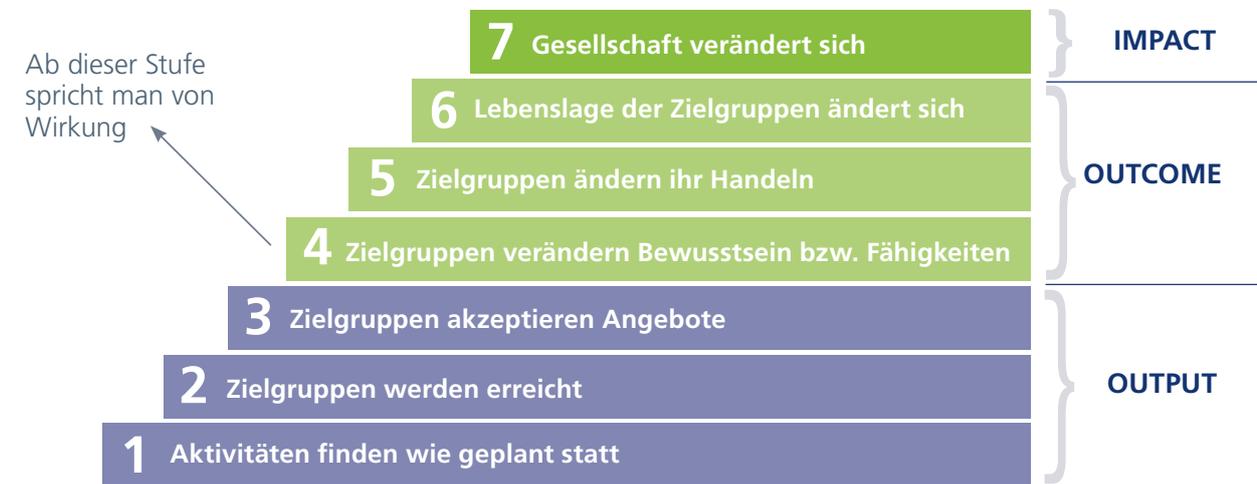
Unser Ansatz

Irrsinnig Menschlich e.V. arbeitet seit seiner Gründung wirkungsorientiert: Das heißt, dass die Wirkung der Dreh- und Angelpunkt unserer Organisation ist und wir die Wirkung bei allen Prozessen mitdenken und unsere Entscheidungen nach ihr ausrichten. Unser wichtigstes Ziel ist es, nachhaltige und ganzheitliche Veränderungen bei unseren Teilnehmer*innen zu erreichen: verhaltenspräventiv – auf das Gesundheitsverhalten des einzelnen Menschen bezogen – und verhältnispräventiv – auf das Gesundheitsverhalten von Organisationen wie Schulen, Hochschulen und Unternehmen sowie die Gesellschaft bezogen.

Bereits bei der Entwicklung unserer Präventionsprogramme setzen wir uns Wirkungsziele und implementieren wirkungsorientierte Steuerungsinstrumente, um unsere Programme kontinuierlich zu evaluieren, sie auf ihre Wirkung hin zu untersuchen und Wirkungsketten besser zu verstehen.

Wir orientieren uns dabei an internationalen wissenschaftlichen Leitlinien und Standards und kooperieren seit 24 Jahren mit Forschungseinrichtungen und Universitäten.

In unserer Wirkungsanalyse folgen wir der **Wirkungstreppe von PHINEO**.²⁴



Was wir investieren: Unsere Arbeitsweise

- Wir** ► orientieren uns am Konzept der ganzheitlichen Gesundheitsförderung, das die WHO 1986 in der Ottawa-Charta²⁵ definierte.
- wirken im Sinne des Setting- und Lebensweltansatzes in Schule, Hochschule, Arbeit und Vereinssport: Ziel ist es, sowohl Rahmenbedingungen (Verhältnisse) als auch das individuelle Verhalten zu verändern.²⁶ 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.

²⁴ PHINEO gAG (Hrsg.) (2021): *Kursbuch Wirkung. Das Praxishandbuch für alle, die Gutes noch besser tun wollen.*

URL: <https://www.phineo.org/uploads/Downloads/PHINEO_KURSBUCH_WIRKUNG.pdf> (12.08.2024), S. 5.

²⁵ WHO (2024): »The 1st International Conference on Health Promotion, Ottawa, 1986«.

URL: <<https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference>> (12.08.2024).

²⁶ 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 4. Dezember 2023.* URL: <https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung_1/praevention_selbsthilfe_beratung/praevention/praevention_leitfaden/2023-12_Leitfaden_Praevention_barrierefrei.pdf> (12.08.2024).

- 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.

Was wir bewirken: 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 Anwendung

Diesen Lösungsansatz verfolgen wir bei all unseren Präventionsprogrammen.

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 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.

Was Erwachsene jeden Tag für das psychisch gute Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen tun können

Kinder und Jugendliche brauchen ein zuverlässiges Netz von erwachsenen Menschen, die sich kümmern und verantwortlich fühlen für die vielen tausend Schritte, die es braucht, um groß zu werden.

- Ein positives Verhältnis zu psychischer Gesundheit entwickeln, offen darüber sprechen, Vorurteile entkräften.
- Wissen, was hilft und wo es professionelle Hilfe gibt.
- Hoffnung in die Zukunft stärken, statt Probleme zu ergründen.
- Mit gutem Beispiel vorangehen – bei Sport und Bewegung, beim Essen, beim Pausenmachen, bei der (Nicht-)Nutzung von digitalen Medien.
- Gute Gespräche führen, in denen sich für Kinder und Jugendliche etwas Neues ergibt.
- Gefühle zulassen und zum Ausdruck bringen dürfen: Freude, Glück, Enttäuschung, Wut, Trauer – alles was zum Leben dazugehört.
- Ruhig und geduldig bleiben. Das ist besonders gegenüber belasteten Kindern und Jugendlichen wichtig.
- Viel im »echten« Leben mit anderen Menschen tun: Seifenkisten und Baumhäuser bauen, Lagerfeuer machen, wandern gehen, bei Festen in Schule und Nachbarschaft mithelfen.
- Kindern mehr zutrauen: Das mindert Ängste und steigert die Wahrnehmung der eigenen Kompetenzen bei Kindern.
- Schulen und Nachbarschaften kinder- und spielfreundlich machen. Smartphones verbannen.
- Sich gemeinsam gute Gedanken machen! Dabei überlegen: »Hilft mir dieser Gedanke gerade, mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es möchte?«
- Mutmachende Geschichten von Kindern und Jugendlichen teilen, die es trotz schlechter Bedingungen geschafft haben, die Schule abzuschließen, sich in der Klasse wohlfühlen, im Fußball oder Chor Freund*innen zu finden usw. Erzählen, was sie und andere genau getan haben, damit es dazu gekommen ist.

Leistungen, Ressourcen und Wirkungen
im Berichtszeitraum - Ziele 2024

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 Schulalltag²⁷ 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.²⁸ Dafür brauchen sie dringend entsprechende Ressourcen wie Zeit, qualifiziertes Personal, Austausch, Vernetzung, Unterstützung – kurz: ein zeitgemäßes Bildungssystem.²⁹

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.

27 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/>> (12.08.2024).

28 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.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2019/03/VNU_Abschlussbericht_final.pdf> (12.08.2024).

29 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/>> (12.08.2024).

Präventionsprogramm »Psychisch fit in der Grundschule« seit 2022

Es ist das erste universalpräventive Schulprogramm für Grundschulklassen und ihre Lehrkräfte in Deutschland, welches das »schwierige« Thema »(Seelische) Krisen in der Familie« besprechbar macht.



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.³⁰ 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.³¹

(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.³²

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.³³

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.

30 DPtV (2021): *Report Psychotherapie 2021*. S. 30.

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

32 Ulrike Ravens-Sieberer et al. (2022): »Impact of the COVID-19 pandemic on quality of life and mental health in children and adolescents in Germany«. In: *European Child & Adolescent Psychiatry* 31, S. 879–889. DOI: <<https://doi.org/10.1007/s00787-021-01726-5>>.

33 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.

Dreh- und Angelpunkt für die Grundschultage 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 Wut-hilde 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.



Detektiv*innen in Sachen psychischer Gesundheit unterwegs

Schultagteams

Gestaltet werden die Grundschultage 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«³⁴ sowie dem bundesweiten »Verrückt? Na und!«-Netzwerk von Irrsinnig Menschlich e.V.

34 Vgl. URL: <<http://bag-kipe.de/>> (12.08.2024).

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



Gefördert von



Der Anbieter

Erprobt. Evaluiert. Nachgefragt.

IRRINNIG 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

- Wirk-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:

IRRINNIG MENSCHLICH
Irrsinnig Menschlich e.V.
Nora Lucaciu
»Psychisch fit in der Grundschule:
Unsere »verrückten« Familien!«
Erich-Zeigner-Allee 69-73
04229 Leipzig
Tel.: +49 341 149190-03
n.lucaciu@irrsinnig-menschlich.de
irrsinnig-menschlich.de


Gefördert von



Foto: @menschlichmenschlich

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

Wirkung

Input: Was wir investieren

**Inklusive Teams + Expertise + Erfahrung + Netzwerke
+ Sach- und Finanzmittel + Leidenschaft
+ Motivation + Spaß**

Konzept und Material

Das erprobte und bewährte Konzept für die Schultage, das Curriculum zur Ausbildung der fachlichen bzw. persönlichen Expert*innen sowie das Begleitmaterial zum Programm wird systematisch von uns und den Programmpartnern eingesetzt und stetig lernend verbessert.

Umsetzung: Direkter Zugang zu Hilfe

Fast alle Kooperationspartner des Programms sind Anbieter der psychosozialen Hilfe und Versorgung am Programmstandort und können so direkten Zugang zu professioneller Unterstützung anbieten oder vermitteln.

Nachhaltig

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.

Output: Was wir leisten

Neue Programmstandorte 2023

Mecklenburg-Vorpommern: Wismar, »Das Boot« Wismar e.V.

Rheinland-Pfalz: Trier, Caritasverband Trier e.V.

Sachsen: Leipzig, Wege e.V.

Schleswig-Holstein: Ostholstein, DIE BRÜCKE Lübeck und Ostholstein gGmbH, Elmshorn-Pinneberg, AWO Landesverband Schleswig-Holstein e.V.

Nationale Reichweite 202

DEUTSCHLAND	2022	2023
Standorte	1	6
Schultage	9	33
Schüler*innen	225	720
Lehrkräfte, Schulsozialarbeiter*innen	38	115
Fortbildungen für Lehrkräfte, Schulsozialarbeiter*innen, Multiplikatoren	11	20

Qualitätssicherung

Das Programm »Psychisch fit in der Grundschule: Unsere »verrückten« Familien!« erfüllt die zentralen Qualitätskriterien der gesetzlichen Krankenkassen, wie im *Leitfaden Prävention* (GKV-Spitzenverband, 2023) definiert.

Ausgezeichnetes Angebot

2022: Anti-Stigma-Preis der Deutschen Gesellschaft für Psychotherapie, Psychiatrie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) in Kooperation mit dem Aktionsbündnis Seelische Gesundheit. Der Preis würdigt Projekte, die sich für die Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen und für eine nachhaltige Integration der Betroffenen engagieren.

Unsere wichtigsten Qualitätskriterien auf operativer Ebene

Unsere zentralen Qualitätssicherungsinstrumente

Reinkommen	Dranbleiben	Netzwerke	Entwickeln
Ausbildung, Hospitation, Training.	Intervision, Supervision, Fortbildung.	Austausch regional, landesweit, national, international.	Neues Material und neue Formate für Schulen und Träger der Kinder- und Jugendarbeit.

Schulen bewerten die »Unsere ›verrückten‹ Familien!«-Schultage durchweg positiv.

Wiederbuchen

85 % der Grundschulen, die am Programm bereits teilgenommen haben, kooperieren dauerhaft.

Krisenfest

95 % Jede Klasse, die am Programm teilnimmt, erstellt gemeinsam ein Plakat mit Tipps zum Gesundsein, zum Gesundbleiben und zur Selbsthilfe für die Klasse und die Familie.

Nachhaltig

93 % der Schultage sind mit Nachhaltigkeitsfaktoren verbunden.

- ▶ Lotsenfunktion: Lehrkräfte und Schulsozialarbeiter*innen lernen an den Schultagen Fachkräfte der Kinder- und Jugendhilfe sowie der psychosozialen Versorgung kennen. Dadurch fällt es ihnen leichter, belasteten Schüler*innen und ihren Familien Zugänge zu Hilfe und Beratung zu vermitteln.
- ▶ Lehrkräfte erhalten weiterführendes Unterrichtsmaterial, um die Schultage nachzubereiten.
- ▶ Schulen integrieren die Schultage und Fortbildungen in ihr Schulprogramm.

Evaluation

Psychische Gesundheit ist wichtig für den Schulerfolg von Grundschüler*innen

2021 hat das ISAP der Universität Leipzig in unserem Auftrag Lehrkräfte und Schulsozialarbeiter*innen von Leipziger Grundschulen befragt, wie sie den Stellenwert von psychischer Gesundheit in der Schule einschätzen.³⁵ 2024/25 wird die Programmevaluation durch das ISAP Leipzig fortgesetzt.

Ergebnisse

- ▶ 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 den Anbietern in Kontakt stehen.
- ▶ Fast alle Befragten gaben an, dass das Thema psychische Gesundheit im Unterricht kaum angesprochen und behandelt wird. Der Grund: Die befragten schulischen Fachpersonen fühlen sich nicht ausreichend vorbereitet und kompetent genug.
- ▶ Schulleitungen reagieren zum Teil immer noch abweisend auf Projektangebote zur psychischen Gesundheit in der Schule. Ausschlaggebend dafür sind: die eigenen 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.

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

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

³⁵ Maria Koschig et al. (2021): *Abschlussbericht. Begleitforschung zum universalen Präventionsprogramm für den Primarbereich im Setting Schule – Pilotphase II »Unsere verrückten Familien«*. Leipzig: Universität Leipzig, Medizinische Fakultät, ISAP.
URL: <https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2023/12/Abschlussbericht_Begleitforschung_Pilotphase-II_Unsere-verrueckten-Familien_.pdf> (12.08.2024).

Zielerreichung und Ausblick

Dank der Förderung durch die Auridis Stiftung konnten wir 2023 das Präventionsprogramm »Unsere ›verrückten‹ Familien!« systematisch weiterverbreiten, also neue Standorte und Kooperationspartner gewinnen und ausbilden, die das Programm in den Grundschulen ihrer Kommunen und Gemeinden langfristig und nachhaltig umsetzen.

Zielerreichung

Neues Angebot

Mit dem 2022 gestarteten Präventionsprogramm »Unsere ›verrückten‹ Familien!« für Grundschulen zum Thema »Kinder psychisch kranker Eltern« ist Irrsinnig Menschlich e.V. First Mover in Deutschland.

Neue Zielgruppen

- ▶ Schüler*innen, Lehrkräfte und weiteres pädagogisches Fachpersonal aus dem Grundschulbereich, ab 2024 auch aus dem Förderschulbereich.
- ▶ Fachpersonen aus den Bundes- und Ländernetzwerken »Kinder psychisch kranker Eltern«.

Ziele 2024

Netzwerk national und international ausbauen, weitere Programmpartner gewinnen, Skalierung voranbringen.

Das »Unsere ›verrückten‹ Familien!«-Programm bundesweit an weiteren 5 bis 10 Standorten verbreiten und einen ersten Standort in Österreich aufbauen. 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 an den Programmstandorten umfassend schulen mit dem Ziel, dass 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.

Master-Trainer*innen-Ausbildung

Zukünftig sollen neue Kooperationspartner auch von erfahrenen fachlichen Expert*innen aus dem »Unsere ›verrückten‹ Familien!«-Netzwerk ausgebildet werden. Dafür entwickeln wir ein Curriculum sowie Schulungsmaterial.

Evaluation

Zielgruppen der Evaluation sind:

- ▶ **Kooperationspartner an den Standorten**, die unser Präventionsprogramm umsetzen.
- ▶ **Lehrkräfte**, die mit den von uns ausgebildeten Kooperationspartnern an den Standorten zusammenarbeiten und das Programm in ihre Klasse geholt und miterlebt haben.
- ▶ **Schüler*innen** der 3. und 4. Klassen an ein bis zwei Modellschulen, die direkt im Anschluss an das Programm befragt werden.

Dabei geht es um die Zufriedenheit mit dem Angebot, um den Wissenszuwachs, die Einstellungen und Erfahrungen mit psychischen Krisen sowie um Gelingensfaktoren für die Implementierung des Programms.



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 zu 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 zu 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 Hilfe-suchverhalten!

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!



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

- ▶ **Regelmäßiger 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.



Wirkung

Das gefällt Schüler*innen und Lehrkräften besonders an »Verrückt? Na und!«:

»Dass auf unsere Bedürfnisse geachtet wurde, wir unsere Fragen stellen konnten. Toll war die Geschichte der betroffenen Frau – alles super.«
Schülerin, 15 Jahre, Justus-Liebig-Schule, Darmstadt

»Konzept – sehr gut! Die persönliche Expertin hat uns wunderbar ermutigt. Es ist kein Tabu mehr zu sagen, wenn es einem schlecht geht.«
Lehrkraft, Mittelschule Sperberschule, Nürnberg

»Ich konnte mit euch offen und ehrlich reden. Das hat mir sehr geholfen, da ich schon ein paarmal in einer solchen Krisensituation war.«
Schüler, 14 Jahre, 56. Oberschule, Leipzig

»Dass wir so offen miteinander geredet haben und dass Melina über ihre Erkrankung gesprochen hat. Ich habe mich mehr verstanden gefühlt.«
Schüler, 16 Jahre, Ricarda-Huch-Schule, Gießen

»... ich weiß nun, was ich tun kann, wenn ich oder ein Freund von mir in eine Krise kommt. Und dass man nicht alleine damit ist.«
Schüler, 16 Jahre, Louise-Schroeder-Schule, Wiesbaden

»Euer Eingehen auf unsere Schülerinnen und Schüler, die vertrauensvolle Atmosphäre, die Kombination aus Wissensvermittlung, Sensibilisierung und persönlichen Geschichten.«
Lehrkraft, 56. Oberschule, Leipzig

»Ich weiß nun, wie ich bei psychischen Krankheiten vorgehen kann. Man kann alles bewältigen.«
Schüler, 15 Jahre, Max-Klinger-Schule, Leipzig

»Ich habe dazugelernt, wie ich Leute ansprechen kann, wenn sie Hilfe benötigen, und wie ich das merke.«
Schülerin, 14 Jahre, Gymnasium Pegnitz, Bayreuth

Input: Was wir investieren

Inklusive Teams + Expertise + Erfahrung + Netzwerke + Sach- und Finanzmittel + Leidenschaft + Motivation + Spaß

Investitionen insgesamt	535.227 €
Personalausgaben = 3 Vollzeitstellen	188.457 €
Aufwandsentschädigungen, Honorare	44.882 €
Sachmittel	77.242 €
Mittelweiterleitungen Standorte bzw. Kooperationspartner	234.646 €

Output: Was wir leisten

Neue Programmstandorte 2023

Deutschland: 7

- ▶ **Bayern:** Landkreis Berchtesgadener Land
- ▶ **Bremen:** Freie Hansestadt Bremen
- ▶ **Hessen:** Main-Taunus-Kreis
- ▶ **Nordrhein-Westfalen:** Stadt Hagen, Hochsauerlandkreis, Stadt Köln, Kreis Minden-Lübbecke

Neue Landeskoordination 2023

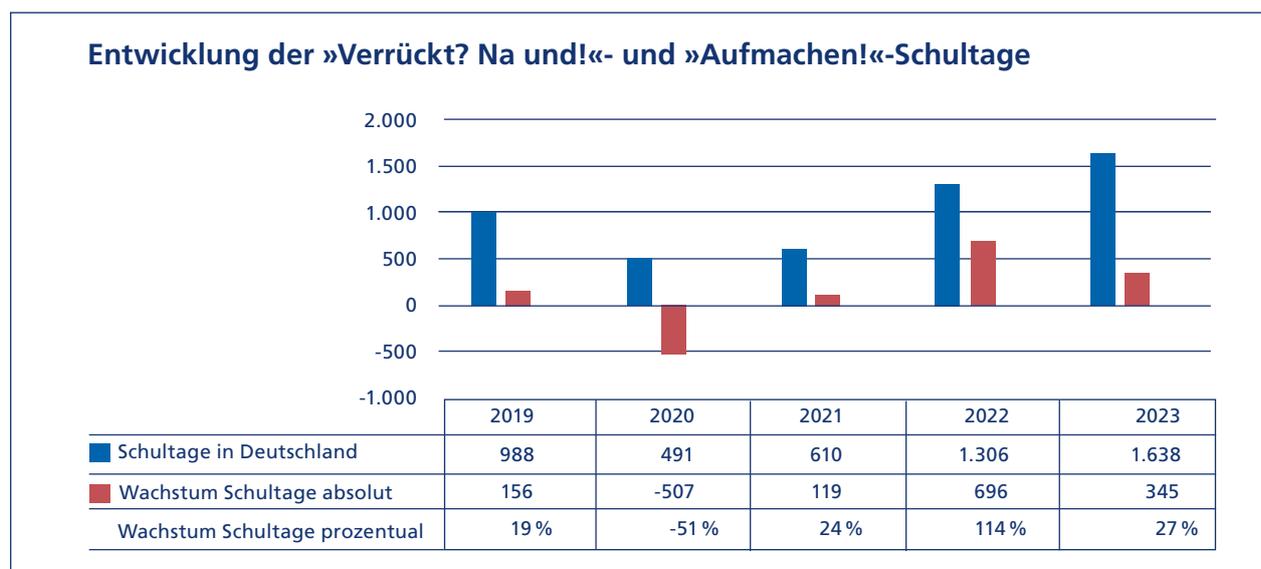
- ▶ **Niedersachsen:** Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e.V.

Nationale Reichweite 2023

DEUTSCHLAND	2018	2019	2020	2021	2022	2023
Schultage	842	998	491	593	1.306	1.293 * 1.638 **
Schüler*innen	23.000	26.000	13.000	13.800	29.000	30.600
Standorte	67	78	86	94	94	101
Schultage pro Standort	12,5	12,8	5,7	6,3	14	13 (16)
Fortbildungen für Lehrkräfte, Eltern, Multiplikator*innen	39	56	34	68	75	79

* Bis 2022 haben wir in dieser Statistik die Anzahl der Schultage aus dem Programm »Verrückt? Na und!« für die Regelschule und aus dem Programm »Aufmachen! Psychisch fit in der Berufsschule« zusammen ausgewiesen.

** Um einen Bezug zu 2022 herzustellen, haben wir hier die Zahlen beider Programme zusammengelegt. Danach haben wir tatsächlich ein Wachstum von ca. 27 % erreicht.



Das Diagramm zeigt: Das »Verrückt? Na und!«-Netzwerk in Deutschland hat die Coronapandemie und deren Folgen gut gemeistert. Die Nachfrage nach dem Präventionsprogramm ist weiterhin hoch. Trotz struktureller Hürden und chronischer Unterfinanzierung der Standorte bzw. Regionalgruppen konnten wir die Anzahl der Schultage pro Standort bzw. Regionalgruppe steigern: von **14 im Jahre 2022 auf 16 im Jahre 2023**. Als wichtiger Hebel dafür erweisen sich die Schultagszuschüsse, die Irrsinnig Menschlich e.V. mit den Kooperationspartnern auf Bundeslandebene erschließt.

Internationale Reichweite 2023

In Österreich konnten wir Standorte in zwei neuen Bundesländern aufbauen:

- ▶ **Niederösterreich:** Caritas St. Pölten, Psychosozialer Dienst Stockerau
- ▶ **Vorarlberg:** pro mente Vorarlberg

	2018	2019	2020	2021	2022	2023
ÖSTERREICH						
Schultage	128	190	91	128	227	288
Schüler*innen	3.600	4.900	2.450	2.232	4.150	5.340
TSCHECHIEN						
Schultage	83	130	9	43	287	269
Schüler*innen	2.300	3.400	270	1.100	7.200	6.780
SLOWAKEI						
Schultage	7	13	0	0	14	21
Schüler*innen	200	300	0	0	275	590
Summe Schultage	218	333	100	171	528	578
Summe Schüler*innen	6.000	8.600	2.720	3.332	11.625	12.710

Das Diagramm zeigt, dass auch das internationale Netzwerk von »Verrückt? Na und!« die Coronapandemie und deren Folgen gut gemeistert hat. In Österreich ist die Umsetzung von »Verrückt? Na und!« finanziell weitgehend gesichert. In Tschechien und der Slowakei sind die Standorte bzw. Kooperationspartner weiterhin unterfinanziert. Auch international ist der Bedarf an Schultagen ungebrochen hoch. Im Vergleich zum Vorjahr konnten wir ein **Wachstum von ca. 10 %** erreichen.

»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!« in Bezug auf sein ökonomisches Potenzial untersucht.

Das Ergebnis: 80 Mio. Euro weniger Folgekosten für jeden Prozentpunkt an erkrankten Schüler*innen in Deutschland, die sich in einem Jahrgang aufgrund der Teilnahme am Programm in frühzeitige Behandlung begeben.³⁷

Was eine frühere Inanspruchnahme von Hilfe für die Zukunft von jungen Menschen bedeutet, haben 2018 Verhaltensökonom*innen um Professor Andrew E. Clark von der Paris School of Economics formuliert: **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 = substanzialer Verlust an Jahren mit Gesundheit!³⁹

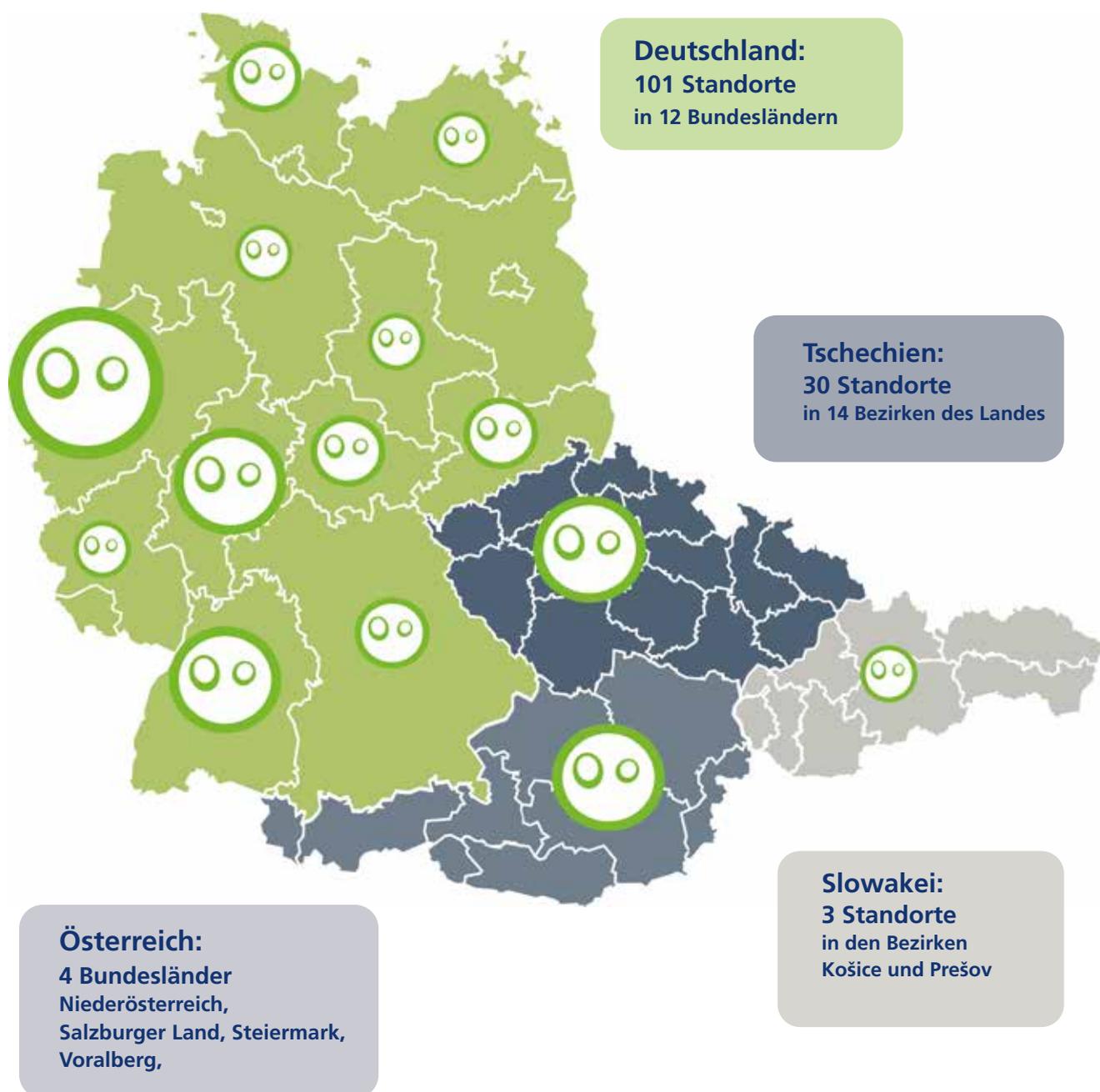
³⁶ Nicolas Rüsç (2021): *Das Stigma psychischer Erkrankung. Strategien gegen Ausgrenzung und Diskriminierung*. München: Urban & Fischer / Elsevier. S. 197–200.

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>> (12.08.2024).

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>> (12.08.2024). S. 145.

»Verrückt? Na und!«-Programmstandorte 2023



Qualitätssicherung

Das Programm »Verrückt? Na und!« erfüllt die zentralen Qualitätskriterien der gesetzlichen Krankenkassen, wie im *Leitfaden Prävention*⁴⁰ 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.

- 2023** Franziska Reiß et al. (2023): »Perspektive Prävention: Psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern in Deutschland«. In: *Bundesgesundheitsblatt* 66. S. 391–401.⁴¹
- 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. 22–23.⁴²
- 2020** Nicolas Rüsç (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. 204.⁴³
- Deutscher Bundestag (Hrsg.) (2019): *Unterrichtung durch die Bundesregierung. Abschlussbericht der Arbeitsgruppe »Kinder psychisch- und suchterkrankter Eltern, Drucksache 19/16070*. S. 31.⁴⁴
- 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. 200.⁴⁵

Unsere wichtigsten Qualitätskriterien auf operativer Ebene

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

Wiederbuchen

75 % der Schulen, die »Verrückt? Na und!« erlebt haben, kooperieren dauerhaft.

Krisenfest

An **88 %** der Schultage bekommen Schüler*innen Krisenauswegweiser für ihre Region.

Wertvoll

Über **59 %** der Schulen beteiligen sich finanziell am Schultag.

Nachhaltig

92 % 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.
- ▶ Prävention psychischer Krisen und Förderung psychischer Gesundheit wird Bestandteil des Schulprogramms.

40 GKV-Spitzenverband (2023): *Leitfaden Prävention*.

41 DOI: <<https://doi.org/10.1007/s00103-023-03674-8>>.

42 URL: <<https://www.ashoka.org/de-de/files/das-hat-systempdf>> (12.08.2024).

43 URL: <https://www.npk-info.de/fileadmin/user_upload/ueber_die_npk/downloads/2_praeventionsbericht/NPK-Praeventionsbericht_Barrierefrei.pdf> (12.08.2024).

44 URL: <<https://dserver.bundestag.de/btd/19/160/1916070.pdf>> (12.08.2024).

45 URL: <<https://www.dak.de/dak/download/dak-kinder-und-jugendreport-2019-2168336.pdf>> (12.08.2024).

Unsere zentralen Qualitätssicherungsinstrumente

Reinkommen	Dranbleiben	Netzwerke	Entwickeln
Ausbildung, Hospitation, Training.	Intervision, Supervision, Fortbildung.	Austausch regional, landesweit, national, international.	Neues Material und neue Formate für Schulen und Träger der Kinder- und Jugendarbeit.

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.⁴⁵

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.



Unser »Verrückt? Na und!«-Dreamteam Natascha und Anne

46 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>>.

Zielerreichung und Ausblick

Zielerreichung

Die Systematik der Ziele entspricht der Wirkungstreppe von PHINEO (siehe S. 12 dieses Jahresberichts).

2023 haben wir unsere **Output-Ziele** erreicht.

Stufe 1: Aktivitäten finden wie geplant statt.

Die Zahl der »Verrückt? Na und!«-Schultage bleibt konstant. Bestehende Kooperationen mit Schulen werden aus- und neue Kooperationen aufgebaut.

Stufe 2: Zielgruppen werden erreicht.

Die Zahl der erreichten Schüler*innen und Lehrkräfte steigt um 6 %.

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 75 % der Schulen besteht eine langfristige Kooperation!**

2023 haben wir unsere **Outcome-Ziele** erreicht.

Das zeigen die Evaluationen und Auswertungen der Qualitätsindikatoren.

Stufe 4: Ab dieser Stufe spricht man von Wirkung. 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 – verhaltens- und 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 sowie bei professionellen psychosozialen 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 der Zielgruppen ändert sich.

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

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

Ziele 2024

Stärkung des Qualitätsmanagements

»Verrückt? Na und!«-Netzwerk: Die »Wachstumsschwelle« von über 100 Standorten bzw. Kooperationspartnern in Deutschland ist erreicht. Dringend notwendig ist die Stärkung des Qualitätsmanagements. Durch die Förderung der Beisheim Stiftung können wir unsere programmumsetzenden Partner an den Standorten im Zeitraum 2023 bis 2025 systematisch weiterqualifizieren.

**»Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule« 3.0 – Resilient, Nachhaltig, Zukunftsorientiert»,
Start: 09/2023.**

Ziel des Projekts ist es, allen Programmpartnern mehr Bewusstsein, Wissen und Handlungssicherheit zu vermitteln, und zwar im Umgang mit den Herausforderungen der andauernden Krisen und ihren Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden der jungen Generation.

- ▶ Anpassung und Weiterentwicklung der Programminhalte und schwerpunktmäßig des »Verrückt? Na und!«-Schultags unter Berücksichtigung des »Dauerkrisenmodus« (Klimawandel, Digitalisierung, abnehmender Wohlstand, Migration, Erstarken rechtspopulistischer Gruppen) und dessen Folgen für die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Ziel: Die Selbstwirksamkeit fördern,

Resilienzmechanismen zur Bewältigung von Belastungsfaktoren aktivieren und die Resilienz als Ressource von Gruppen und Institutionen zur Krisenbewältigung stärken.

- ▶ Den Generationswechsel an den Standorten meistern: Neue fachliche und persönliche Expert*innen gewinnen, qualifizieren und langfristig binden. Landeskoordinationen weiter ausbauen.
- ▶ Sich regional stärker verbinden mit Partnern, Organisationen und Institutionen, die sich für das psychische Wohlergehen von Kindern und Jugendlichen engagieren, um die Wirkung zu verstärken: 1+1=5.

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 am besten Kooperationen mit einzelnen Krankenkassen an und kassenübergreifende Lösungen wie das GKV-Förderprogramm und die Landesrahmenvereinbarungen (LRV) zur Umsetzung der nationalen Präventionsstrategie gemäß § 20f SGB V. 2024 wollen wir insbesondere in den neuen Bundesländern Lösungsansätze erarbeiten, um das Programm mit anderen Angeboten der psychosozialen Versorgung zu kombinieren und dadurch zu stärken.



Mit voller Power beim bundesweitem Strategietreffen von »Verrückt? Na und!«

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



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.

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.

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.

Der organisierte Sport wächst wieder

Deutschlands Sportvereine haben sich vom Coronatief erholt. Das zeigt die Bestandserhebung des Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB) 2023:

»Es ist großartig, dass Kinder und Jugendliche in dieser Stärke zurück in die Sportvereine strömen. Die Vereine leisten gerade auch für junge Menschen einen enorm wichtigen Beitrag zur Gesundheit und Sozialisation.«

Michaela Röhrbein, DOSB-Vorstand Sportentwicklung⁴⁷

⁴⁷ Deutscher Olympischer Sportbund e.V. (DOSB) (Hrsg.) (2023): »Der organisierte Sport wächst wieder«.
URL: <<https://www.dosb.de/sonderseiten/news/news-detail/news/der-organisierte-sport-waechst-wieder>> (12.08.2024).

Daten und Fakten

- ▶ Aktuell (2023) leben in Deutschland **14,3 Millionen** Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren.
- ▶ 2023 waren **etwa 58 % der Mädchen und 77% der Jungen zwischen 7 und 14 Jahren** Mitglied in einem der über 86.000 Sportvereine. Bei den Jugendlichen zwischen 15 und 18 Jahren waren es 43 % der Mädchen und 62 % der Jungen.
- ▶ Heranwachsenden gefällt an Sport und Bewegung besonders, dabei mit anderen Kindern und Jugendlichen zusammen zu sein, Spaß zu haben und an der frischen Luft zu trainieren.⁴⁸

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, psychisch 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.

Wie die psychische Gesundheit junger Menschen bestmöglich schützen?

Die Deutsche Sportjugend im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB), mit der wir eng zusammenarbeiten, hat den Schwerpunkt ihrer Kampagne »Move for Health« im Jahr 2023 auf psychische Gesundheit gelegt. Zentral ist dabei die enge Verzahnung von psychischer Gesundheit und Bewegung.⁴⁹

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.

⁴⁸ Statistisches Bundesamt (2023): »Bevölkerungsstand. Bevölkerung nach Altersgruppen (ab 2011)«.

URL: <<https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Bevoelkerungsstand/Tabellen/liste-altersgruppen.html>> (12.08.2024).

⁴⁹ Deutsche Sportjugend (dsj) im DOSB (o. J.): »MOVE FOR HEALTH. Weiterentwicklung der dsj-Bewegungskampagne mit Projekten von dsj-Mitgliedsorganisationen und wissenschaftlichen Studien«. URL: <<https://www.dsj.de/news/move-for-health-weiterentwicklung-der-dsj-bewegungskampagne-mit-projekten-von-dsj-mitgliedsorganisationen-und-wissenschaftlichen-studien>> (12.08.2024).

Unser Angebot

»Psychisch fit im Sportverein« – Ein Präventionsprogramm für Sportvereine und -verbände im Kinder- und Jugendbereich

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



Psychisch fit im Kinder- und Jugendsport

Ein Präventionsprogramm von



www.irrsinnig-menschlich.de

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, Beruf und seit 2022 auch im organisierten Sport. 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 Sportverein«.

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

Wir unterstützen Sie, Ihre Übungsleiter*innen und Kolleg*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.: +49 341 149190-01
E-Mail: c.lyle@irrsinnig-menschlich.de



www.irrsinnig-menschlich.de

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

Input: Was wir investieren

Inklusive Teams + Expertise + Erfahrung + Netzwerke + Sach- und Finanzmittel + Leidenschaft + Motivation + Spaß

Output: Was wir leisten

Fortbildungen

Wir haben 2023 insgesamt 24 Veranstaltungen offline und online mit insgesamt 691 Teilnehmer*innen durchgeführt. Dazu gehörten:

- ▶ Fortbildungen für ehrenamtlich tätige Trainer*innen und Übungsleiter*innen.
- ▶ Fortbildungen für Anleiter*innen im Freiwilligendienst Sport.
- ▶ Workshops für pädagogische Fachkräfte und weiteres Personal der Geschäftsstellen der Sportverbände.
- ▶ Module in der Ausbildung für C-Übungsleiter*innen.

Kooperationspartner in der Pilotphase

- ▶ Deutsche Sportjugend im Olympischen Sportbund (dsj).
- ▶ Landessportverbände: Baden-Württemberg, Bayern, Brandenburg, Berlin, Niedersachsen, Sachsen-Anhalt.
- ▶ Sportartenspezifische Fachverbände wie der Cheerleading und Cheerperformance Verband Deutschland e.V., die Deutsche Turnerjugend, der Deutsche Minigolfsport Verband und der Tauchsportverband Thüringen e.V.
- ▶ Einzelne Sportvereine wie die Eisbären Juniors Berlin.

Qualitätssicherung

Evaluation

2022/23 fanden schriftliche Prä-Post-Befragungen von ca. 200 teilnehmenden **überwiegend ehrenamtlichen Trainer*innen und Übungsleiter*innen** statt – durchgeführt vom Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP) an der Medizinischen Fakultät der Universität Leipzig.⁵⁰

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.

Von August bis Dezember 2023 haben wir selbst im Anschluss an unsere Fortbildungen mittels eines Onlinetools Feedback von 86 Teilnehmer*innen eingeholt.

»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 % (2022) bis 98 % (2023)** werden das Angebot weiterempfehlen.
- ▶ **80 %** geben an, psychische Krisen und Erkrankungen nun besser zu verstehen.
- ▶ **79 % (2022) bis 98 % (2023)** 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.

⁵⁰ Michéle Müller et al. (2023): Abschlussbericht. Begleitforschung zum Präventionsprogramm »Psychisch fit im Kinder- und Jugendsportverein«. Leipzig: Universität Leipzig, Medizinische Fakultät, ISAP.
URL: <https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2023/12/Abschlussbericht_Begleitforschung_Psychisch-fit-im-Kinder-und-Jugendsportverein.pdf> (12.08.2024).

Der größte Nutzen für die Teilnehmer*innen

- ▶ 70 % geben an, dass sie **Tipps für einen besseren Umgang** mit psychischen Krisen erhalten haben.
- ▶ 68 % meinen, 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 antworteten auf die Frage nach einem konkreten Veränderungsziel bezüglich der psychischen Gesundheit im Vereinssport.

Wir möchten ...

- ▶ »im Verein das Bewusstsein für dieses leider sehr vernachlässigte Thema stärken, aktiver auf Warnsignale achten und uns weiter fortbilden, um nicht nur im Verein, sondern auch im privaten Umfeld Hilfe leisten zu können.«
- ▶ »den Austausch mit anderen Trainer*innen anstoßen.«
- ▶ »Kinder noch genauer beobachten und Redemöglichkeiten schaffen.«
- ▶ »mehr Aufmerksamkeit für das Thema durch Ausgänge, Gespräche und Internetpräsenz bieten.«

»Wir wissen jetzt besser, wie wir mit psychisch belasteten jungen Menschen umgehen können und wo sie Unterstützung finden. Das stärkt den Teamgeist – in der Sportjugend und in unseren Mitgliedsvereinen.«

Zielerreichung und Ausblick

Zielerreichung

Neues Angebot verstetigen

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

Nach der Pilotphase 2022 haben wir das Konzept des Programms »Psychisch fit im Sportverein« ausgehend von der Evaluation durch die Universität Leipzig weiterentwickelt. Größte Herausforderung ist die Heterogenität der Zielgruppen: hauptamtlich und ehrenamtlich engagierte Menschen von großen Verbänden und Vereinen auf Bundes- und Landesebene über den Freiwilligendienst Sport bis hin zu kleinen Sportvereinen auf dem Land. Nun liegt ein erprobtes Konzept vor, das wir auf Anfrage von Verbänden und Vereinen erfolgreich umsetzen. Die Anzahl der Anfragen übersteigen unsere Kapazitäten. Leider ist es noch nicht gelungen, **eine Anschlussfinanzierung zu bekommen, um das Programm auszuweiten und zu skalieren.**

Ziele 2024

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

- ▶ Weitere Qualifizierung des Angebots.
- ▶ Gewinnung neuer Kooperationspartner aus dem Vereinssport und Kinderschutz.
- ▶ Etwa 12 »Psychisch fit im Sportverein«-Fortbildungen für Multiplikator*innen aus dem Kinder- und Jugendvereinssport durchführen.
- ▶ Weiter an einem nachhaltigen Finanzkonzept arbeiten.

**Leistungen, Ressourcen und Wirkungen
im Berichtszeitraum - Ziele 2024**

Jugendliche & junge Erwachsene

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



Programmziel: Prävention psychischer Krisen und Erkrankungen in der Berufsschule.

Setting: 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.⁵¹ 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.⁵²

Dieser Trend hält an: Psychische Erkrankungen bei jungen Erwerbstätigen nehmen weiterhin zu.⁵³

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

Unter Beschäftigten herrscht generell eine große Scham in Bezug auf den Umgang mit psychischen Erkrankungen am Arbeitsplatz. Jüngere Beschäftigte geben häufiger an, sich für eine psychische Erkrankung zu schämen als ältere.⁵⁴

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.

51 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://dservet.bundestag.de/btd/19/267/1926712.pdf>> (12.08.2024). S. 7.

52 Deutsches Ärzteblatt (2017): »Bei Azubis steigen psychisch bedingte Fehlzeiten überdurchschnittlich«. URL: <<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/76635/Bei-Azubis-steigen-psychisch-bedingte-Fehlzeiten-ueberdurchschnittlich>> (12.08.2024).

53 BARMER (Hrsg.) (2023): BARMER Gesundheitsreport 2023. Risikofaktoren für psychische Erkrankungen. URL: <<https://www.barmer.de/resource/blob/1243064/b290b8c0e226b450583ad0b331bd3ec1/gegesundheitsrepo-2023-data.pdf>> (12.08.2024). S. 6–7.

54 Initiative Neue Qualität der Arbeit (Hrsg.) (2020): Offener Umgang mit psychischer Gesundheit. Aktuelle Ergebnisse einer Beschäftigten- und Bevölkerungsbefragung. URL: <https://www.bempsy.de/fileadmin/webredaktion/documents/Literatur_Allgemein/Monitore_zur_psychischen_Gesundheit/INQA_2020_psyGA_Monitor_Offener_Umgang_mit_psychischer_Gesundheit_barrierefrei.pdf> (12.08.2024). S. 9, 36.

Generation Z: Psychische Krisen am Arbeitsplatz – Dilemma und Herausforderung

Am Arbeitsplatz bzw. im beruflichen Kontext würden laut einer aktuellen internationalen Studie 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**.⁵⁵

Negative öffentliche Einstellungen zu psychischen Gesundheitsproblemen haben konkrete und schädliche Folgen für alle Beschäftigten, besonders jedoch für die jungen psychisch belasteten unter ihnen. Dies zu verändern ist unser Auftrag.

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«, das Präventionsangebot »You!Mynd« für Berufsschulen der BKK-Landesverbände Bayern, Mitte, NORTHWEST und Süd sowie das Präventionsprojekt »Mega – Mental gesund durch die Ausbildung« von Kopfsachen e.V. 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 Berufsanfänger*innen.
- ▶ **»Verstärker« Klimakrise, Krieg, Armut und Zukunftsangst**: Die Pandemie scheint überwunden – weitere Krisen sind nachgerückt! Berufsschullehrkräfte sorgen sich um die psychische Gesundheit ihrer Schüler*innen, sehen hohen Präventionsbedarf und brauchen dafür externe Unterstützung!⁵⁶

Erfolg in Berufsschule und Ausbildungsbetrieb hängt stark von der psychischen Gesundheit der Azubis ab. Vielen Auszubildenden fällt es schwer, die Anforderungen der neuen Lebensphase zu meistern. Die Syndemie 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 Jörg M. Fegert et al. (2023): »Wie sehen junge Menschen der Generation Z psychische Gesundheit?«. In: *Psychosoziale Umschau* 38(1/2023), S. 16–17. DOI: <<https://doi.org/10.5771/0930-4177-2023-1-16>>.

⁵⁶ Michéle Müller et al. (2022): *Abschlussbericht. ReStart nach der Coronapandemie – Bedarfsermittlung für das Programm »Aufmachen!« an Berufsschulen*. Leipzig: Universität Leipzig, Medizinische Fakultät, ISAP. URL: <https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2021/09/VNU_Abschlussbericht_ReStart_Wiederholer.pdf> (12.08.2024).

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.




Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf

Ein Präventionsprogramm von
IRRSINNIG MENSCHLICH

In Zusammenarbeit mit der
BAHNBKK

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.irrsinnig-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
gesundheitsziele.de

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.
Wiebke Nonne
Erich-Zeigner-Allee 69-73
04229 Leipzig
Tel.: +49 341 149190-06
w.nonne@irrsinnig-menschlich.de
www.aufmachen.irrsinnig-menschlich.de



BAHNBKK

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 rauszu ziehen, 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

Input: Was wir investieren

Inklusive Teams + Expertise + Erfahrung + Netzwerke + Sach- und Finanzmittel + Leidenschaft + Motivation + Spaß

Konzeptweiterentwicklung und Durchführung

Das Konzept für »Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf« wird seit 2021 im Setting Berufsausbildung erfolgreich durch uns und unsere Kooperationspartner umgesetzt, fortwährend evaluiert und weiterentwickelt.

Material für Berufsschüler*innen, Lehrkräfte und Ausbilder*innen

Zum Programm, das im Kern aus den »Aufmachen!«-Schultagen besteht, gehört Material für Auszubildende, Berufsschullehrkräfte und Ausbilder*innen. Das Material kann unabhängig vom Schultag zum Einsatz kommen. Dazu gehören eine Wander-

ausstellung zu 10 Themen der seelischen Gesundheit, Info-Pocket-Guides, Krisenauswegweiser sowie ein Handbuch für Lehrkräfte und Ausbilder*innen.

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 sind Anbieter psychosozialer Hilfen am Programmstandort und können so direkten Zugang zu professioneller Unterstützung bieten oder vermitteln.

Output: Was wir leisten

Nationale Reichweite 2023

DEUTSCHLAND	2021	2022	2023
Berufsschultage	72	262	345
Schüler*innen und Azubis	1.440	5.100	6.940
Berufsschullehrkräfte und Auszubildende	200	400	660
Fortbildungen für Lehrkräfte, Auszubildende, Multiplikatoren	7	12	15



*Unser Handbuch für
Berufsschullehrkräfte und
Ausbilder*innen.*

Zielerreichung und Ausblick

Zielerreichung

Mit unserem Präventionsprogramm »Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf« haben wir 2023 etwa 7 500 Personen direkt erreicht.

Schultage

Nachdem sich die Schulen vom Coronatief erholt haben, steigt seit 2022 die Anzahl der Schultage deutlich an: **2023 haben wir 345 Schultage an Berufsschulen durchführt – 75 % mehr als 2022.**

Direkter Zugang zu Hilfe und Beratung

An jedem 7. »Aufmachen!«-Schultag im Jahr 2023 wurden Berufsschüler*innen und Auszubildende **direkt an psychosoziale Hilfeeinrichtungen vermittelt**. Das belegt eindrücklich die dringende Notwendigkeit von Prävention und die Stärkung der Verbindung zum Hilfesystem im Berufschulsetting.

Ziele 2024

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

- ▶ Durchführung von mindestens **350 »Aufmachen!«-Schultagen** für Berufsschüler*innen bundesweit sowie 15–20 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 etc. im Rahmen unseres neuen Angebots »Hochschulen im Dialog zur psychischen Gesundheit«.

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 umfassend dargestellt.

Aktuelle Befragungen zur Lage von Studierenden wie das Mental Health Barometer 2023 sowie die best3-Studierendenbefragung 2023 belegen das eindrücklich.

Daten & Fakten

Mental Health Barometer 2023⁵⁷

- ▶ Etwa die Hälfte, d. h. 49 % der befragten 7 936 Studierenden in Österreich und Deutschland schätzen ihre psychische Gesundheit als nicht gut ein. Das hat sich seit drei Jahren nicht verändert!
- ▶ Studentinnen leiden signifikant stärker unter psychischen und körperlichen Belastungen als Studenten.
- ▶ Die globalen Ereignisse, die steigenden Kosten und die Studienbelastung setzten den jungen Menschen stark zu, wenngleich Studierende ihre Lebensqualität im Vergleich zu den beiden Vorjahren als besser einschätzen.

Daten & Fakten

Studie »best3 – Studieren mit einer gesundheitlichen Beeinträchtigung« (2023)⁵⁸

»best3« zeigt: Der starke Anstieg studienerschwerender Beeinträchtigungen unter Studierenden ist vor allem ein Anstieg psychischer Erkrankungen und Belastungen! Bundesweit wurden dafür etwa 180 000 Studierende befragt.

- ▶ Etwa 30 % der Befragten gaben, unter einer oder mehreren studienerschwerenden Beeinträchtigungen zu leiden.
- ▶ Psychische Beeinträchtigungen wurden dabei von 65,2 % der Befragten geäußert.
- ▶ **Bei 69,9 % traten diese Beeinträchtigungen erstmalig vor Aufnahme des Studiums auf!**

»Früher kamen Studierende wegen klassischer studienbezogener Themen in die psychologische Beratung. Heute reichen die Problemlagen von wirtschaftlichen Existenzängsten bis zu nagenden Zukunftssorgen. Sie haben Ängste, Zweifel, depressive Verstimmungen und häufiger als früher sogar Suizidgedanken.«⁵⁹
Matthias Anbuhl, Vorstandsvorsitzender des Deutschen Studierendenwerks, 04.12.2023

⁵⁷ Studo GmbH / Instahelp (Hrsg.) (2024): »Mental-Health-Barometer 2023: So geht es Studierenden wirklich«.

URL: <<https://instahelp.me/de/presseaussendung/mental-health-barometer-2023-so-geht-es-studierenden-wirklich-pressemitteilung/>> (12.08.2024).

⁵⁸ Deutsches Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung (DZHW) (Hrsg.) (2023): *Die Studierendenbefragung in Deutschland: best3. Studieren mit einer gesundheitlichen Beeinträchtigung.*

URL: <https://www.studierendenwerke.de/fileadmin/user_upload/Publikationen/beeintraechtigt_studieren_2021.pdf> (12.08.2024).

⁵⁹ Deutsches Studierendenwerk (Hrsg.) (2023): »best3 – Studieren mit einer gesundheitlichen Beeinträchtigung. Statement von Matthias Anbuhl, Vorstandsvorsitzender des Deutschen Studierendenwerks«.

URL: <<https://www.studierendenwerke.de/dsw-zukunftskonferenz-2023/best3-studieren-mit-einer-gesundheitlichen-beeintraechtigung>> (12.08.2024).

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.

Irrsinnig Menschlich e.V. ist die erste Organisation, die in Deutschland und jetzt auch in Österreich ein wirksames Programm anbietet und skaliert, das die psychische Gesundheitskompetenz von Student*innen und Hochschulmitarbeiter*innen stärkt.



»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. Wir entwickeln »Psychisch fit studieren« gemeinsam mit den Hochschulen kontinuierlich weiter.

Unser Angebot

»Psychisch fit studieren. Das Forum für Studierende« –
Ein Präventionsprogramm für Hochschulen: Offen, warmherzig, menschlich und mit klarem Fokus auf das, was hilft!

Mit unserem Präventionsprogramm für Studierende investieren wir langfristig in den Erhalt der Studien- und Erwerbsfähigkeit junger Menschen im Studium und befähigen die Zielgruppe dazu, psychische Krisen besser zu bewältigen.



Psychisch fit studieren
Das Forum für Studierende
Gut studieren + Krisen überstehen + Zufrieden leben

Ein Präventionsprogramm von
IRRSINNIG MENSCHLICH

Gefördert von der
SBK **AOK PLUS**

Der Anbieter

Erprobt. Evaluiert. Nachgefragt.

IRRSINNIG MENSCHLICH

Irresinnig 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.

irrsinnig-menschlich.de

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

Umsetzung
Deutschland, Österreich, Tschechien, Slowakei, Ukraine

Qualitätsnachweise

- Wirk-Siegel von PHINEO
- Grüne Liste Prävention
- DGPPN-Antistigma-Preis
- EESC Civil Society Prize – Mental health

Angebot buchen

Sie melden sich bei uns

Wir klären mit Ihnen alle Fragen rund um »Psychisch fit studieren«.

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

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

Wir freuen uns auf Ihre Hochschule!

Kontakt

IRRSINNIG MENSCHLICH
Irresinnig Menschlich e.V.
Insa Schmitter
Psychisch fit studieren:
Foren für Studierende
Erich-Zeigner-Allee 69-73
04229 Leipzig
Tel.: +49 341 149190-10
i.schmitter@irrsinnig-menschlich.de

www.irrsinnig-menschlich.de/psychisch-fit-studieren/

SBK **AOK PLUS**

Gut zu wissen

Daten. Fakten.

Psychische Krankheiten ...

- sind Volkskrankheiten.
- etwa 80 % von ihnen zeigen sich erstmals bis zum 24. Lebensjahr.
- wie Angststörungen, Depressionen und Suchterkrankungen kommen am häufigsten vor.

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.

Studierende ...

- leiden überdurchschnittlich häufig an psychischen Erkrankungen und Suizidgedanken.
- mit psychischen Erkrankungen bringen diese meist schon in das Studium mit.
- haben wenig Wissen über psychische Erkrankungen und Hilfen am Hochschulort.
- aus dem Ausland sind besonders vulnerabel.
- befürchten Stigmatisierung und meinen, dass sich psychische Beeinträchtigungen am stärksten auf Studierenerfolg und Karriere auswirken.

forschung-und-lehre.de, 2/24

Die Folgen

Junge Menschen mit psychischen Erkrankungen ...

- brechen häufiger ihr Studium ab.
- sind stärker von Arbeitslosigkeit, Frühberentung, Armut betroffen.
- erfahren viel persönliches Leid und verursachen hohe volkswirtschaftliche Kosten.

Gemeinsam können wir das ändern!

Unser Angebot

Authentisch. Direkt. Intensiv.

Zielgruppe

- Alle Studierende, besonders Studienanfänger*innen.
- Doktorand*innen.

Ziele

- Psychische Krisen besser verstehen, erkennen, bewältigen.
- Hilfesuchverhalten verbessern, Resilienz und Studierenerfolg fördern.
- Gesundheitsförderliche Prozesse an der Hochschule anstoßen.

Inhalt

Stigma abbauen – Hilfesuchverhalten verbessern – Selbstverantwortung fördern!

Die Teilnehmer*innen ...

- lernen Warnsignale und Bewältigungsstrategien psychischer Krisen kennen.
- hinterfragen Ängste und Vorurteile.
- erfahren, was hilft und wo sie Hilfe erhalten.
- finden heraus, was ihre Psyche stärkt – in Studium, Beruf und Leben.
- begegnen Menschen, die psychische Krisen gemeistert haben.
- erleben, dass sie mit ihren Sorgen nicht allein sind und empowern sich gegenseitig.

Umsetzung

Foren für Studierende in großen Gruppen. In Präsenz oder online. In Deutsch oder Englisch. Dauer: 2 Stunden oder nach Absprache

Team / Partner

Fachpersonen, die beruflich und persönlich Erfahrungen mit psychischen Krisen und deren Bewältigung sowie Prävention und Gesundheitsförderung haben. In Kooperation mit Akteur*innen der Hochschule.

Ihr Nutzen

Krisenfester. Zuversichtlicher.

Was Studierende sagen

»Das Forum war die erste Veranstaltung in meinem Leben, wo psychische Probleme so offen und frei von Angst und Stigma angesprochen wurden. Endlich habe ich mich nicht mehr allein gefühlt.«

»Besonders wichtig war für mich der »Notfallkoffer« und dass die psychosozialen Beratungsstellen dabei waren – Basics, die ich abrufen kann.«

Was Hochschullehrkräfte sagen

»Psychisch belastete Studierende begegnen uns immer mehr in unserem Arbeitsalltag. Es gehört ja offiziell nicht so zu unseren Aufgaben. Doch genau das müssen wir machen, weil wir Menschen sind und ein Herz haben. Gut so.«

Was Beratungsstellen sagen

»Offen, warmherzig, menschlich mit klarem Fokus auf das, was hilft – Wege aus der Krise eben.«

Wirkung

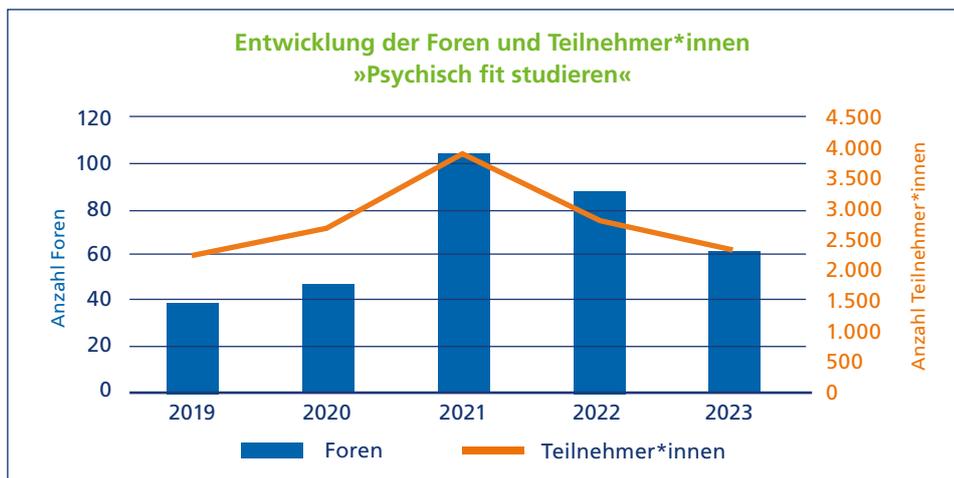
Input: Was wir investieren

Inklusive Teams + Expertise + Erfahrung + Netzwerke + Sach- und Finanzmittel + Leidenschaft + Motivation + Spaß

Finanzen

- ▶ **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.

Output: Was wir leisten



Reichweite 2023 (vgl. S. 53)

DEUTSCHLAND	2019	2020	2021	2022	2023
Foren insgesamt	39	48	104	88	42
Erreichte Student*innen	2.300	2.538	3.538	2.422	1.815
Erreichte Mitarbeiter*innen		245	356	287	149
Teilnehmer*innen an »Hochschulen im Dialog«				20	136
Erreichte Hochschulen	33	38	63	65	62
ÖSTERREICH					
Foren insgesamt				17	20
Erreichte Student*innen				185	250
Erreichte Hochschulen				5	5
Foren insgesamt	39	48	104	105	62
Teilnehmer*innen insgesamt	2.300	2.783	3.894	2.934	2.350

Programmstandorte 2023



Deutschland:
62 Hochschulen
in 13 Bundesländern

- * Teilnehmend an »Hochschulen im Dialog«, Staffel 1
** Teilnehmend an »Hochschulen im Dialog«, Staffel 2
*** Teilnehmend an »Hochschulen im Dialog«, Staffel 3
+ Neue Hochschulen

Österreich:
5 Hochschulen
in der Steiermark

Qualitätssicherung

Unsere wichtigsten Qualitätskriterien auf operativer Ebene

Hochschulen bewerten »Psychisch fit studieren« durchweg positiv.

Wiederbuchen

Etwa **95 %** der Student*innen und Mitarbeiter*innen empfehlen das Angebot weiter.

Etwa **50 %** Hochschulen buchen unsere »Psychisch fit studieren«-Foren regelmäßig.

Krisenauswegweiser

Die »Psychisch fit studieren«-Foren führen signifikant zu einer **höheren Bekanntheit und vermehrten Inanspruchnahme der Hilfs- und Beratungsangebote** an den Hochschulen.

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, die seit 2023 deutlich an Fahrt gewinnt: Kollegialer Austausch von Best Practice und Hilfe zur Selbsthilfe stehen an erster Stelle.
- ▶ an der Zunahme unserer 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, neue Inhalte und Formate.

Evaluation

2018

Das Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP) der Universität Leipzig hat 2018 das Hörsaal-Präsenzforum evaluiert.⁶⁰ 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 besonders zu Studienbeginn nützlich.

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

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

⁶⁰ Maria Koschig et al. (2022): Bericht. Begleitforschung zum Projekt »Psychisch fit studieren: Hochschulen im Dialog« – Arbeitspaket: Fokusgruppe mit Studierenden. Leipzig: Universität Leipzig, Medizinische Fakultät, ISAP.
URL: <https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2023/12/Bericht_Begleitforschung_Hochschulen-im-Dialog_Fokusgruppe-mit-Studierenden.pdf> (12.08.2024).

2022 / 2023: Fokusgruppen mit Student*innen

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 Ergebnisse:⁶¹

Schlüsselpersonen sind aus Sicht der befragten Student*innen:

- ▶ **Hochschullehrkräfte!**
- ▶ 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.

Weniger nützlich aus Sicht der Student*innen:

- ▶ Studierendenvertretungen wie StuRa oder AStA, wegen des häufigen Personalwechsels.
- ▶ Psychosoziale Beratungsstellen, weil sie »überlastet« sind.

Nützliche Maßnahmen und Ideen aus Sicht der Student*innen:

- ▶ Eine öffentliche Positionierung der Hochschulen zur psychischen Gesundheit etwa durch Vorlesungen, Symposien oder Rundmails.
- ▶ Lehrende, die vorangehen und offen über Krisen sowie Hilfen sprechen! Dafür sollten sie allerdings gut vorbereitet sein.
- ▶ Student*innen, die trotz Krise das Studium geschafft haben, als Vorbilder einbeziehen.
- ▶ Manuale für psychosensible Sprache.
- ▶ Einheitliche Handlungsanweisungen für Verwaltung und Lehrkörper.
- ▶ 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 ihnen vorbeugen!

2023: »Hochschulen im Dialog zur psychischen Gesundheit«

Zwischenergebnisse der Evaluation durch das ISAP der Universität

Ziele: Ermittlung von bereits bestehenden gesundheitsförderlichen Strukturen und deren Entwicklung während der Programmlaufzeit. Einordnung in Anlehnung an die Gütekriterien des Arbeitskreises Gesundheitsfördernde Hochschulen. Ermittlung der Zufriedenheit mit dem Programm und den einzelnen Modulen sowie der persönlichen Motivation der Teilnehmer*innen.

Ergebnisse

- ▶ An allen Hochschulen, die an »Hochschulen im Dialog zur psychischen Gesundheit« teilnehmen, hat die Prävention psychischer Krisen und die Gesundheitsförderung 2023 eine höhere Priorität als zu Projektbeginn 2022.
- ▶ Als Grundvoraussetzung, um auf allen Ebenen an der Hochschule wirksam zu sein und das Kommitment der Hochschulleitungen zu bekommen, hat sich die hochschulinterne Analyse der psychischen Gesundheit der Student*innen herausgestellt.
- ▶ Einen positiven Umgang mit (psychischer) Gesundheitsförderung an der Hochschule zu erreichen, beschreiben alle Teilnehmer*innen als einen herausfordernden Prozess, der unbedingte Überzeugung und Motivation sowie hohe emotionale und kommunikative Kompetenzen braucht, dazu Hartnäckigkeit, Durchhaltevermögen auf allen Ebenen sowie ein unterstützendes, Mut machendes Netzwerk inner- und außerhalb der Hochschule.
- ▶ Ohne den Rückenwind und die Impulse durch »Psychisch fit studieren« und »Hochschulen im Dialog« von Irrsinnig Menschlich e.V. wären die kleinen, mittleren und großen Schritte kaum möglich geworden, so der einhellige Tenor der Teilnehmer*innen.⁶²

61 Maria Koschig et al. (2018): *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, ISAP. URL: <https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2019/03/PsyFitStud_Abschlussbericht_final.pdf> (12.08.2024).

62 Maria Koschig et al. (2023): *Zwischenbericht zur ersten Staffel von Hochschulen im Dialog. Zeitraum: 06/22–09/23*. Leipzig: Universität Leipzig, Medizinische Fakultät, ISAP. URL: <https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2023/12/Zwischenbericht_1.-Staffel_Hochschulen-im-Dialog.pdf> (12.08.2024).

Fazit: »Hochschulen im Dialog« ist eine einzigartige Plattform, die freien Austausch, Voneinanderlernen, Weiterbilden, Nachmachen, gegenseitiges Ermutigen, Dranbleiben – und insbesondere das Teilen Guter Praxis ermöglicht! Die Hochschulen erhalten so die Möglichkeit, »Psychisch fit studieren« zu verstetigen.



Hochschulen im Dialog zur psychischen Gesundheit: Erste Staffel erfolgreich geschafft!



Die zweite Staffel am Start: Danke an unsere Gastgeberin 2023, die Universität Erfurt!

Zielerreichung und Ausblick

Zielerreichung

Die Systematik der Ziele entspricht der **Wirkungstreppe von PHINEO** (siehe S. 12 dieses Jahresberichts).

2023 haben wir unsere **Output-Ziele** überwiegend erreicht.

Stufe 1: Aktivitäten finden wie geplant statt.

- ▶ Durchführung von 62 Foren in Deutschland und Österreich.
- ▶ Start des neuen Formats »Hochschulen im Dialog zur psychischen Gesundheit« mit 10 Hochschulen aus 6 Bundesländern als Hebel für mehr Nachhaltigkeit 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.
- ▶ 2023 konnten 62 Hochschulen, 1815 Student*innen und 149 Hochschulmitarbeiter*innen erreicht werden.
- ▶ Die Anzahl der Student*innen pro Forum ist gegenüber dem Vorjahr stark gestiegen. Das zeigt, dass wir den rückläufigen Trend der Teilnahme an den »Psychisch fit studieren«-Foren nach der Coronapandemie umkehren konnten. Gelungen ist uns das durch hohe Flexibilität gegenüber den Hochschulen, insbesondere durch das neue Angebot von hochschulübergreifende Onlineforen.

	2020	2021	2022	2023
Anzahl der Student*innen pro Forum	51	30	25	41

Stufe 3: Zielgruppen akzeptieren Angebote.

- ▶ Student*innen und Hochschulmitarbeiter*innen bewerten die »Psychisch fit studieren«-Foren als nützlich, besonders die inhaltliche Auseinandersetzung mit psychischer Gesundheit, Krisen und Hilfsangeboten sowie den Erfahrungsaustausch mit fachlichen und persönlichen Expert*innen.

2023 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 der Zielgruppen ändert sich.

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

Unser Impact:

Stufe 7: Gesellschaft verändert sich.

Ausblick 2024

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 steigern.
- ▶ Start des dritten Durchgangs von »Hochschulen im Dialog« zur Förderung der Verhältnisprävention.
- ▶ Ausbau, Pflege und gesellschaftliche Positionierung des bestehenden Netzwerks von »Hochschulen im Dialog zur psychischen Gesundheit«.

Nationale und internationale Skalierung

- ▶ Durchführung von etwa 75 Foren.
- ▶ Start der »Train the Trainer«-Ausbildung zu »Psychisch fit studieren« mit dem Ziel, Hochschulen zu befähigen, eigenständig Foren für Student*innen durchzuführen.
- ▶ Aufbau weiterer Programmstandorte in Österreich.

Leistungen, Ressourcen und Wirkungen im Berichtszeitraum - Ziele 2024

**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 ihnen Wege ins Hilfesystem zeigen. 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

Input: Was wir investieren

Inklusive Teams + Expertise + Erfahrung + Netzwerke + Sach- und Finanzmittel + Leidenschaft + Motivation + Spaß

Output: Was wir leisten

2023 haben wir über **3 500 Mitarbeiter*innen** aus 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.:

- ▶ Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V. (BUND).
- ▶ Evangelische Freiwilligendienste gGmbH.
- ▶ Evangelisches Jugendwerk in Württemberg (EJW).
- ▶ Internationaler Bund Freiwilligendienste.
- ▶ Landesvereinigung Kulturelle Kinder- und Jugendbildung Schleswig-Holstein e.V. (LKJ SH), Freiwilligendienste Kultur und Bildung.
- ▶ Sportjugend Nordrhein-Westfalen, Kinder- und Jugendverbandsarbeit.
- ▶ Porsche Leipzig GmbH.

»Im Namen unserer Einsatzstellen und unseres BFD-Teams sehr herzlichen Dank für Ihren eindrucksvollen, informativen, anregenden und Mut machenden Input! Ich habe im Nachhinein noch viele weitere positive Rückmeldungen erhalten. Mich persönlich hat der Tag sehr bewegt und ich nehme viele wichtige Impulse mit.«

*Katrin Müller-Thalheim, Teamleitung Freiwilligendienst & Qualifizierung,
Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V. (BUND), November 2023*

»Head Up«-Initiative von L'Oréal Professionnel

So heißt die Mental-Health-Initiative von L'Oréal Professionnel Paris, die Mitte 2023 auch in Deutschland, Österreich und der Schweiz gestartet ist. Wir von Irrsinnig Menschlich e.V. sind die Partnerinitiative im deutschsprachigen Raum. Das passt perfekt, denn Friseursalons sind Orte für gute Nachrichten. Dazu gehört heutzutage auch, zu wissen, wo es Hilfe bei psychischen Problemen gibt. Friseur*innen können Flyer auslegen oder mit den Kund*innen ganz normal darüber reden. Seelsorge für den Kopf – innen und außen. Und das können Friseur*innen am besten, wenn es ihnen selbst psychisch gut geht.

2023 haben wir ...

- ▶ 2700 Fachkräfte aus dem Friseurhandwerk in Deutschland, Österreich und der Schweiz fortgebildet.



Wie wichtig Friseur*innen für das psychische Wohlbefinden sind, erzählte uns kürzlich eine Ärztin: Sie merke ganz deutlich, wenn Patient*innen mit Depressionen wieder genesen. Denn dann buchen sie sich als Erstes einen Termin im Friseursalon der Klinik.

Ausblick

Ziele 2024

- ▶ Fortführung der »Head Up«-Initiative von L'Oréal Professionnel.
- ▶ 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 anhaltenden Krisen 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 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 für Wirkungsverstärkung dringend benötigten Verbindungen.

Wir werden auf das Ziel hinarbeiten, Verbindungen zu stiften mit Akteuren, deren Präventionsangebote 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 der Geschäftsführung Anfang 2024. Wir sind mittendrin im Prozess: Nachfolger*innen sind gefunden. Jetzt geht es darum, die Übergabe und den 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 dafür einsetzen, 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 23 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: +49 341 149190-02 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 01.03.2024 hat Irrsinnig Menschlich e.V. 109 Vereinsmitglieder.

Das höchste Organ ist die Mitgliederversammlung. Sie ist zuständig für Wahl und Abberufung der Vorstandsmitglieder, die Entlastung des Vorstands sowie die Beschlussfassung über Satzungsänderungen und die Vereinsauflösung.

Unser Vorstand besteht aus drei Personen: dem ersten Vorsitzenden, der stellvertretenden Vorsitzenden und der Schatzmeisterin. 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 nachhaltige 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 69 %. Im Berichtszeitraum fanden zahlreiche Team- und Personalentwicklungsmaßnahmen statt, darunter Coachings, Teamtage und externe Weiterbildungen.

Personalprofil

Anzahl Mitarbeiter*innen (umgerechnet in Vollzeitstellen)	2019	2020	2021	2022	2023
Hauptamtliche Mitarbeiter*innen	10 (5,8)	8 (6,2)	12 (7,9)	13 (9,4)	14 (9,7)
Honorarkräfte	28	29	30	30	30

Mit 9,7 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 2023

Ehrenamtlicher 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, Rentnerin



Cornelia Lakowitz,
Schatzmeisterin
Diplom-Ökonomin,
Rentnerin

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!«
M.A. Kulturwissenschaften,
Systemische Beraterin (i.A.)



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



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



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



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



Insa Schmitter,
Programmkoordination
»Psychisch fit studieren«
B.A. Prävention & Gesundheitspsychologie
(i.A.)



Caroline Lyle,
Programmleitung »Psychisch fit
im Sportverein«, 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



Mareile Deppe,
Landeskoordination
»Verrückt? Na und!«
in Niedersachsen
Mitarbeiterin der Landes-
vereinigung für Gesundheit
und Akademie für Sozialmedizin
Niedersachsen Bremen e.V.,
M.A. Sportwissenschaften



Britta Kenter,
Landeskoordination
»Verrückt? Na und!«
in Niedersachsen
Mitarbeiterin der Landesvereinigung
für Gesundheit und Akademie für
Sozialmedizin Niedersachsen
Bremen e.V.



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:

- 2023** Dr. Manuela Richter-Werling erhält das Bundesverdienstkreuz am Bande.
- 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 2023

Stiftungen und Unternehmen



Beisheim Stiftung



Skalierungs- und Fachpartner



BMW Foundation
Herbert Quandt



Scholz & Friends Health

Wir bedanken uns besonders bei Dr. Barbara Frenz und Fabia Keller für ihr Engagement.

Öffentlich-rechtliche Finanzpartner

BAHN **BKK**

SBK 
Siemens-
Betriebskrankenkasse

AOK  AOK Hessen
Die Gesundheitskasse.

AOK PLUS  Die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen.

AOK 
AOK Niedersachsen
Die Gesundheitskasse.

 Deutsche
Rentenversicherung
Baden-Württemberg

 Deutsche
Rentenversicherung
Rheinland-Pfalz

 **UK NRW**
Unfallkasse
Nordrhein-Westfalen

 **UKBW**
Unfallkasse
Baden-Württemberg

 **UK RLP**
Unfallkasse
Rheinland-Pfalz

 **UKH**
Unfallkasse Hessen

 **UK ST**
Unfallkasse
Sachsen-Anhalt

 **BKK**
Landesverband
NORDWEST

SH 
Schleswig-Holstein
Ministerium für Justiz
und Gesundheit

Mobil
KRANKENKASSE

 **Stadt Leipzig**

SACHSEN


 **Erasmus+**

Unsere Kooperationspartner in Deutschland 2023





KREIS OSTHOLSTEIN



AGAPLESION DIAKONIEKLINIKUM ROTENBURG



KREIS RECKLINGHAUSEN DER WESTFÄLISCHE ARBEIT

bruderhaus **DIAKONIE**
Stiftung Gustav Werner und Haus am Berg



ASKLEPIOS
Fachklinikum Stadtroda



WERK GEMEINSCHAFT
GEMEINSAM WEGE GEHEN



Diakonie Lahn Dill
Stark für Andere



Diakonie
Diakonisches Werk Wetterau

Stadt Dortmund Gesundheitsamt



Reha
GESELLSCHAFT ZUR FÖRDERUNG PSYCHISCH KRANKER
Ein Unternehmen der Johannes-Diakonie Mosbeck



KREIS SOEST

CHEMNITZ
KULTURHAUPTSTADT EUROPAS 2025

LANDKREIS SCHMALKALDEN-MEININGEN
natürlich spendlich



UHLENHAUS
Tagesstätte



STADT ASCHAFFENBURG

zentegra
Rehabilitation und Integration

Diakonie
Ev.-ref. Diakonisches Werk Grafschaft Bentheim

IFBW
Interessengemeinschaft zur Förderung der beruflichen Weiterbildung e. V.



KIELER FENSTER

mjc Mergener Hof
Jugendberatung

KijuFa
Kinder, Jugend und Familie
DRK Haus für Jugend- und Familienhilfe Worms

OBERBERGISCHEM KREIS DER LANDRAT

Barmherzige Brüder Saffig

SPZ

WARTBURGKREIS

Diakonie
Mecklenburgische Seenplatte

TRIER

eva
Evangelische Gesellschaft

KREIS STEINFURT

Die Kette e.V.

Gesundheitsregion plus
Nürnberger Land
gefördert durch Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

Unsere Kooperationspartner in Europa 2023

Österreich



Tschechien



Slowakei



Große Ehre für unsere slowakische Partnerorganisation Integra: Jana Hurová (2. v. r.) bei der Preisverleihung in Brüssel

Unsere Schirmherr*innen 2023



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



Klaus Holetschek,
Bayern
Minister für Gesundheit
und Pflege, Bayern
(© Henning Schacht)



Prof. Dr. Michael Piazzolo,
Bayern
Minister für Unterricht und
Kultur, Bayern
(© StMUK)



Kai Klose,
Hessen
Minister für Soziales und Integ-
ration
(© HMSI)



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



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



Karl-Josef Laumann,
Nordrhein-Westfalen
Minister für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
(© MAG5 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

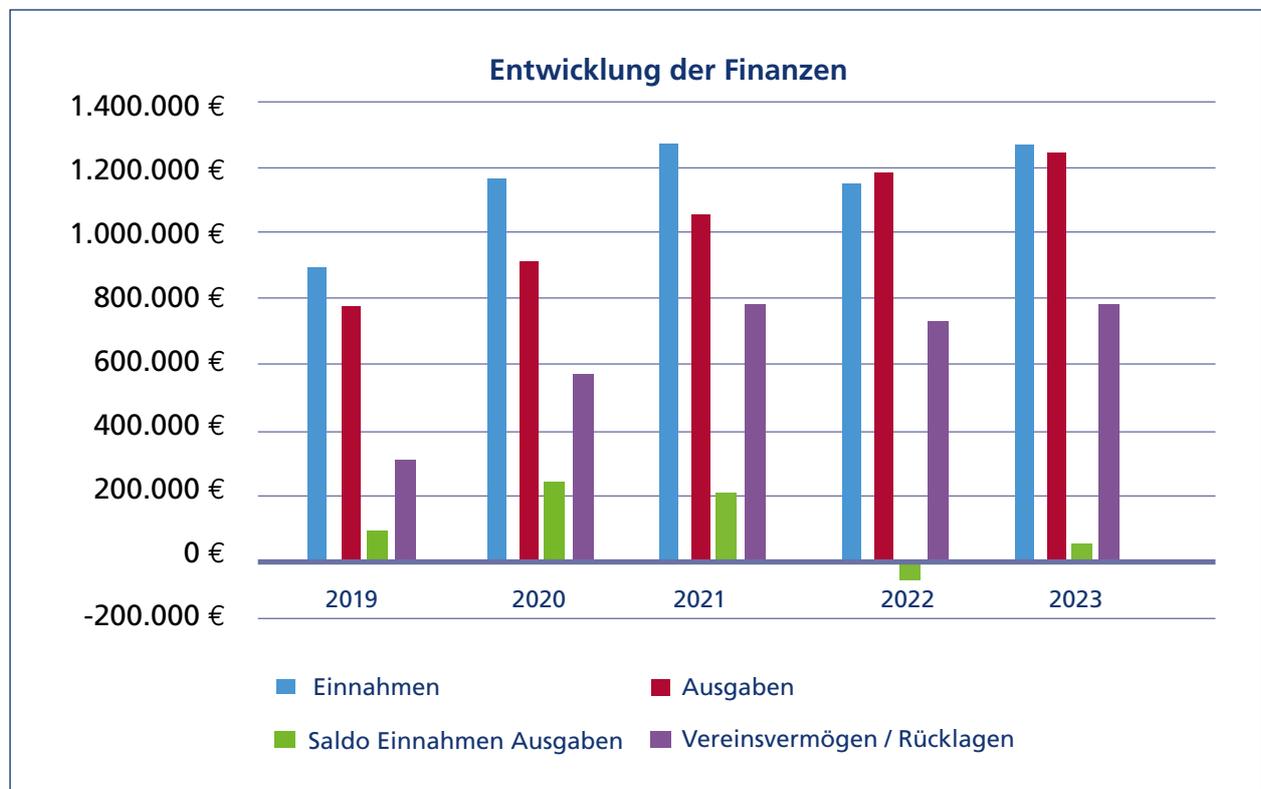
Einnahmen in €	2019	2020	2021	2022	2023*
Eigene Einnahmen Fortbildung, Weiterbildungsgebühren und Materialverkauf	88.000	83.869	107.315	107.315	202.249
Zuwendungen Sozialversicherungsträger, Kommune, Land, bis 2018 einschließlich Spenden von Stiftungen und Organisationen	303.000	384.596	216.176	495.049	621.477
Spenden Stiftungen und Organisationen	501.000	681.749	940.259	479.938	446.319
Spenden ab 2019 nur von Einzelpersonen	11.000	25.220	12.303	26.265	44.790
Mitgliedsbeiträge	3.000	2.891	2.701	2.696	2.800
Summe	906.000	1.178.325	1.278.753	1.121.879	1.317.635
Ausgaben in €	2019	2020	2021	2022	2023*
Personalausgaben	363.000	424.207	493.042	597.745	642.901
Sachausgaben	433.000	228.613	322.403	414.753	290.444
Mittelweiterleitungen an Kooperationspartner (ab 2020 separat ausgewiesen)		261.370	253.137	172.900	323.736
Summe	796.000	914.190	1.068.582	1.185.398	1.257.081
Saldo aus Einnahmen und Ausgaben in €	110.000	264.135	210.171	-63.519	60.554

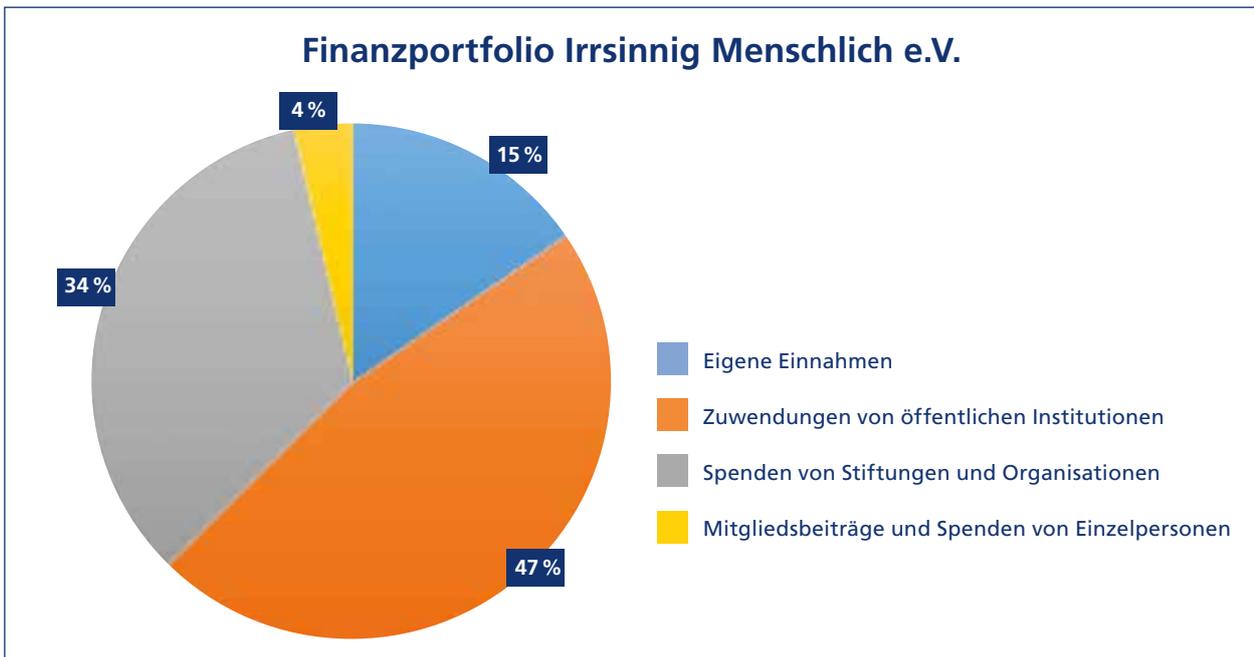
* gerundete Zahlen aus dem vorläufigen Jahresabschlussbericht

Vermögensrechnung

Vereinsvermögen in €	2019	2020	2021	2022	2023*
Kontobestand	312.000	564.747	781.552	723.656	788.985
Kassenbestand	0	0	0	0	0
Anlagevermögen	4.000	15.922	10.566	5.504	839

* gerundete Zahlen aus dem vorläufigen Jahresabschlussbericht





Finanzielle Situation und Planung

Wir haben in den vergangenen zwei Jahren vor allem in die Finanzierung des Präventionsprogramms »Verrückt? Na und!« auf Länderebene investiert. Hier konnten wir folgende Partner gewinnen bzw. weiterhin auf deren Commitment zählen: gesetzliche Krankenkassen wie die AOK Hessen, die AOK Niedersachsen, den BKK-Landesverband NORDWEST und die Mobil Krankenkasse, das GKV-Bündnis für Gesundheit in Rheinland-Pfalz, die Deutschen Rentenversicherungen Baden-Württemberg und Rheinland-Pfalz, die Unfallkassen NRW, Rheinland-Pfalz, Baden-Württemberg, Sachsen-Anhalt und Hessen sowie die Landesregierungen Schleswig-Holstein und Rheinland-Pfalz. Die trilaterale Kooperation der Landesinitiative Schleswig-Holstein bestehend aus dem Finanzierungsverbund des Ministeriums für Justiz und Gesundheit, des BKK-Landesverbandes NORDWEST und der Mobil Krankenkasse, der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V. und Irrsinnig Menschlich e.V. dient uns als Blaupause für die weitere Implementierung von »Verrückt? Na und!« in den Strukturen der Bundesländer in den kommenden Jahren. Zusätzlich binden wir Stiftungen in unser Finanzierungskonzept ein, z. B. die Beisheim Stiftung und die Barbara und Wilfried Mohr-Stiftung.

Treue Finanzpartner unserer Präventionsprogramme bleiben die Auridis Stiftung für »Psychisch fit in der Grundschule: Unsere »verrückten« Familien!«, die BAHN-BKK für »Aufmachen! Psychisch fit in der Berufsschule« sowie die Siemens-Betriebskrankenkasse

(SBK) und die AOK PLUS für »Psychisch fit studieren«.

2023 haben wir ein positives Jahresergebnis erzielt: Wir konnten 2023 die Einnahmen aus den öffentlichen Zuwendungen um 25 % und die eigenen Einnahmen um 71 % zum Vorjahr steigern. Die deutlich höheren eigenen Einnahmen konnten wir durch gestiegene Materialverkäufe und zahlreiche von uns durchgeführte Lehrveranstaltungen sowie Fort- und Weiterbildungen erzielen.

Die Ausgaben sind 2023 leicht gestiegen: Der Stamm an Mitarbeiter*innen ist stabil, deshalb sind die Personalkosten nur in geringem Umfang gewachsen. Die Mehrausgaben bei »Verrückt? Na und!« resultieren aus unterjährigen Verschiebungen und späteren Abrechnungen der Schultagszuschüsse aus dem Vorjahr. Die Rücklagen sind weitgehend gleichgeblieben.

Wir danken allen Menschen und Organisationen, die unsere Arbeit finanziell oder in Form von Pro-Bono-Leistungen unterstützt haben. Dadurch konnten wir mit unseren Präventionsangeboten 2023 ca. 25 % mehr junge Menschen, Lehrkräfte und Multiplikator*innen erreichen.

Zum Zeitpunkt der Erstellung des Jahresberichts (April 2024) war das Planbudget 2024 zu über 70 % durch vereinbarte Zuwendungen und prognostizierte eigene Einnahmen gedeckt.

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:

Irrsinnig Menschlich e.V.

SozialBank

IBAN: DE12 37020500 0003 5150 02

BIC: BFSWDE33XXX

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 Ihre Spende!

Im Namen des Teams, Dr. Manuela Richter-Werling, Gründerin von Irrsinnig Menschlich e.V.



IMPRESSUM

© 2024 Irrsinnig Menschlich e.V.
Erich-Zeigner-Allee 69–73
04229 Leipzig

Kontakt

Tel. +49 341 14919002
info@irrsinnig-menschlich.de
www.irrsinnig-menschlich.de

Vertreten durch den Vorstand

Prof. Dr. Georg Schomerus
Dr. Regine Schneider
Cornelia Lakowitz (bis 02/2024)
Thomas Baumeister (ab 05/2024)

Sitz des Vereins

Leipzig
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., Betty Pabst, Matthias Jim Günther, iStock

Piktogramme: Tim Müller

Layout und Satz: GrafikDesign Gabine Heinze

Urheberrecht: Der vorliegende Wirkungsbericht ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung ohne Zustimmung von Irrsinnig Menschlich e.V. ist unzulässig. Das gilt insbesondere für elektronische oder sonstige Vervielfältigung und öffentliche Zugänglichmachung.

**Keine Gesundheit
ohne psychische Gesundheit!**

www.irrsinnig-menschlich.de