



**Akzeptanz für  
psychische Erkrankungen**

# IRRSINNIG ] [ MENSCHLICH

Jahres- und Wirkungsbericht 2021

Irrsinnig Menschlich e.V. begeistert seit über 20 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 kaum Platz findet, Familien oft überfordert sowie persönliches Leid und immense gesellschaftliche Kosten verursacht.

## Unsere Programme ...



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

Psychische Krisen verhindern, verstehen, erkennen, ansprechen, bewältigen. Psychisches Wohlbefinden fördern. Prozesse zur Gesundheitsförderung in Schule, Hochschule und Unternehmen anstoßen.

# INHALT

- Vorwort** / 5
  - Vision und Mission / 6
  - Gegenstand des Berichts / 6
  
- 1. Das Problem und unser Lösungsansatz** / 7
  - Die gesellschaftliche Herausforderung / 7
  - Bisherige Lösungsansätze / 9
  - Unser Lösungsansatz / 10
  - Unsere Förderer 2021 / 12
  
- 2. Setting Schule: »Psychisch fit lernen«** / 15
  - Bedarf / 15
  - Umsetzung: Verhaltens- und Verhältnisprävention / 17
  
- 2.1 Präventionsprogramm »Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule«** / 18
  - »Verrückt? Na und!« unter Corona-Bedingungen / 21
  - Leistungen (Output) und Wirkungen (Outcome) / 22
  - Qualitätssicherung / 28
  - Evaluation / 31
  - Zielerreichung und Ausblick / 32
  - Schirmherrschaften von »Verrückt? Na und!« 2020 / 34
  
- 2.2 Präventionsprogramm »Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf!«** / 35
  - Bedarf / 35
  - Umsetzung: Verhaltens- und Verhältnisprävention / 37
  - Zielerreichung und Ausblick / 39
  
- 2.3 Modellprojekt »Kinder psychisch kranker Eltern in der Schule«** / 40
  - Bedarf / 40
  - Umsetzung: Verhaltens- und Verhältnisprävention / 41
  - Zielerreichung und Ausblick / 42
  
- 2.4 Pilotprojekt »Unsere verrückten Familien«** / 43
  - Bedarf / 43
  - Evaluation / 46
  - Zielerreichung und Ausblick / 47
  
- 3. Setting Hochschule: »Psychisch fit studieren«** / 48
  - Bedarf / 48
  - »Psychisch fit studieren« unter Corona-Bedingungen / 49
  - Umsetzung: Verhaltens- und Verhältnisprävention / 51
  - »Psychisch fit studieren«: Das Angebot / 53
  - Eingesetzte Ressourcen (Input) / 55
  - Leistungen (Output) und Wirkungen (Outcome) / 56
  - Evaluation / 57
  - Zielerreichung und Ausblick / 60
  
- 4. Setting Betrieb: »Psychisch fit arbeiten«** / 62
  - Umsetzung: Verhaltens- und Verhältnisprävention / 62
  - Ausblick / 62
  
- 5. Irrsinnig Menschlich e.V. international** / 63
  
- 6. Organisationsprofil Irrsinnig Menschlich e.V.** / 65
  - Allgemeine Angaben / 65
  - Personalprofil / 65
  - Handelnde Personen / 66
  - Governance / 67
  
- 7. Finanzen** / 68
  - Buchführung und Rechnungslegung / 68
  - Einnahmen und Ausgaben / 68
  - Vermögensrechnung / 69
  - Finanzielle Situation und Planung / 70



»Unsere verrückten Familien!« – Schultag an der Kurt-Masur-Schule, einer Leipziger Grundschule



»Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule« in Aktion



»Psychisch fit studieren« in Aktion

## Vorwort

### Liebe Vereinsmitglieder, Kooperationspartner, Unterstützende und Ehrenamtliche!

»Die Welt ist zum Verändern da, nicht zum Ertragen«, so Harald Welzer, der Direktor von »FUTURZWEI – Stiftung Zukunftsfähigkeit«. Besser lässt sich nicht auf den Punkt bringen, was dran ist: die Welt verändern sowie positive Zukunftsvorstellungen und Ideen entwickeln! Jetzt erst recht, wo die Welt vor dem Abgrund zu stehen scheint: Klimawandel, Armut, Corona, Kriege – und aktuell sogar noch einer vor unserer Haustür. Von all dem hören und lesen wir, das erleben wir tagtäglich. Bereits vor der Coronapandemie fühlte sich jedes 4. Kind in Deutschland unglücklich und berichtete von depressiven Symptomen (UNICEF 2020). Doch infolge der Pandemie hat sich dieser Missstand nochmals verschärft.

Für uns bei Irrsinnig Menschlich e.V. bedeutet das: Unsere Angebote und Programme zur Prävention psychischer Krisen bei Heranwachsenden und jungen Erwachsenen sind stärker gefragt als je zuvor. Das »freut« und besorgt uns: Denn einerseits fühlen sich immer mehr Menschen und Institutionen verantwortlich für das seelische Wohlergehen von jungen Menschen und wollen etwas dafür tun. Gleichzeitig fehlen weiterhin klare politische Weichenstellungen für eine flächendeckende Prävention psychischer Krisen bei jungen Menschen in Schule, Studium und Ausbildung.

Wir versprechen Ihnen: Wir werden uns weiterhin auf allen Ebenen für gutes psychisches Wohlbefinden junger Menschen engagieren!

Was wir als Organisation 2021 gelernt haben: Eine Pandemie kann unsere Pläne durcheinanderbringen, aber nicht unsere Ziele durchkreuzen. Vieles lief auch 2021 – im zweiten Jahr der Pandemie – anders als geplant, war schwierig und herausfordernd. Zugleich zeigt sich besonders in schwierigen Situationen die Kraft von sozialunternehmerischem Denken, Handeln und Netzwerken: Unser neues Programm »Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf« ist nur ein Beispiel für das, was wir trotz Pandemie geschaffen haben. All das wäre ohne die positiven Ideen und die Gestaltungskraft unseres Teams und Netzwerks sowie unserer Förderer und Unterstützenden kaum denkbar.

Wir wollen an dieser Stelle die Gelegenheit nutzen, allen Menschen und Organisationen herzlich zu danken, die uns fördern und unterstützen oder sich ehrenamtlich bei uns engagieren: Sie haben mit Ihrer Arbeit dazu beigetragen, dass wir auch 2021 viele (junge) Menschen mit unseren Präventionsangeboten erreichen konnten! Gefördert haben uns die SKala-Initiative, die Beisheim Stiftung, die Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt, die Ferry-Porsche-Stiftung, die Barbara und Wilfried Mohr-Stiftung, die Deutsche Kreditbank AG, die Auridis Stiftung gGmbH, Zalando SE und Friendly Fire (Charity-Livestream). Beständig dabei sind unsere öffentlichen Förderer: die Rentenversicherungen, die Unfall- und Krankenkassen, das Bundesgesundheitsministerium und die Stadt Leipzig. Wir freuen uns über den Einstieg der BAHN-BKK, der AOK Hessen und der AOK PLUS mit einer langfristigen Perspektive.

Was wir auch in Pandemiezeiten gemeinsam geschafft und bewirkt haben, und wie es weitergehen soll, können Sie auf den folgenden Seiten nachlesen. Wir bitten Sie und laden Sie ein: Lassen Sie uns gemeinsam an einem besseren Morgen arbeiten!

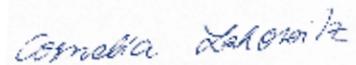
#### Ehrenamtlicher Vorstand



Prof. Dr. Georg Schomerus



Dr. Regine Schneider

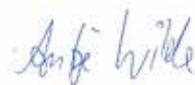


Cornelia Lakowitz

#### Hauptamtliche Geschäftsführung



Dr. Manuela Richter-Werling



Antje Wilde

---

## Vision und Mission

---

### Vision

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

### Mission

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

### Nachhaltigkeitsziele

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



---

## Gegenstand des Berichts

---

Wir berichten über alle wesentlichen Aktivitäten von Irrsinnig Menschlich e.V. im Jahre 2021. Der Schwerpunkt liegt auf »Psychisch fit lernen« mit den Präventionsprogrammen »Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule«, »Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf« sowie dem Thema »Kinder psychisch kranker Eltern in der Schule«, dem Präventionsangebot für Hochschulen »Psychisch fit studieren« sowie »Psychisch fit arbeiten« für Organisationen und Unternehmen.

# 1. Das Problem und unser Lösungsansatz

---

## Die gesellschaftliche Herausforderung

---

### Psychische Erkrankungen in Zeiten gesellschaftlicher Umbrüche

Die gesellschaftliche Herausforderung ist noch größer geworden: Die Auswirkungen der Coronapandemie, der Klimakrise, der Digitalisierung, des Krieges in der Ukraine und anderer Konflikte, von Migration und Armut sowie der Angst vor alledem sorgen dafür, dass psychische Erkrankungen noch häufiger werden.<sup>1</sup> 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.

### Psychische Erkrankungen kommen in den besten Familien vor

Etwa die Hälfte aller Menschen in Deutschland entwickelt im Laufe des Lebens eine psychische Krankheit. Jährlich erfüllt mehr als jeder vierte Erwachsene (fast 28 %) in Deutschland die Kriterien einer voll ausgeprägten Erkrankung. Nur eine Minderheit der Betroffenen ist aufgrund ihrer psychischen Beschwerden in Behandlung! Am häufigsten treten Angsterkrankungen auf, gefolgt von affektiven Störungen wie Depressionen oder durch den Konsum von Alkohol oder Medikamenten ausgelöste Erkrankungen. Studien zufolge hat die Coronapandemie psychische Belastungen in der Bevölkerung verstärkt, insbesondere bei Heranwachsenden aus sozial schwachen Familien.<sup>2</sup> Der Zugang zu Prävention und Versorgung ist noch schwieriger geworden.

### Was die Psyche krank machen kann

Erkrankt die Psyche, hat das oft mehrere Gründe. Fast immer hat es sowohl mit der Vulnerabilität der einzelnen Person zu tun als auch mit dem, was sie erlebt, d. h. mit ihren sozialen Schutz- und Risikofaktoren. Schwierige soziale Umstände sind weniger die Schwäche einzelner Personen, sondern eher das Produkt sozialer Faktoren, insbesondere von Ungleichheit. Soziale Umbrüche nehmen zu, deshalb sind vulnerable Bevölkerungsgruppen besonders gefährdet. In Gesellschaften mit großen sozialen Unterschieden treten psychische Erkrankungen häufiger auf.<sup>3</sup>

- **Geburt:** 10–15 % aller »frisch gebackenen« Mütter bekommen eine Wochenbettdepression.
- **Kindheit und Erbe:** Eine bestimmte psychische Veranlagung kann genetisch bedingt oder im Laufe der Kindheit erworben sein. Schlimme Ereignisse in dieser Zeit können die Anfälligkeit für Ängste und Depressionen erhöhen.
- **Stress:** Sind Menschen über längere Zeit großen Belastungen ausgesetzt, kann das zur Überlastung ihres Gehirns und Nervensystems führen. Was Menschen belastet: Armut, andauernde Konflikte mit anderen Menschen, soziale Isolation, zu viel Arbeit, Krankheit. Etwa die Hälfte aller Depressionen und Angststörungen werden durch negativen Stress ausgelöst.
- **Kriege und Naturkatastrophen:** Aktuell sind etwa 80 Mio. Menschen weltweit auf der Flucht, davon 30–34 Mio. Menschen unter 18 Jahren.<sup>4</sup>
- **Trauma-Stress:** Schreckliche Erlebnisse können bei uns Menschen enormen Stress auslösen. Ein Trauma ist immer ein Anschlag auf die menschliche Identität.

---

<sup>1</sup> 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>>.

<sup>2</sup> Ulrike Ravens-Sieberer et al. (2022): »Seelische Gesundheit und Gesundheitsverhalten von Kindern und Eltern während der COVID-19-Pandemie. Ergebnisse der COPSY-Längsschnittstudie«. In: *Deutsches Ärzteblatt*. DOI: <<https://doi.org/10.3238/arztebl.m2022.0173>>.

<sup>3</sup> Michael Marmot (2015): *The Health Gap. The Challenge of an Unequal World*. London: Bloomsbury Press.

<sup>4</sup> UNHCR – The UN Refugee Agency Deutschland (2020): »Statistiken. 82,4 Millionen Menschen waren Ende 2020 weltweit auf der Flucht«. URL: <<https://www.unhcr.org/dach/de/services/statistiken>> (18.05.2022).

**Alkohol- und Drogenmissbrauch:** In fast jeder Familie gibt es mindestens eine Person mit einem Alkohol- oder Drogenproblem. Etwa 3,3 Mio. Menschen in Deutschland gelten als alkoholabhängig.

**Tod:** Wenn wir einen nahestehenden Menschen verlieren, sind wir sehr traurig. Doch manchmal entwickelt sich die Trauer zu einer Depression.

**Psychische Probleme bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen müssen früher erkannt, erfolgreicher vermieden, angemessen behandelt und besser bewältigt werden!**

### Junge und sozial schlechter gestellte Menschen am häufigsten betroffen

Etwa 75 % aller psychischen Erkrankungen beginnen vor dem 25. Lebensjahr. Die Häufigkeit psychischer Erkrankungen folgt dabei einem sozialen Gradienten: Junge und sozial schlechter gestellte Menschen sind häufiger betroffen.<sup>5</sup> Frühe psychische Probleme, insbesondere Depressionen und Angststörungen, sind für die körperliche und soziale Entwicklung von Heranwachsenden schwerwiegende – nicht selten lebenslange – Erkrankungen.<sup>6</sup>

### 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.<sup>7</sup>

### 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.<sup>8</sup>

### Stigma von Menschen gemacht

Stigma ist kein Krankheitssymptom, sondern ein Ausdruck des gesellschaftlichen Umgangs mit psychischer Krankheit. Wir als Gesellschaft haben es in der Hand, wie gut oder schlecht Menschen mit einer psychischen Krankheit leben können. Um Stigmatisierung abzubauen, braucht es viele Aktive – nicht zuletzt Menschen mit Krankheitserfahrung.

### Kassensturz: Eine ökonomische Herausforderung für das medizinische Versorgungssystem und die Gesellschaft als Ganzes

Psychische Erkrankungen verursachen in Deutschland pro Jahr fast 45 Mrd. Euro an direkten Gesundheitskosten. Tendenz: steigend. Die Gesamtkosten für die Europäische Union werden mit mehr als 450 Mrd. Euro pro Jahr beziffert.<sup>9</sup>

**Die Ursachenkette der sozialen Probleme**, die wir mit unseren Präventionsprogrammen angehen, haben wir in vergangenen Jahresberichten mehrfach dargestellt.<sup>10</sup>

5 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](https://www.dgppn.de/_Resources/Persistent/f80fb3f112b4eda48f6c5f3c68d23632a03ba599/DGPPN_Dossier%20web.pdf)> (18.05.2022). S. 18–23.

6 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, Bd. 31/2019)*. Heidelberg: medhochzwei Verlag. URL: <<https://www.dak.de/dak/download/report-2169376.pdf>> (18.05.2022). S. 1.

7 World Health Organization (WHO) / Stiftung Deutsche Depressionshilfe (Hrsg.) (2016): *Suizidprävention: Eine globale Herausforderung*. URL: <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/131056/9789241564779-ger.pdf>> (18.05.2022). S. 8, 42.

8 Ebenda. S. 33.

9 DGPPN (Hrsg.) (2018): Dossier. S. 22.

10 Für Details siehe:

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

*Jahres- und Wirkungsbericht 2017*. URL: <[https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2018/04/Jahresbericht2017IRR\\_web.pdf](https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2018/04/Jahresbericht2017IRR_web.pdf)>.

---

## Bisherige Lösungsansätze

---

In Deutschland gibt es zahlreiche Programme mit dem Ziel, problematischen Verhaltensweisen von Heranwachsenden vorzubeugen. Es liegen jedoch nur wenige Evaluationen vor, die zeigen, welche Programme tatsächlich wirksam sind.<sup>11</sup>

Im Bereich der psychischen Gesundheit gibt es vergleichsweise wenige Angebote. Dazu gehören »Mind-Matters: Mit psychischer Gesundheit gute Schule machen« – ein aus Australien adaptiertes Programm –, Projekte zur Prävention einzelner Krankheiten wie Depressionen und die regionale Antistigma-Arbeit in Schulen, z. B. von Irre menschlich e.V. Hamburg und das Anti-Stigma-Lernpaket für Schulen von BASTA München. Maßgeschneiderte und evaluierte Angebote für Jugendliche und junge Erwachsene zur Prävention und Entstigmatisierung psychischer Gesundheitsprobleme und zur Förderung psychischen Wohlbefindens fehlen jedoch weitgehend.

Dennoch wächst – beschleunigt durch die Folgen der Coronapandemie – die Not und Bereitschaft von Akteuren aus vielen Bereichen der Gesellschaft, sich für seelisches Wohlbefinden, Prävention und Gesundheitsförderung von jungen Menschen zu engagieren: von der Politik über Stiftungen bis hin zu Start-ups.

**2020** hat das **5. Präventionsforum der Nationalen Präventionskonferenz** explizit das Thema »Psychische Gesundheit im familiären Kontext« auf die Tagesordnung gesetzt und zu einem politikfeldübergreifenden und gesamtgesellschaftlichen Aufbruch in der Gesundheitsförderung und Prävention aufgerufen.<sup>12</sup> Eine wichtige Grundlage für die Umsetzung hat die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) mit dem »Kommunalen Förderprogramm des GKV-Bündnisses für Gesundheit für die Förderung zielgruppenspezifischer Interventionen in der lebensweltbezogenen Gesundheitsförderung und Prävention« geschaffen, von dem insbesondere vulnerable Zielgruppen wie Kinder psychisch kranker Eltern profitieren sollen.<sup>13</sup>

**2021** hat sich die **94. Gesundheitsministerkonferenz (GMK)** der Bundesländer mit den negativen Folgen der Coronapandemie, insbesondere auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, befasst. Die GMK setzt sich dafür ein, dass Krisenhilfe, Präventionsangebote und zielgruppenspezifische, niederschwellige psychosoziale Hilfen für betroffene Kinder und Jugendliche und deren Familien im Sinne eines »Mental health in all policies«-Ansatzes erweitert und in bereits bestehende Hilfenetzwerke integriert werden. Dabei sollen die Angebote der Kinder- und Jugendhilfe sowie des Bildungsbereiches mit denen des psychosozialen Hilfe- und Versorgungssystems abgestimmt und passgenaue Hilfen entwickelt werden.<sup>14</sup> Wie dieser Beschluss konkret umgesetzt wird und was er für Konsequenzen hat, bleibt freilich abzuwarten.

Und ob die Maßnahmen ausreichen werden angesichts der Syndemie – Corona, Klimakrise, Krieg, Armut, Migration, Digitalisierung – mit ihren Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche, auf die Generation Zukunft?

---

11 Communities That Care (CTC) (2021): »Grüne Liste Prävention – die Empfehlungsliste evaluierter Präventionsprogramme«. URL: <<https://www.gruene-liste-praevention.de/nano.cms/datenbank/information>> (18.05.2022).

12 Träger der Nationalen Präventionskonferenz (NPK) (Hrsg.) (2020): *Präventionsforum 2020. Dokumentation*. URL: <[https://www.praeventionsforum.org/2020/Praeventionsforum\\_2020\\_Dokumentation.pdf](https://www.praeventionsforum.org/2020/Praeventionsforum_2020_Dokumentation.pdf)> (18.05.2022). S. 33.

13 GKV-Spitzenverband (Hrsg.) (2021): *Kommunales Förderprogramm: Zielgruppenspezifische Interventionen. Antragsbroschüre mit Ausfüllhilfen zum Förderantrag*. URL: <[https://www.gkv-buendnis.de/fileadmin/user\\_upload/Foerderprogramm/Zielgruppenspezifische\\_Projektfoerderung/Antragsbroschuere-Zielgruppenspezifische-Interventionen\\_barrierefrei.pdf](https://www.gkv-buendnis.de/fileadmin/user_upload/Foerderprogramm/Zielgruppenspezifische_Projektfoerderung/Antragsbroschuere-Zielgruppenspezifische-Interventionen_barrierefrei.pdf)> (18.05.2022).

14 Gesundheitsministerkonferenz (2021): »Beschlüsse der GMK 16.06.2021. TOP: 6.1 Zukunft gestalten – die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen im Kontext der Corona-Pandemie«. URL: <<https://www.gmkonline.de/Beschluesse.html?id=1129&jahr=2021>> (18.05.2022).

## Unser Lösungsansatz

Wir wirken an der Schlüsselstelle und dem Haupthindernis zur Verbesserung der psychischen Gesundheit: 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. Wir wollen positive Haltungen aufbauen und Selbststigmatisierung sowie öffentliche und strukturelle Diskriminierung bewusstmachen und nachhaltig reduzieren.

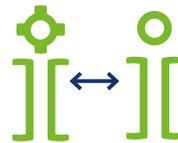
### DIE STRATEGIE



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.<sup>15</sup>

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.

### Unsere Arbeitsweise

- Wir** • wirken im Sinne des Setting- und Lebensweltansatzes – in Schule, Hochschule und Arbeit: Ziel ist es, sowohl Rahmenbedingungen zu verändern (Verhältnisse) als auch das individuelle Verhalten.<sup>16</sup> Zentrales Handlungsprinzip ist die Vernetzung mit Partnern verschiedener Sektoren, um Verbundlösungen zu finden.
- machen Präventionsangebote für Schüler\*innen, Lehrkräfte, Schulsozialarbeiter\*innen und Schulleitungen, für Multiplikator\*innen aus Gesundheit, Versorgung, Jugendhilfe und Bildung, darüber hinaus für Studierende, Hochschullehrkräfte und Mitarbeitende der Studierendenwerke, für Auszubildende und Ausbilder\*innen.
- bringen tabuisierte Themen leicht zur Sprache, wirken als »Türöffner« und ermutigen die Teilnehmenden und Institutionen, bedürfnis- und lösungsorientiert weiterzuarbeiten.
- arbeiten stets in Tandems aus Menschen, die Erfahrungen mit psychischen Gesundheitsproblemen und psychischem Wohlbefinden haben – von Berufs wegen und in eigener Sache: fachliche und persönliche Expert\*innen. Die Fachexpert\*innen kommen aus der Prävention, der Gesundheitsförderung und der psychosozialen Versorgung. Die persönlichen Expert\*innen haben selbst psychische Krisen erfahren und gemeistert: Sie studieren, befinden sich in Ausbildung, sind berufstätig, arbeitssuchend oder berentet.

<sup>15</sup> Nicolas Rüsch et al. (2004): »Das Stigma psychischer Erkrankungen. Ursachen, Formen und therapeutische Konsequenzen« (elektronisches Zusatzkapitel). In: Mathias Berger (Hrsg.): *Psychische Erkrankungen. Klinik und Therapie*. München: Urban & Fischer / Elsevier. URL: <[http://www.berger-psychische-erkrankungen-klinik-und-therapie.de/ergaenzung\\_ruesch.pdf](http://www.berger-psychische-erkrankungen-klinik-und-therapie.de/ergaenzung_ruesch.pdf)> (18.05.2022).

<sup>16</sup> GKV-Spitzenverband (Hrsg.) (2021): *Leitfaden Prävention – Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V*. URL: <[https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung\\_1/praevention\\_selbsthilfe\\_beratung/praevention/praevention\\_leitfaden/2021\\_Leitfaden\\_Praevention\\_komplett\\_P210177\\_barrierefrei3.pdf](https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung_1/praevention_selbsthilfe_beratung/praevention/praevention_leitfaden/2021_Leitfaden_Praevention_komplett_P210177_barrierefrei3.pdf)> (18.05.2022).

## Der Nutzen für die Teilnehmenden

- Sie**
- lernen Warnsignale psychischer Krisen kennen.
  - diskutieren typische 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, z. B. in Gesundheitszirkeln oder Peer-to-Peer-Projekten in Schule, Hochschule, Unternehmen und Familie.

## Die Wirkungsfaktoren

- Wir**
- agieren authentisch, offen und lösungsorientiert.
  - setzen auf den Austausch von Lebenserfahrungen und lernen voneinander.
  - orientieren uns an einem ganzheitlichen Konzept von Gesundheit.
  - unterstützen die Teilnehmenden darin, schwierige und tabuisierte Themen in einer wertschätzenden und konstruktiven Art und Weise zu besprechen.
  - reflektieren setting- und altersadäquate Ängste, Vorurteile und Bewältigungsstrategien.
  - tragen zusammen, wer wie unterstützen und helfen kann.
  - ermutigen die jeweiligen Organisationen, die Förderung psychischer Gesundheit als Qualitätsmaßnahme zu betrachten und sich sowohl der Verhaltens- als auch der Verhältnisprävention zu widmen.

## Die Anwendung

Diesen Lösungsansatz praktizieren wir ...



**VERRÜCKT?  
NA UND!**

seit **2001** im Setting Schule:  
»Psychisch fit lernen« mit dem  
Programm »Verrückt? Na und!  
Seelisch fit in der Schule«,  
national und international.



**PSYCHISCH *fit*  
ARBEITEN**

seit **2016** im  
Setting Arbeit:  
»Psychisch fit arbeiten«,  
auf Kundenanfrage.



**PSYCHISCH *fit*  
STUDIERN**

seit **2017** im  
Setting Hochschule:  
»Psychisch fit studieren«,  
national und seit **2020**  
auch international.



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

seit **2021** im  
Setting Berufsschule:  
»Aufmachen! Psychisch fit  
in Berufsschule  
und Beruf«

## Die Nachhaltigkeit

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

- Kern und Herzstück aller Programme ist die Mitwirkung von persönlichen Expert\*innen, d. h. von Menschen aus der stigmatisierten Gruppe. Das ist einer der wichtigsten strategischen Erfolgsfaktoren von Anti-Stigma-Arbeit, insbesondere in Bezug auf Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene.
- Alle Programme schaffen Zugang zu lokal-regionalen Unterstützungsnetzwerken, die selbst Netzwerkorganisationen aus dem Bereich der Gemeinde- und Sozialpsychiatrie sind.

## Unsere Förderer 2021

### Stiftungen, Unternehmen



Beisheim Stiftung



### Skalierungs- und fachliche Partner



**BMW Foundation**  
Herbert Quandt



**Scholz & Friends Health**

## Öffentlich-rechtliche Finanzpartner

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# BAHNBKK



## Das sind wir von Irrsinnig Menschlich e.V.



*Was uns trägt:  
Teamtage in der  
Bad Blankenburg*



*Generationswechsel:  
Antje Wilde übernimmt  
das Steuer der  
Geschäftsführung  
Finanzen und Verwaltung*



*Auf zu neuen Ufern!  
Teamtage auf dem  
Cospudener See  
in Leipzig*

## 2. Setting Schule: »Psychisch fit lernen«

---

### Bedarf

---

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

In der Schule Ereignisse und Schwierigkeiten wie psychische Krisen zur Sprache zu bringen, aufzuklären, zu entlasten und Hilfen anzubieten, hilft präventiv allen Kindern und Jugendlichen, besonders jedoch den belasteten.

#### Daten & Fakten: Alle diese Kinder und Jugendlichen gehen zur Schule

##### Häufigkeit:

Etwa eines von sechs Kindern und Jugendlichen in Deutschland hat eine psychische Erkrankung.<sup>17</sup> Fast jeder 5. unter 18-jährige Mensch erkrankt innerhalb eines Jahres an einer psychischen Störung.

##### Schulkinder:

Im Schulalter nehmen vor allem Ängste und Depressionen zu. Etwa 5 % der Kinder und Jugendlichen leidet an ADHS. Häufig sind außerdem dauerhaft aufsässiges und aggressives Verhalten.

##### Jugendliche zwischen 15 und 18 Jahren:

In diesem Alter nehmen Depressionen und psychosomatische Erkrankungen sowie Suchterkrankungen stark zu: Missbrauch von und Selbstmedikation mit Alkohol, illegalen Drogen und digitalen Medien.<sup>18</sup>

##### Geschlechter:

Jungen sind etwas häufiger psychisch krank als Mädchen. Ab dem 15. Lebensjahr kehrt sich der Geschlechterunterschied um. Mädchen leiden in ihrer Jugend doppelt so häufig wie Jungen an Depressionen, Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit. Jungen erkranken häufiger an ADHS und Suchtstörungen.<sup>19</sup>

##### Familie:

In sozialökonomisch schlechter gestellten Familien sind psychische Erkrankungen der Kinder fast dreimal häufiger (26 %) als in besser gestellten (9,7 %).

##### Erkrankungen der Eltern:

Diese erhöhen das Risiko der Kinder psychisch zu erkranken deutlich: Bei etwa 3 Mio. Kindern und Jugendlichen ist ein Elternteil im Laufe eines Jahres von einer psychischen Erkrankung betroffen.<sup>20</sup> Diese Kinder haben ein mehr als doppelt so hohes Risiko, selbst psychisch zu erkranken.<sup>21</sup> Über die Anzahl psychisch erkrankter Geschwisterkinder, weiterer Angehöriger, Nachbarskinder, Mitschüler\*innen u. a. liegen keine Daten vor.

---

17 Claus Barkmann / Michael Schulte-Markwort (2012): »Prevalence of emotional and behavioural disorders in German children and adolescents. A meta-analysis«. In: *Journal of Epidemiology and Community Health* 66(3), S. 194–203. DOI: <<http://dx.doi.org/10.1136/jech.2009.102467>>.

18 Annika Steffen et al. (2018): »Diagnoseprävalenz psychischer Störungen bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Eine Analyse bundesweiter vertragsärztlicher Abrechnungsdaten der Jahre 2009 bis 2017«. In: *Versorgungsatlas-Bericht* 18(7). DOI: <<https://doi.org/10.20364/VA-18.07>>.

19 Ebenda.

20 Eva Brockmann / Albert Lenz (2016): *Schüler mit psychisch kranken Eltern. Auswirkungen und Unterstützungsmöglichkeiten im schulischen Kontext*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

21 Bundes Psychotherapeuten Kammer (BPTK) (2020): *Psychische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen. Faktenblatt*.

URL: <<https://www.bptk.de/wp-content/uploads/2020/10/BPTK-Faktenblatt-Psychische-Erkrankungen-bei-Kinder-und-Jugendlichen.pdf>> (18.05.2022).

**Kinder mit chronischen körperlichen Erkrankungen:**

Sie haben häufiger psychische Beschwerden. Depressionen kommen überdurchschnittlich häufig vor, z. B. bei Jungen und Mädchen, die unter erheblichem Übergewicht (Adipositas) leiden.

**Wer psychisch erkrankt, leidet oft an mehreren Störungen:**

Das gilt für Erwachsene genauso wie für Kinder und Jugendliche. Jugendliche erkranken besonders häufig gleichzeitig an einer Angststörung und einer Depression.<sup>22</sup>

**Wer als Kind psychisch erkrankt, ist auch als erwachsener Mensch stärker gefährdet:**

Frühe psychische Probleme, insbesondere Depressionen und Angststörungen, sind für die körperliche und soziale Entwicklung von Heranwachsenden schwerwiegende Erkrankungen – nicht selten lebenslang.<sup>23</sup>

**Kinder und Stigma:**

Psychisch kranke Kinder und Jugendliche werden von der Allgemeinbevölkerung noch schlechter angesehen als psychisch kranke Erwachsene. Stigma ist für Teenager die größte Hürde, sich Hilfe bei psychischen Problemen zu suchen. Sie haben Angst vor öffentlichem Stigma, vor sozialer Isolation und davor, als Versagerin oder Schwächling abgestempelt zu werden. Sie schämen sich, auch vor ihren Eltern, und stigmatisieren sich selbst.<sup>24</sup>

**Fazit:**

Alle Befunde verdeutlichen, wie (über-)lebenswichtig es ist, Kinder und Jugendliche bereits in der Schule darauf vorzubereiten, dass es auch ihnen und ihren Familien passieren kann, psychisch zu erkranken. 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 nicht behandeln. Doch die Schule kann Schüler\*innen entlasten, sie informieren und aufklären – und ihnen zur Seite stehen, damit sie nicht einsam sein müssen.

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

- Gestaltung durch junge Menschen, die selbst Erfahrungen mit psychischer Krankheit haben.
- Vermittlung von Hoffnung, Mut und Zuversicht. Keine einseitige Konzentration auf Symptome, Diagnosen und Defizite.
- Direkter menschlicher Austausch, verstärkt durch und über soziale Medien.

**Unser Präventionsprogramm »Verrückt? Na und!« beinhaltet diese Elemente und wird als gelungenes Beispiel dafür in der Fachliteratur genannt.<sup>25</sup>**

<sup>22</sup> Ebenda.

<sup>23</sup> DAK-Gesundheit / Andreas Storm (Hrsg.) (2019): *Kinder- und Jugendreport 2019*.

<sup>24</sup> Joseph S. DeLuca (2020): »Conceptualizing Adolescent Mental Illness Stigma. Youth Stigma Development and Stigma Reduction Programs«. In: *Adolescent Research Review* 5(4), S. 153–171. DOI: <<https://doi.org/10.1037/h0080341>>.

<sup>25</sup> Nicolas Rüsçh (2021): *Das Stigma psychischer Erkrankung. Strategien gegen Ausgrenzung und Diskriminierung*. München: Urban & Fischer / Elsevier. S. 247–248.

---

## Umsetzung: Verhaltens- und Verhältnisprävention

---

### Deshalb »Psychisch fit lernen«

#### Schulen und Gesundheitsförderung

Laut einer von uns in Auftrag gegebenen Studie der Universität Leipzig ist das Thema psychische Gesundheit inzwischen in den Schulen angekommen. Zugleich äußern Lehrkräfte selbst einen hohen Bedarf an Information und Aufklärung zum Umgang mit psychischen Krisen und Erkrankungen im Schulalltag 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.<sup>26</sup>

**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.




---

<sup>26</sup> Maria Koschig / Ines Conrad / Steffi Riedel-Heller (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: <[www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2019/03/VNU\\_Abschlussbericht\\_final.pdf](http://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2019/03/VNU_Abschlussbericht_final.pdf)> (18.05.2022).

---

## 2.1 Präventionsprogramm

### »Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule«

---

Das Programm besteht im Kern aus jeweils klassenweise durchgeführten Schultagen für Schüler\*innen sowie Fortbildungen für Lehrkräfte. 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, ...

- das Hilfesuchverhalten zu verbessern.
- 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 Young Carers stärken. Young Carers sind Kinder und Jugendliche, die regelmäßig chronisch kranken, behinderten, sucht- oder psychisch kranken Familienmitgliedern helfen oder diese pflegen.

#### Präventionsmaßnahme vorbereiten

##### **Absprachen mit der Schulleitung, der Klassenlehrkraft, der Schulsozialarbeit und ggf. mit der Schüler\*innen- und Elternvertretung**

- Auftragsklärung.
- Bedarfsermittlung aktuell und nachhaltig.
- Klärung des Stellenwerts von Prävention und Gesundheitsförderung in der Schule (Niederschlag im Schulprogramm, Einbindung der Intervention in andere Präventionsmaßnahmen, Beteiligung aller Schulmitglieder etc.).
- Vernetzung mit regionalen Akteuren (Hilfs- und Beratungsstellen, Krisendienste, Behörden u. a.).
- Anbieten von weiterführenden Fortbildungen für Lehrkräfte, Schulsozialarbeiter\*innen und Eltern als Präsenzveranstaltung oder online.
- Beteiligung der Schule (organisatorisch, inhaltlich, finanziell).

#### Präventionsmaßnahme nachbereiten

- Evaluation durch Klassenlehrkräfte und Schüler\*innen mittels Fragebögen.
- Feedbackgespräch mit den an den Schultagen anwesenden Klassenlehrkräften und Schulsozialarbeiter\*innen, Weitergabe der Ergebnisse an die Schulleitung und ggf. weiteres Vorgehen besprechen.
- Weitere Bedarfe erkunden und ggf. mit den jeweiligen Akteuren vernetzen – häufige Themen: Kinder psychisch kranker Eltern, Suizidprävention, Gesundheit von Lehrkräften, rechtliche Aspekte bzw. Datenschutz, Gesprächsführung mit belasteten Kindern und Eltern.

**Ziel ist es, dauerhaft mit den Schulen zu kooperieren, um Prozesse zur Gesundheitsförderung anzustoßen – damit aus Einzellösungen Verbundlösungen werden.**

## Fortbildungen für Lehrkräfte und weitere Multiplikator\*innen

Bedürfnisorientiert auf die jeweilige Schule bezogen. Im Fokus stehen das Stärken von Schutzfaktoren und das Verringern von Risikofaktoren in Bezug auf jedes einzelne Schulmitglied und die Schule als Organisation. Neben der Stärkung der persönlichen Gesundheitskompetenzen sind häufige Themen:

- Daten & Fakten zu psychischer Krisen und Erkrankungen
- Warnsignale und Bewältigungsstrategien kennen
- Psychische Erkrankungen ansprechen und Stigmatisierung entgegenwirken
- Eigene Ängste und Vorurteile reduzieren
- Prävention: Schutzfaktoren stärken – Risikofaktoren vermindern
- Nichtstigmatisierende Ansätze in der Schulpräventionsarbeit
- Strategien und Tipps zur Unterstützung belasteter Schüler\*innen
- Umgang mit Kindern psychisch kranker Eltern
- Förderung psychischer Gesundheit im Unterrichtsalltag
- Vernetzung mit Jugendhilfe und Gesundheitsanbietern in der Region

**Gesundheitsförderung und Prävention bei allen wichtigen Entscheidungen in der Schule zu berücksichtigen ist ein Prozess, der einen langen Atem, viel Geduld, Ressourcen sowie Kooperation zwischen Gesundheit, Bildung und Jugendhilfe braucht.**

**Die »Verrückt? Na und!«-Schultage: Türöffner für Verhaltens- und Verhältnisprävention – Gesundheitszirkel klassenweise durchführen.**

## Zielgruppen

### **Primärpräventiv:**

Klassen ab Klassenstufe 8 aller Schulen und ihre (Klassen)-Lehrkräfte (Lotsenfunktion ins Hilfesystem).

### **Sekundärpräventiv:**

Bereits betroffene Schüler\*innen, Kinder psychisch kranker Eltern, Young Carers.

## Ziele der Schultage

Einen gesundheitsförderlichen Umgang miteinander pflegen. Psychische Krisen klassenweise zur Sprache bringen. Stigmatisierung, Ängste und Vorurteile abbauen. Warnsignale und Bewältigungsstrategien kennenlernen. Zuversicht vermitteln. Lösungswege aufzeigen, wie Schüler\*innen und Lehrkräfte gemeinsam Krisen meistern und die seelische Gesundheit stärken können, damit alle die Schule schaffen und gute Zukunftsaussichten haben. Ziel ist die Verhaltens- und Verhältnisprävention. Zentrales Handlungsprinzip ist die Vernetzung von Partnern aus den Sektoren Gesundheit, Jugendhilfe und Schule.

## Inhalte

Die Teilnehmenden ...

- lernen Warnsignale psychischer Krisen kennen.
- setzen sich mit jugendtypischen Bewältigungsstrategien auseinander.
- sprechen darüber, wie es ist, wenn Eltern psychisch krank sind, und lernen, dass Kinder keine Schuld an der elterlichen Erkrankung haben.
- hinterfragen Ängste und Vorurteile gegenüber psychischen Krisen.
- erfahren, wo sie Hilfe erhalten, und finden heraus, was ihre Psyche stärkt.
- begegnen Menschen, die psychische Krisen gemeistert haben.

Ausgangspunkt sind die Lebenserfahrungen der Schüler\*innen. Häufige Themen: Prüfungsstress, Mobbing, Schulleistungen, Belastung durch Krankheit, Suizid, psychisch kranke und suchtkranke Eltern, Drogen, Alkohol, Zukunftssorgen.

## Methodik

Gespräch, Gruppenarbeit, Diskussion, Rollenspiel.

## Team

Tandems aus Menschen, die Erfahrungen mit psychischen Krisen und seelischer Gesundheit haben – von Berufs wegen und in eigener Sache: fachliche und persönliche Expert\*innen. Die Fachexpert\*innen kommen aus der Prävention, Gesundheitsförderung und der psychosozialen Versorgung. Die persönlichen Exper\*innen haben selbst psychische Krisen erfahren und gemeistert. Die Begegnung mit ihnen ist der Schlüssel zur Veränderung von Einstellungen und bestenfalls Verhalten.

## Kooperationspartner

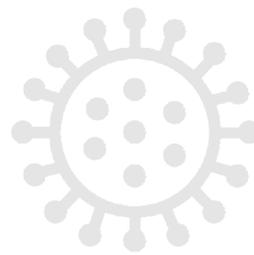
Organisationen, die fachliche Expertise auf den Gebieten psychische Gesundheit, Versorgung, Prävention und Gesundheitsförderung haben, regional bekannt und gut vernetzt sind. Dazu gehören insbesondere Träger der psychosozialen Versorgung. Sie schließen sich in Regionalgruppen zusammen, gewinnen die fachlichen und die persönlichen Expert\*innen, werden ausgebildet, informieren Schulen und verantworten die Umsetzung der Schultage an ihrem Standort.<sup>27</sup>

## Verbreitung

»Verrückt? Na und!« wird durch Social Franchising verbreitet. Irrsinnig Menschlich e.V. stellt den regionalen Umsetzungspartnern die gesamte Programminfrastruktur bereit. In einer Kooperationsvereinbarung werden Rollen, Aufgaben und Kompetenzen festgehalten. Die Kostenbeteiligung für die Kooperationspartner liegt seit Jahren unverändert bei 500 Euro pro Jahr.

---

<sup>27</sup> Für Details siehe: *Präventionsprogramm »Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule«*. Leitfaden zur Gründung eines Programmstandorts in Deutschland. URL: <[https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2021/06/Leitfaden-Gr%C3%BCndung-Programmstandort\\_2021.pdf](https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2021/06/Leitfaden-Gr%C3%BCndung-Programmstandort_2021.pdf)>.



---

## »Verrückt? Na und!« Restart unter Corona-Bedingungen

---

### Neustart vorbereiten, Bedarfe ermitteln, Umsetzen

Die Folgen der Coronapandemie stellen Schulen vor neue Herausforderungen und erhöhen den Bedarf an Präventionsangeboten zur psychischen Gesundheit. Um gut darauf vorbereitet zu sein, hat das Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP) der Universität Leipzig in unserem Auftrag Mitte 2021 eine Schulbefragung durchgeführt. Angeschrieben wurden Schulen an 86 Standorten in 11 Bundesländern, an denen unsere Kooperationspartner bereits »Verrückt? Na und!«-Schultage durchgeführt haben.

**Ziel der Untersuchung:** die zukünftige Ausrichtung unseres Präventionsprogramms »Verrückt? Na und!«. **111 (Klassen)lehrkräfte und weitere schulische Fachpersonen** beteiligten sich an der Befragung.<sup>28</sup>

### Ergebnisse

#### Sorgen

- 92 % der Befragten sorgen sich um die psychische Gesundheit von Schüler\*innen.
- 54 % sorgen sich um Schüler\*innen, deren Eltern psychisch krank sind.

#### Gestiegener Präventionsbedarf

- 84 % der Befragten sehen durch die Coronapandemie einen höheren Präventionsbedarf bei Schüler\*innen.

#### Externe Unterstützung brauchen die Befragten besonders bei diesen Themen:

- Psychische Krisen bei Schüler\*innen (Depression, Stress, Suizid).
- Psychisch erkrankte Eltern.
- Drogenkonsum und Alkoholmissbrauch von Schüler\*innen oder ihren Familien.

#### Folgende inhaltliche Schwerpunkte wünschen sich die Befragten für die Schultage:

Informieren und Aufklären über ...

- nützliche Bewältigungsstrategien (92 %).
- Warnsignale psychischer Krisen (84 %).
- Resilienz (71 %).

#### Online- oder Offlineangebote?

- Nur 5 % der Befragten wünschen sich die »Verrückt? Na und!«-Schultage als Onlineangebot. Ein klares Votum für Schultage in der Klassengemeinschaft vor Ort.

**Unser Fazit: Unser »Verrückt? Na und!«-Netzwerk ist gut auf alle genannten Themen und Bedarfe vorbereitet, denn diese sind schon seit Jahren Bestandteil sowohl unserer Schultage als auch unserer Fortbildungen für Lehrkräfte und Multiplikator\*innen. Zu allen Themen haben wir weiterführendes Material für Schüler\*innen und Lehrkräfte entwickelt – 2021 insbesondere zum Thema »Kinder psychisch kranker Eltern in der Schule«.**

### Unsere größte Herausforderung 2021: Schultage durchführen trotz Corona – aber wie?

Erst ab Mitte 2021 öffneten die Schulen wieder ihre Türen für außerschulische Projektpartner wie uns. Ab November 2021 waren die Schulen in einigen Bundesländern für Externe schon wieder geschlossen. Dennoch konnten wir in dieser kurzen Zeit fast 600 Schultage durchführen. Das sind über 100 Schultage mehr als 2020. Außerdem konnten wir die Anzahl der Onlinefortbildungen für Lehrkräfte und Multiplikator\*innen verdoppeln. Das ist eine große Leistung, zumal ein nicht geringer Teil unserer Netzwerkpartner nach wie vor in der Kontaktnachverfolgung und Beratung von positiv auf Corona getesteten Personen eingesetzt war bzw. selbst mit den Folgen von Corona zu kämpfen hatte.

---

28 Michéle Müller et al. (2021): *ReStart nach der Coronapandemie – Bedarfsermittlung für das Programm »Verrückt? Na und!« im Setting Schule. Abschlussbericht*. Universität Leipzig, Medizinische Fakultät, ISAP. URL: <[https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2021/09/VNU\\_Abschlussbericht\\_ReStart\\_Wiederholer.pdf](https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2021/09/VNU_Abschlussbericht_ReStart_Wiederholer.pdf)> (18.05.2022).

## Leistungen (Output) und Wirkungen (Outcome)

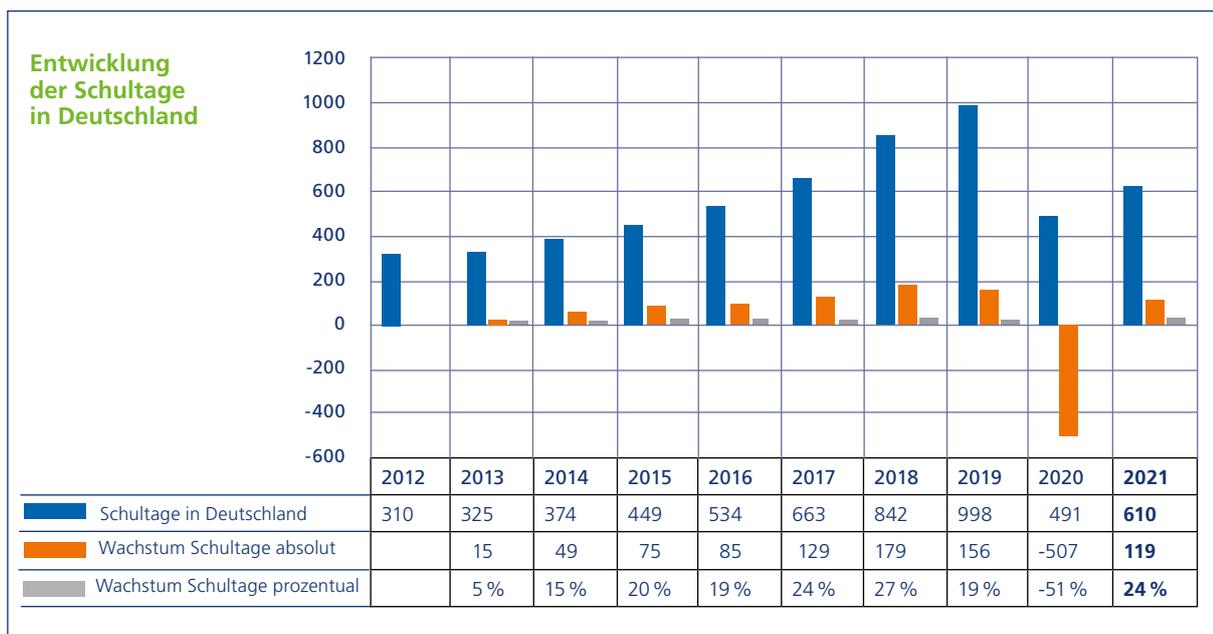
### Neue Programmstandorte 2021

- Deutschland: 6**
- **Bayern:** Landkreis Nürnberger Land
  - **Rheinland-Pfalz:** Trier, Landkreis Mayen-Koblenz
  - **Nordrhein-Westfalen:** Rheinisch-Bergischer Kreis, Kreis Steinfurt
  - **Mecklenburg-Vorpommern:** Landkreis Mecklenburgische Seenplatte



### Output Deutschland 2021

Reichweite Deutschland	2017	2018	2019	2020	2021
Schultage	663	842	998	491	<b>593</b>
Schüler*innen	18.000	23.000	26.000	13.000	<b>13.800</b>
Standorte	64	67	78	86	<b>94</b>
Schultage pro Standort	10	12,5	12,8	5,7	<b>6,3</b>
Fortbildungen für Lehrkräfte, Eltern, Multiplikator*innen	63	39	56	34	<b>68</b>



Bis zur Schließung der Schulen ab 2020 stieg die Anzahl der »Verrückt? Na und!«-Schultage jährlich um 20 % gegenüber dem vergleichbaren Vorjahreszeitraum an. Nach einem starken coronabedingten Einbruch der Zahlen im Jahr 2020 konnten wir 2021 wieder eine Steigerung von 20 % erreichen.

## Output International 2021

	2018	2019	2020	2021
<b>ÖSTERREICH</b>				
Schultage	128	190	91	<b>128</b>
Schüler*innen	3.600	4.900	2.450	<b>2.232</b>
<b>TSCHECHIEN</b>				
Schultage	83	130	9	<b>43</b>
Schüler*innen	2.300	3.400	270	<b>1.100</b>
<b>SLOWAKEI</b>				
Schultage	7	13	0	<b>0</b>
Schüler*innen	200	300	0	<b>0</b>
<b>Summe Schultage</b>	<b>218</b>	<b>333</b>	<b>100</b>	<b>171</b>
<b>Summe Schüler*innen</b>	<b>6.000</b>	<b>8.600</b>	<b>2.720</b>	<b>3.332</b>

## »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, insbesondere 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.<sup>29</sup>

McKinsey & Company und Ashoka haben 2019 vier soziale Innovationen hinsichtlich ihres ökonomischen Potenzials untersucht. Unser Präventionsprogramm im Setting Schule, das Einstellungen verbessert und Zugangsbarrieren zum Hilfesystem verringert, gehört dazu.

### 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.**<sup>30</sup>

Was eine frühere Inanspruchnahme von Hilfe für die Zukunft von jungen Menschen bedeutet, haben 2018 Verhaltensökonominnen 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.**<sup>31</sup>

**Jung + psychisch krank + keine (passende) Hilfe + niedriger sozialökonomischer Status = substanzieller Verlust von Jahren mit Gesundheit!**<sup>32</sup>

29 Nicolas Rüsch (2021): *Das Stigma psychischer Erkrankung*. S. 197–200.

30 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>> (18.05.2022).

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

32 DAK-Gesundheit / Mark Dankhoff (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>> (18.05.2022). S. 145.

## »Verrückt? Na und!« für eine nachhaltige und gesunde Bildung

»Verrückt? Na und!« ist ein Programm zur Prävention psychischer Krisen und zur Förderung der psychischen Gesundheit in der Schule. Es unterstützt Schüler\*innen in erster Linie dabei, auch in psychischen Lebenskrisen den Weg zu einem gesunden Leben zu finden und zu gehen.

### Mehrebenenansatz

»Verrückt? Na und!« bindet darüber hinaus auch die Klassenlehrkräfte, die Eltern und die Schulleitung mit ein, verfolgt einen sogenannten »Mehrebenenansatz«. Dieser Mehrebenenansatz in der Schule ist eingebettet in ein außerschulisches, regionales Netzwerk von Partnerorganisation aus dem Bereich der gemeinde- und sozialpsychiatrischen Versorgung. Diese Partnerorganisationen sind vielfach anerkannte Träger des öffentlichen Gesundheitsdienstes sowie der Jugendhilfe auf kommunaler Ebene. Über dieses regionale Netzwerk kann »Verrückt? Na und!« die Zugänge zu Unterstützungs- und Versorgungsangeboten für betroffene Schüler\*innen schaffen und verbessern helfen.

### Verbesserter Zugang zu Hilfe und Unterstützung

»Verrückt? Na und!« verbindet damit die individuelle Ebene der Schüler\*innen mit der Klassenebene, der Schulebene, den Familien und dem lokal-kommunalen Unterstützungssystem. Dadurch unterstützt das Programm eine Verstärkung der Einbindung der einbezogenen Klassen und Schulen in das jeweilige lokal-kommunale Unterstützungs- und Versorgungssystem und ermöglicht so eine nachhaltige Verbesserung des Zugangs zu inner- und außerschulischen Unterstützungsleistungen für betroffene Schüler\*innen, auch unabhängig von den durchgeführten Schultagen.

### Teil des außerunterrichtlichen Lern- und Bildungsangebotes von Schulen

»Verrückt? Na und!« ist Teil des außerunterrichtlichen Lern- und Bildungsangebotes von Schulen. Der in allen Bundesländern gesetzlich vorgegebene Rahmen für Schulen in Form des Erziehungs- und Bildungsauftrages umfasst in der Umsetzung dieses Auftrages immer einen »Dreiklang« von unterrichtlichen und außerunterrichtlichen Lern- und Bildungsangeboten, eingebettet in ein gestaltetes Schulleben. Die Angebote dieses »Dreiklangs« basieren auf den schulprogrammatischen Vereinbarungen von Schulen und sollen aufeinander bezogen sein.

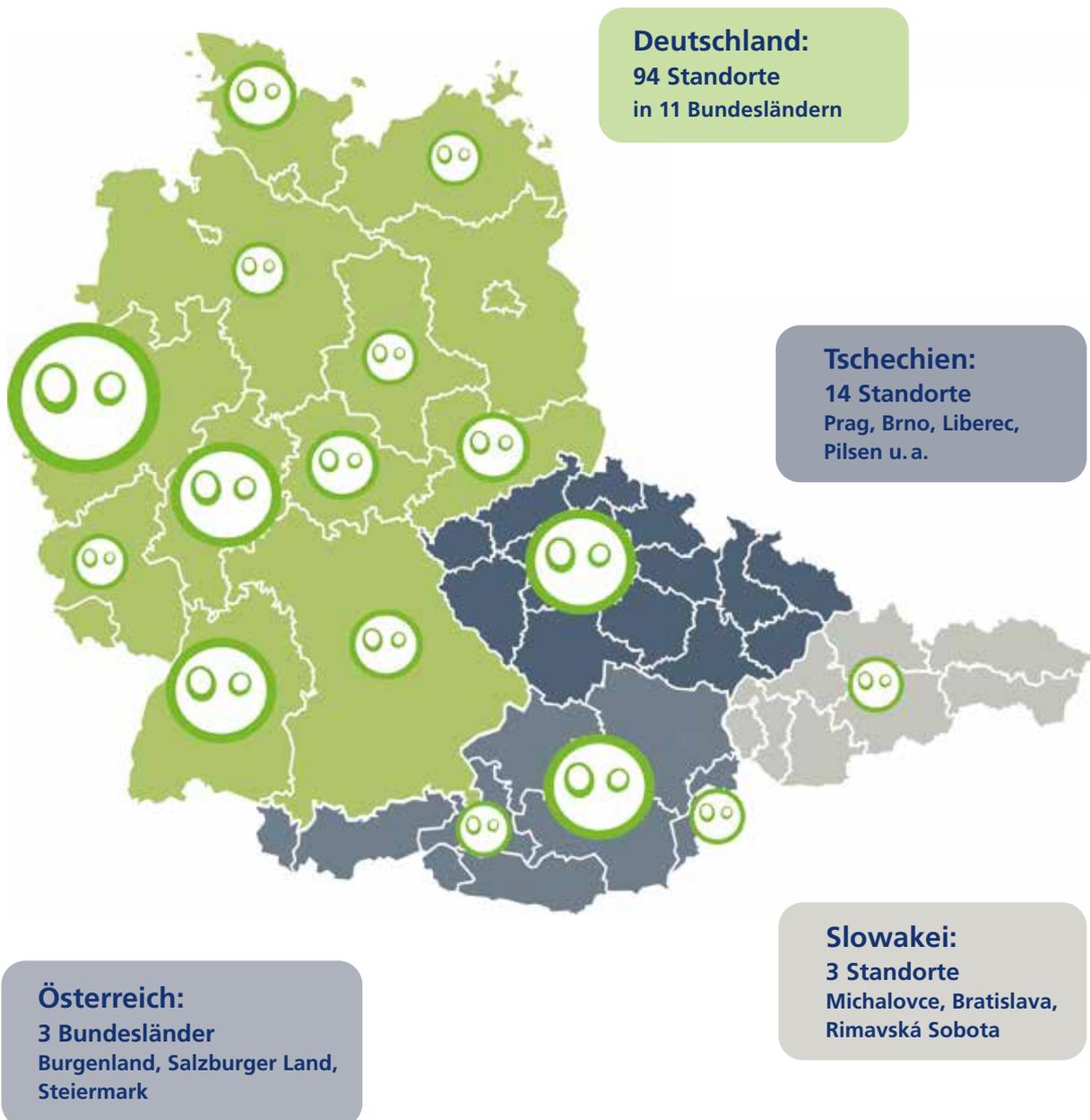
»Verrückt? Na und!« ist deshalb – wie andere in die Schule integrierte Präventionsangebote – Teil dieses auf Nachhaltigkeit ausgerichteten und gesetzlich basierten Rahmens für den Erziehungs- und Bildungsauftrag. In einzelnen Bundesländern, wie z. B. in NRW, ist die Förderung der psychischen Gesundheit explizit Teil des Erziehungs- und Bildungsauftrages. Dabei gehören Kooperationen mit schulexternen Partnern ebenfalls zu den Rahmenvorgaben für die Schule.

### »Verrückt? Na und!« zeichnet sich im Vergleich zu anderen Angeboten zur Förderung der psychischen Gesundheit in Schulen durch zwei zentrale Merkmale aus:

1. Herzstück des Programmes ist die Mitwirkung von betroffenen Menschen, d. h. Menschen aus der stigmatisierten Gruppe (strategischer Erfolgsfaktor in der Anti-Stigma-Arbeit).
2. »Verrückt? Na und!« schafft Zugang zu einem lokal-regionalen Unterstützungsnetzwerk und ist selber eine Netzwerkorganisation aus dem Bereich der Gemeinde- und Sozialpsychiatrie.

Der für die Förderung durch Krankenkassen geforderte Nachhaltigkeitsnachweis basiert auf den landesgesetzlichen Vorgaben für den Bildungs- und Erziehungsauftrag, den jeweiligen schulprogrammatischen Vereinbarungen, einer Übersicht über das jeweilige »Verrückt? Na und!«-Netzwerk sowie der lokal-kommunalen Unterstützungsstruktur.

## »Verrückt? Na und!«-Programmstandorte



### Regionale Kooperationspartner national





Regionale Kooperationspartner international



## Qualitätssicherung

Das Programm erfüllt die zentralen Qualitätskriterien der gesetzlichen Krankenkassen, wie im »Leitfaden Prävention« definiert.<sup>33</sup>

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

**2021** Ashoka Deutschland gGmbH (Hrsg.) (2021): *Das hat System. Wie soziale Innovationen gesellschaftliche Strukturen verändern – 16 Beispiele*. S. 22–23.<sup>34</sup>

**2020** Nicolas Rüschi (2020): *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.<sup>35</sup>

Deutscher Bundestag (Hrsg.) (2019): *Unterrichtung durch die Bundesregierung. Abschlussbericht der Arbeitsgruppe »Kinder psychisch- und suchterkrankter Eltern, Drucksache 19/16070*. S. 31.<sup>36</sup>

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.<sup>37</sup>

**2014** Grüne Liste Prävention – CTC-Datenbank empfohlener Präventionsprogramme.<sup>38</sup>

**2012** Wirkt-Siegel von PHINEO im Themenfeld Depression.<sup>39</sup>

**2009** Modellprojekt zur Umsetzung der nationalen Gesundheitsziele »Gesund aufwachsen« und »Depressive Erkrankungen verhindern«.<sup>40</sup>



33 GKV-Spitzenverband (Hrsg.) (2021): *Leitfaden Prävention*.

34 URL: <<https://www.ashoka-deutschland.org/wp-content/uploads/2021/08/Ashoka-Das-hat-System.pdf>> (18.05.2022).

35 URL: <[https://www.npk-info.de/fileadmin/user\\_upload/ueber\\_die\\_npk/downloads/2\\_praeventionsbericht/NPK-Praeventionsbericht\\_Barrierefrei.pdf](https://www.npk-info.de/fileadmin/user_upload/ueber_die_npk/downloads/2_praeventionsbericht/NPK-Praeventionsbericht_Barrierefrei.pdf)> (18.05.2022).

36 URL: <<https://dserver.bundestag.de/btd/19/160/1916070.pdf>> (18.05.2022).

37 URL: <<https://www.dak.de/dak/download/dak-kinder--und-jugendreport-2019-2168336.pdf>> (18.05.2022).

38 Communities That Care (CTC) / Landespräventionsrat Niedersachsen (Hrsg.) (2022): *Verrückt? Na und! Programm zur Prävention psychischer Krisen und zur Förderung der seelischen Gesundheit. Stufe 2: Effektivität wahrscheinlich*.

URL: <<https://www.gruene-liste-praevention.de/najax/pdf.cms?XA=programm&XID=74&a=.pdf>> (18.05.2022).

39 PHINEO gAG (2022): »Verrückt? na und! Seelisch fit in der Schule. Das Projekt wurde mit dem Wirkt-Siegel prämiert: August 2012«.

URL: <<https://www.phineo.org/en/seal-projects/verr%C3%BCckt-na-und-seelisch-fit-in-der-schule>> (18.05.2022).

40 Gesellschaft für Versicherungswissenschaft und -gestaltung e.V. (GVG) (o. J.): »Nationale Gesundheitsziele«.

URL: <<https://gvv.org/themen/nationale-gesundheitsziele/>> (18.05.2022).

Sowohl Dr. Manuela Richter-Werling, die Initiatorin von »Verrückt? Na und!«, als auch das Programm und seine Umsetzung durch regionale Akteure des Gesundheitswesens wurden mehrfach ausgezeichnet:



- 2016** Dr. Manuela Richter-Werling wird Making-More-Health-Fellow.
- 2015** Großer Präventionspreis der Stiftung für gesundheitliche Prävention Baden-Württemberg.
- 2014** 1. Platz in der Kategorie »Wirkung«<sup>2</sup> im Rahmen des vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderten Forschungs- und Praxisprojekts »Soziale Innovationen in Deutschland«.
- 2013** Hessischer Gesundheitspreis.  
DGPPN-Antistigma-Preis.
- 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.

## Unsere wichtigsten Qualitätskriterien auf operativer Ebene

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



### Wiederbuchen

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



### Krisenfest

**95 %** Schultage, in denen Schüler\*innen Krisenauswegweiser für ihre Region bekommen.



### Nachhaltig

**93 %** der Schultage sind mit Nachhaltigkeitsfaktoren verbunden.

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



### Wertvoll

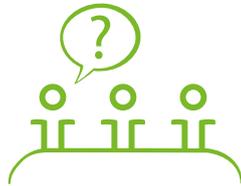
Über **50 %** der Schulen beteiligen sich finanziell am Schultag.

## Unsere zentralen Qualitätssicherungsinstrumente



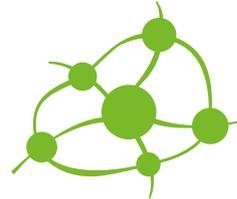
### Reinkommen

Ausbildung, Hospitation, Training – auch online



### Dranbleiben

Intervision, Supervision, Fortbildung – auch online



### Netzwerke

Treffen regional, landesweit, national, international



### Entwickeln

Neues Material und neue Formate für Schulen und Träger der Kinder- und Jugendarbeit

## »Verrückt? Na und!« – Gesellschaftliche Wirkung

»Verrückt? Na und!« führt zu Veränderungen bei den Zielgruppen, in deren Lebensumfeld und in der Gesamtgesellschaft.

	Output  →	Outcome/Impact → 
<b>Schüler*innen und Lehrkräfte</b> 	<b>Die Anzahl der Schultage und Teilnehmenden steigt pro Jahr um 20 % – auch nach der Coronapandemie.</b> Information und Aufklärung zu psychischen Krisen und deren Bewältigung wird als sehr nützlich <b>für den Schulerfolg und das gesamte Leben eingeschätzt.</b>	<b>Stigmatisierung, Ängste, Vorurteile</b> nehmen ab. Das Wissen zu Warnsignalen, Bewältigungsstrategien und Hilfsangeboten nimmt zu. Durch frühzeitiges Hilfesuchen werden psychische Erkrankungen seltener chronisch. <b>Etwa 10 % der Schüler*innen suchen sich direkt im Anschluss an die Schultage aktiv Hilfe.</b>
<b>Schulklassen</b> 	Mehr <b>Achtsamkeit, Vertrauen</b> und <b>Zuversicht zum gemeinsamen Lösen von Problemen.</b>	Offenerer Umgang mit Problemen. Mehr gegenseitige Unterstützung und Lösungsorientierung. <b>Besseres Klassenklima, mehr Schulerfolg.</b>
<b>Schulen</b> 	<b>Mit 85 % der Schulen besteht eine längerfristige Kooperation.</b> Lehrkräfte werden sicherer im Umgang mit psychischen Krisen, zu Ansprechpersonen, Entlastern und Lotsen ins Hilfesystem.	Mehr Fortbildungen für das Kollegium. Aufbau interner Unterstützungsstrukturen, Mehr Sicherheit im Umgang mit gefährdeten Schüler*innen. <b>Das Thema psychische Gesundheit wird ins Schulprogramm integriert.</b>
<b>Bildungs- und Gesundheitssystem</b> 	Schulen, Jugendhilfe, Prävention und Gesundheit arbeiten beim Thema psychische Gesundheit auf kommunaler Ebene zusammen. Sie erkennen den hohen Nutzen des Angebots und <b>implementieren es in die kommunalen Strukturen.</b>	<b>Die Gesellschaft ändert sich:</b> Abbau von struktureller Stigmatisierung. Gleichberechtigte Teilnahme am Leben für alle. Mehr Chancen auf eine gute Zukunft. <b>Weniger persönliches Leid. Sinkende gesellschaftliche Kosten.</b>

## Evaluation

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

Die Reduktion des Stigmas psychischer Krankheit verbunden mit Wissen und Aufklärung sowie die Förderung seelischen Wohlbefindens sind die zentralen Wirkungen des Programms. Das haben mehrere Studien der Universität Leipzig nachgewiesen.<sup>41</sup>

#### 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.<sup>42</sup>

### Die unmittelbare Wirkung aus Sicht der Lehrkräfte:

Lehrkräfte werden krisenfester

»In dieser Situation [Anm.: Suizidfall an der Schule] waren die Lehrkräfte, die am Programm bereits teilgenommen hatten, besser geschult und vorbereitet.«

Lehrkräfte erhalten Beratung

»Programm bietet Beratung für Lehrkräfte, 1:1-Betreuung für Beratungslehrkräfte ist toll.«  
»Lehrkräfte können häufig nicht mit dem Thema psychische Gesundheit umgehen und sind überfordert.«

Mehr Nähe zwischen Schüler\*innen und Lehrkräften entsteht

»Die Lehrkräfte haben selbst viel am »Verrückt? Na und!«-Schulitag gelernt und die eigenen Schüler\*innen neu kennengelernt.«

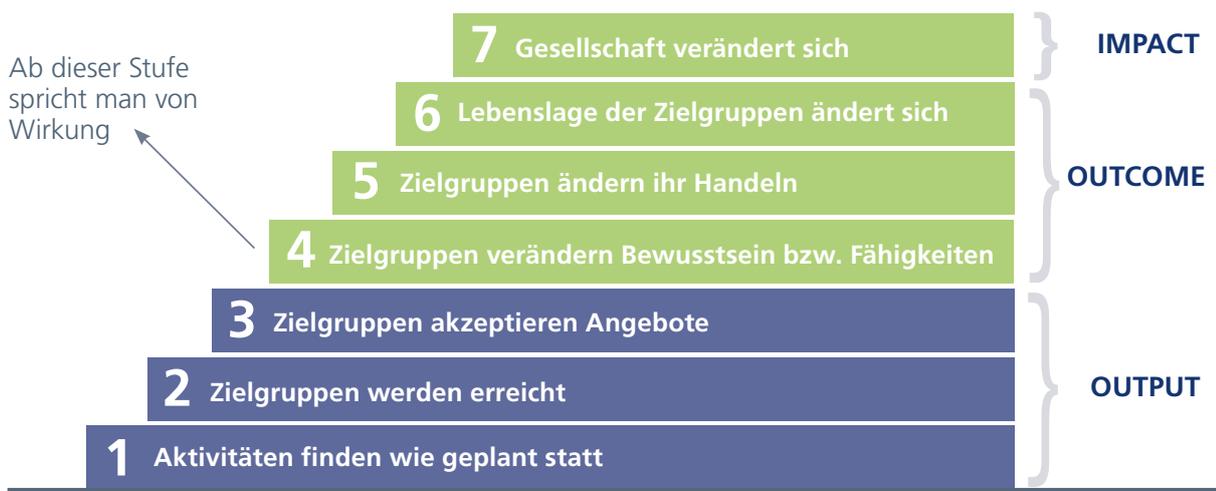
41 Beate Schulze et al. (2003): »Crazy? So what! Effects of a school project on students' attitudes towards people with schizophrenia«. In: *Acta psychiatrica Scandinavica* 107(2), S. 142–150. DOI: <<https://doi.org/10.1034/j.1600-0447.2003.02444.x>>.  
Ines Conrad et al. (2009): »Crazy? So what!«. A 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>>.

42 Maria Koschig / Ines Conrad / Steffi Riedel-Heller (2019): Abschlussbericht: *Evaluation des Forums zur psychischen Gesundheit für Studierende »Psychisch fit studieren« im Setting Hochschule ausgehend von den Zielen des § 20a SGB V und des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes*. Leipzig: Universität Leipzig, Medizinische Fakultät, ISAP. URL: <[https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2019/03/PsyFitStud\\_Abschlussbericht\\_final.pdf](https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2019/03/PsyFitStud_Abschlussbericht_final.pdf)> (18.05.2022).

## Zielerreichung und Ausblick

### Zielerreichung

Die Systematik der Ziele entspricht dem Stufenmodell der PHINEO gAG.<sup>43</sup>



**2021 haben wir aufgrund der Folgen der Coronapandemie unsere Output-Ziele nur teilweise erreicht.**

#### Stufe 1: Aktivitäten finden wie geplant statt.

Die Zahl der »Verrückt? Na und!«-Schultage steigt um 20 % pro Jahr. Bestehende Kooperationen mit Schulen werden aus- und neue Kooperationen aufgebaut.

#### Stufe 2: Zielgruppen werden erreicht.

Die Zahl der beteiligten Schüler\*innen und Lehrkräfte steigt um 20 % pro Jahr. *Obwohl die Anzahl der Schultage und der Fortbildungen für Lehrkräfte und weiteres Fachpersonal gegenüber 2020 wieder gestiegen ist, konnten die Aktivitäten 2021 weiterhin nur eingeschränkt stattfinden und die Zielgruppen nicht im Umfang der vergangenen Jahre erreicht werden.*

#### Stufe 3: Zielgruppen akzeptieren Angebote.

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

#### 2021 haben wir alle drei Outcome-Ziele erreicht.

Das zeigen unsere Evaluationen und die Auswertung der Qualitätsindikatoren.

#### Stufe 4: Zielgruppen verändern ihre Fähigkeiten, ihre Haltung oder erlangen neues Wissen.

Stigmatisierung, Ängste und Vorurteile bei Schüler\*innen und Lehrkräften nehmen ab. Ihr Wissen zu Frühwarnzeichen, nützlichen Bewältigungsstrategien und professionellen Hilfsangeboten nimmt zu.

<sup>43</sup> PHINEO gAG (Hrsg.) (2018): *SKala-Initiative Tätigkeitsbericht 2018*.

URL: <[https://www.skala-initiative.de/fileadmin/DATEN/PDF/SKala-Initiative\\_Taetigkeitsbericht\\_2018.pdf](https://www.skala-initiative.de/fileadmin/DATEN/PDF/SKala-Initiative_Taetigkeitsbericht_2018.pdf)> (18.05.2022). S. 14.

### **Stufe 5: Zielgruppen ändern ihr Handeln.**

Schüler\*innen gehen offener mit Problemen um und suchen eher Unterstützung bei Lehrkräften und externen Hilfsangeboten. Sie unterstützen Mitschüler\*innen mit (psychischen) Problemen, was zu einem besseren Klassenklima führt. Lehrkräfte organisieren Fort- und Weiterbildungen für das Lehrerkollegium, um mit psychischer Gesundheit gute Schule zu machen, bauen intern Unterstützungsstrukturen auf, setzen mehr Handlungsoptionen für den Umgang mit gefährdeten Schüler\*innen um und integrieren psychische Gesundheit in das jeweilige Schulprogramm.

### **Stufe 6: Lebenslage (sozial, finanziell, gesundheitlich etc.) 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 Stigmatisierungen entgegen und ermöglicht es jungen Menschen, unabhängig von einer psychischen Erkrankung, gleichberechtigt am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben und die eigenen Potenziale zu entfalten. Indem gefährdete Jugendliche früh Hilfen in Anspruch nehmen, können gesundheitliche Folgekosten reduziert werden.

**Um evident und nachweisbar zum Impact-Ziel beizutragen, bräuchte das Programm »Verrückt? Na und!« systematische finanzielle und organisatorische Unterstützung durch Sozialversicherungsträger und politische Entscheider\*innen. Möglicherweise werden die Folgen der Coronapandemie auch hier zu veränderten Prioritäten führen.**

## **Ausblick**

**Mit »Verrückt? Na und!« als »Eisbrecher« niedrigschwellig einsteigen. Prozesse und Strukturen für den kommunalen Gesundheitsförderungsprozess anstoßen und voranbringen.**

2022 wird weiterhin von den Folgen der Coronapandemie geprägt sein. Deshalb liegt unser Fokus neben einer moderaten Skalierung, insbesondere auf dem Restart und der Stabilisierung der Präsenzangebote für Schulen.

## **Ziele 2022**

### **»Verrückt? Na und!«-Netzwerk stabilisieren und ausbauen**

Um das Netzwerk unserer Kooperationspartner zu stabilisieren und auszubauen, werden wir besonders in die Stärkung der Strukturen wie z.B. die der Landeskoordinator\*innen sowie in die Aus- und Weiterbildung fachlicher und persönlicher Expert\*innen investieren.

### **Neue Präventionsangebote für neue Zielgruppen verbreiten**

Neue Zielgruppen sind Schüler\*innen, Lehrkräfte und Schulleitungen in Grund- und Berufsschulen.

## **Finanzierung**

Eine stabile Finanzierungsstrategie für unsere Kooperationspartner in den Kommunen und Landkreisen entwickeln. Gute Chancen dafür bieten Kooperationen mit einzelnen Krankenkassen und kassenübergreifende Lösungen wie das GKV-Förderprogramm und die Landesrahmenvereinbarungen (LRV) zur Umsetzung der nationalen Präventionsstrategie gemäß § 20f SGB V.

---

## Schirmherrschaften von »Verrückt? Na und!« 2021

---



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



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



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



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



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



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



**Petra Köpping**  
Sachsen  
Ministerin für Soziales  
und Gesellschaftlichen  
Zusammenhalt  
(© Pawel Sosnowski)



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



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



**Dr. Heiner Garg**  
Schleswig-Holstein  
Minister für Soziales,  
Gesundheit, Jugend, Familie  
und Senioren  
(© Thomas Eisenkrätzer)



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



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

## 2.2 Präventionsprogramm

### »Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf«

**Laufzeit:** 01.01.2021–31.12.2022

**Lebenswelt(en):** Berufsschulen deutschlandweit

**Förderer:** BAHN-BKK

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

**Die Zielgruppen:** Berufsschüler\*innen

Universalpräventiv: Berufsschulklassen und ihre (Klassen)-Lehrkräfte.

Sekundärpräventiv: Bereits betroffene Schüler\*innen, Kinder psychisch kranker Eltern.

Berufsschullehrkräfte und Ausbilder\*innen

## Bedarf

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.<sup>44</sup> Einzelne – insbesondere von Krankenkassen durchgeführte oder geförderte – Studien liefern Erkenntnisse zum psychischen Gesundheitszustand von Auszubildenden.

### 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.<sup>45</sup>

### Wie Auszubildende ihre (psychische) Gesundheit einschätzen

Laut einer Studie des Wissenschaftlichen Instituts der AOK von 2019 bewerten **über 80 % der befragten Auszubildenden ihre Gesundheit als gut oder sehr gut.**

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

- **63,7 %** von ihnen nennen **körperliche** und **52,3 % psychische Beschwerden.**
- Jeweils ein knappes Viertel erklärt, häufig oder immer unter **Verspannungen (27,8 %), Kopfschmerzen (26,2 %)** oder **Rückenschmerzen (21,7 %)** zu leiden.
- Insgesamt **43,2 %** aller befragten Azubis geben an, sich immer oder häufig **müde** oder **erschöpft** zu fühlen.<sup>46</sup>

44 Deutscher Bundestag (Hrsg.) (2021): *Antwort der Bundesregierung auf die Kleine Anfrage der Abgeordneten Dr. Jens Brandenburg (Rhein-Neckar), Katja Suding, Grigorios Aggelidis, weiterer Abgeordneter und der Fraktion der FDP – Drucksache 19/26331. Psychische Gesundheit von Studierenden und Auszubildenden.* URL: <<https://dserver.bundestag.de/btd/19/267/1926712.pdf>> (18.05.2022). S. 7.

45 Deutsches Ärzteblatt (2017): »Bei Azubis steigen psychisch bedingte Fehlzeiten überdurchschnittlich«. URL: <<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/76635/Bei-Azubis-steigen-psychisch-bedingte-Fehlzeiten-ueberdurchschnittlich>> (18.05.2022).

46 Sarah Jane Böttger / Klaus Zok (2019): »Gesundheitszustand und Gesundheitsverhalten von Auszubildenden. Eine bundesweite Repräsentativ-Umfrage unter Auszubildenden in kleineren und mittleren Unternehmen«. In: *WidOmonitor* 16(2), S. 1–16. URL: <[https://www.wido.de/fileadmin/Dateien/Dokumente/Publicationen\\_Projekte/WidOmonitor/wido\\_monitor\\_2019\\_2\\_azubis.pdf](https://www.wido.de/fileadmin/Dateien/Dokumente/Publicationen_Projekte/WidOmonitor/wido_monitor_2019_2_azubis.pdf)> (18.05.2022).

### Psychiatrische Diagnosen häufiger bei weiblichen Auszubildenden

Während ihrer Ausbildung sind Frauen häufiger wegen Depressionen oder anderer psychischer Leiden krankgeschrieben als Männer.<sup>47</sup>

### Generation Corona: Psychisch angeschlagen, unsichere Perspektiven

Die Datenlage zeigt, dass bei jungen Erwachsenen die Anzahl derjenigen ansteigt, die unter psychischen Belastungen leiden. Dazu gehören auch Auszubildende:

**52 %** der befragten Azubis, jungen Beschäftigten und dual Studierenden haben seit Beginn der Pandemie das Gefühl, ihr eigenes Leben nicht mehr unter Kontrolle zu haben.

- **61 %** sagen, dass sich ihre psychische Gesundheit während der Pandemie verschlechtert habe.
- **71 %** sagen, dass sich die Situation in der Berufsschule seit dem Ausbruch der Pandemie verschlechtert habe.
- **53 %** schätzen ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt als geringer ein.
- **41 %** beklagen sich über eine Verschlechterung der Ausbildungssituation im Betrieb.
- **40 %** sehen ihre Übernahme in den Betrieb in Gefahr und sagen, sich wegen Corona beruflich neu orientieren zu müssen.<sup>48</sup>

Viele Auszubildende, denen die Praxiserfahrung fehlt, haben Angst davor, dass ihr Ausbildungsjahrgang sie unattraktiver auf dem Arbeitsmarkt mache. Gleichzeitig führen die Folgen der Coronapandemie bei der Hälfte der Befragten zu einer Verschlechterung der Motivation; **jede\*r Fünfte** verliert sogar die Lust auf eine Zukunft im eigenen Betrieb. Zu ähnlichen Ergebnissen kommen die Forscher\*innen des Instituts für Sozialpädagogische Forschung Mainz, die im Auftrag der DGB-Jugend 1.035 Auszubildende befragt haben.<sup>49</sup>

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

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

#### Die wichtigsten Ergebnisse

- Etwa **62 %** der Beschäftigten würden mit einer schweren Depression zur Arbeit gehen, ohne mit ihren Vorgesetzten oder Kolleg\*innen darüber zu sprechen.
- **65 %** der Beschäftigten würden sich für eine psychische Krankheit schämen.
- Jüngere Beschäftigte geben häufiger an sich zu schämen als ältere.

**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.<sup>50</sup>**

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

47 DAK-Gesundheit (2015): *Psycho-Diagnosen bei Azubis. Azubis: Frauen häufiger mit Psycho-Diagnosen*. 21.07.2015, Hamburg.  
URL: <[https://www.dak.de/dak/bundesthemen/psycho-diagnosen-bei-azubis-2109078.html#/> \(18.05.2022\).](https://www.dak.de/dak/bundesthemen/psycho-diagnosen-bei-azubis-2109078.html#/)

48 IG Metall Vorstand (Hrsg.) (2021): *IG Metall Jugendstudie Plan B – Datenreport*.  
URL: <[https://www.igmetall.de/download/Plan\\_B\\_Jugendstudie\\_IG\\_Metall\\_Datenreport\\_6aa81fa7de6aab6f040eca29bb6da886c7f99cdf.pdf](https://www.igmetall.de/download/Plan_B_Jugendstudie_IG_Metall_Datenreport_6aa81fa7de6aab6f040eca29bb6da886c7f99cdf.pdf)> (18.05.2022).

49 DGB-Jugend (Hrsg.) (2021): *Corona-Ausbildungsstudie. Sonderstudie zu den Auswirkungen der Corona-Krise auf die duale Berufsausbildung*.  
URL: <<https://jugend.dgb.de/meldungen/ausbildung/++co++5317e65c-05aa-11ec-951d-001a4a16011a/file/Corona-Ausbildungsstudie.pdf>> (18.05.2022).

50 Initiative Neue Qualität der Arbeit (Hrsg.) (2020): *Offener Umgang mit psychischer Gesundheit. Aktuelle Ergebnisse einer Beschäftigten- und Bevölkerungsbefragung*. URL: <[https://inqa.de/SharedDocs/downloads/monitor-offener-umgang-mit-psychischer-gesundheit.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=5](https://inqa.de/SharedDocs/downloads/monitor-offener-umgang-mit-psychischer-gesundheit.pdf?__blob=publicationFile&v=5)> (18.05.2022). S. 9, 36.

---

## Umsetzung: Verhaltens- und Verhältnisprävention

---

### Deshalb »Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule & Beruf«

In den letzten Jahren wurden mehrere Initiativen mit dem Ziel gestartet, das Thema psychische Gesundheit stärker institutionell und praktisch im Betrieblichen Gesundheitsmanagement zu verankern, nicht zuletzt wegen der vom Gesetzgeber festgelegten Gefährdungsbeurteilung von psychischen Belastungen. Dazu gehören z. B. »psyGA« der Initiative Neue Qualität der Arbeit, das Deutsche Netzwerk für betriebliche Gesundheitsförderung, der INQA-Monitor »Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt« sowie das Präventionsangebot »You!Mynd« für Berufsschulen der BKK-Landesverbände Bayern, Mitte, NORTHWEST und Süd. Das gesellschaftliche Problem hat sich dadurch jedoch kaum verändert: Das Stigma psychischer Erkrankungen mit all ihren 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. Dies betrifft die Bereiche Prävention und Gesundheitsförderung und verschiedene Settings wie Berufsschulen, Betriebe und Unternehmen.
- **Es fehlen maßgeschneiderte zielgruppenspezifische Angebote** für junge Erwachsene wie Berufsschüler\*innen, Auszubildende und junge Berufseinsteiger\*innen.
- **»Verstärker« Corona:** Eine von uns in Auftrag gegebene Befragung von Berufsschulen mittels standardisierter Fragebögen Mitte 2021 hat ergeben, dass sich die Mehrheit der befragten Lehrkräfte um die psychische Gesundheit ihrer Schüler\*innen sorgt und einen höheren Bedarf an Präventionsangeboten als vor der Pandemie sieht. Die Mehrheit der Berufsschulen wünscht sich dafür externe Unterstützung und wusste zum Zeitpunkt der Befragung nicht, wie viel Zeit ihnen für Präventionsarbeit im kommenden Schuljahr 2021/22 zur Verfügung stehen wird.<sup>51</sup>

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. Dazu kommt, dass ein Teil von ihnen einen wenig gesundheitsbewussten, durch digitale Medien geprägten Lebensstil führt, der mit Schlafdefizit, Bewegungsmangel, übermäßigem Alkohol- und Tabakkonsum und ungünstigen Essgewohnheiten einhergeht. Die Coronapandemie hat dies noch verstärkt.

Die skizzierten Bedarfs- und Bedürfnislagen unterstreichen die Relevanz eines ressourcenorientierten und entstigmatisierenden Projekts zur Förderung der psychischen Gesundheit und Prävention psychischer Erkrankungen im Setting Berufsschule. Mit »Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf« wollen wir langfristig in den Erhalt der Erwerbsfähigkeit junger Menschen in der Berufsausbildung investieren und die Zielgruppe dazu befähigen, psychische Krisen besser zu bewältigen.

**Wir setzen das Präventionsprogramm für Berufsschulen gemeinsam mit unseren bundesweiten Kooperationspartnern aus dem Netzwerk von »Verrückt? Na und!« um.**

---

<sup>51</sup> Michéle Müller et al. (2022): *ReStart nach der Coronapandemie – Bedarfsermittlung für das Programm »Aufmachen!« an Berufsschulen. Abschlussbericht.* Universität Leipzig, Medizinische Fakultät, ISAP. Unveröffentlichtes Manuskript.

## »Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf« - Unser Angebot für Ihre Schule

### Der Anbieter

**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](http://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](http://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.  
Anne-Kathrin Lange  
Erich-Zeigner-Allee 69-73  
04229 Leipzig  
Tel.: 0341 492561 80  
a.lange@irrsinnig-menschlich.de  
[www.aufmachen.irrsinnig-menschlich.de](http://www.aufmachen.irrsinnig-menschlich.de)

**PSYCHISCH fit  
IN BERUFSSCHULE  
UND BERUF**

**BAHN BKK**



**PSYCHISCH fit  
IN BERUFSSCHULE  
UND BERUF**



## Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf

Ein Präventionsprogramm von **IRRSINNIG MENSCHLICH**

In Zusammenarbeit mit der **BAHN BKK**

### Gut zu wissen

**Daten. Fakten.**

**Junge Menschen**

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

**Beschäftigte im Betrieb**

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

[www.inqa.de](http://www.inqa.de), 2020

**In jeder Berufsschulklasse sind etwa ...**

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

**Die Folgen**

**Junge Menschen mit psychischen Erkrankungen ...**

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

**Gemeinsam können wir das ändern!**

### Unser Angebot

**Authentisch. Direkt. Intensiv.**

**Zielgruppe**

Berufsschüler:innen, ihre Lehrkräfte und Ausbilder:innen.

**Ziele**

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

**Inhalt**

**Stigma abbauen – Hilfesuchverhalten verbessern – Selbstverantwortung fördern!**

**Die Teilnehmer:innen ...**

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

**Umsetzung**

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

**Team**

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

### Ihr Nutzen

**Krisenfester. Zuversichtlicher.**

**Was Berufsschüler:innen sagen**

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

**Was Lehrkräfte sagen**

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

**Was Berufsschulkollegien sagen**

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

---

## Zielerreichung und Ausblick

---

Die Folgen der Coronapandemie haben uns und unseren Netzwerkpartnern auch 2021 den Zugang zu Berufsschulen und damit die Durchführung von Schultagen erschwert. Selbst Onlineangebote für Berufsschüler\*innen waren aufgrund der technischen Ausstattung der Schulen schwierig. Dennoch kann sich die Bilanz sehen lassen:

### Schultage und Fortbildungen

- 72 Schultage für Berufsschulen bundesweit
- 7 Fortbildungen für Lehrkräfte und andere Fachpersonen aus Berufsschule, Betrieb und Unterstützungseinrichtungen beim Übergang von Schule in Ausbildung und Beruf.

### Konzeptentwicklung

Entwicklung des Projektkonzepts für das Setting Berufsschule auf Basis der bisherigen Konzeptinhalte für das Setting weiterführende Schule sowie auf Basis einer Bedarfsbefragung, die im Jahr 2021 in Berufsschulen durchgeführt wurde.

### Materialentwicklung für Berufsschüler\*innen und Lehrkräfte

Dazu gehören: die Projektwebsite und Informationsflyer zum Angebot, die Krisenauswegweiser, Erste-Hilfe-Pocketguides und die Wanderausstellung »Wie geht's?«, ein Handbuch für Lehrkräfte und Ausbilder\*innen u. a.

## Ziele 2022

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

- Durchführung von mindestens **60 »Aufmachen!«-Schultagen** für Berufsschüler\*innen bundesweit und **7 Fortbildungen** für Lehrkräfte und weitere Multiplikator\*innen an Berufsschulen.
- Das Qualitätsmanagement stärken und neue fachliche und persönliche Expert\*innen gewinnen und qualifizieren.
- Weiter an einem **nachhaltigen Finanzierungskonzept** arbeiten.

---

## 2.3 Modellprojekt

### »Kinder psychisch kranker Eltern in der Schule«

---

**Projekttitlel:** Erweiterung des Präventionsprogramms »Verrückt? Na und!« im Setting Schule um die Thematik »Kinder psychisch kranker Eltern«.

**Laufzeit:** 01.10.2019–30.06.2021

**Förderer:** Bundesministerium für Gesundheit (BMG)

Im Abschlussbericht der »Arbeitsgruppe Kinder psychisch und suchtkranker Eltern« der Bundesregierung 2020 wird »Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule« als einziges Praxisbeispiel für ein primärpräventives Angebot genannt und empfohlen. Folgerichtig ergab sich daraus der Auftrag, in einem Modellprojekt zu erkunden, wie die vulnerable Zielgruppe im Setting Schule durch Präventionsprojekte wie »Verrückt? Na und!« am besten angesprochen und unterstützt werden kann.<sup>52</sup>

---

## Bedarf

---

### Vorhabenbeschreibung: Schule als Schutzfaktor für Kinder psychisch erkrankter Eltern

Forscher\*innen gehen davon aus, dass bei ca. 3 Millionen Kindern ein Elternteil im Laufe eines Jahres in Deutschland von einer psychischen Krankheit betroffen ist. Von diesen Kindern besuchen 2 Mio. die Schule. Geschätzt wird, dass in jeder Schulklasse zwischen 2 und 5 Kinder einen Vater oder eine Mutter haben, die an einer Angststörung, einer Depression oder einer anderen psychischen Erkrankung leiden. Etwa 280.000 Schüler\*innen erleben, dass ihre Eltern oder ein Elternteil psychiatrisch ambulant oder stationär behandelt werden.<sup>53</sup> Kinder, die in einer Familie mit einem psychisch kranken Elternteil aufwachsen, sind auch von der elterlichen Krankheit betroffen: Durch genetische, individuelle und psychosoziale Faktoren sind sie einem erhöhten Risiko ausgesetzt, selbst psychisch zu erkranken. Die Erkrankungen der Eltern haben oft zur Folge, dass die betroffenen Kinder unter Schwierigkeiten im emotionalen und kognitiven Bereich wie z. B. Verhaltensauffälligkeiten und Lernschwierigkeiten in der Schule leiden. Lehrkräfte sind oft die Ersten, denen das auffällt (Lotsenfunktion ins Hilfesystem).<sup>54</sup>

### Schulen besser vorbereiten

Die Schulen sind jedoch bis dato kaum in der Lage, die Auswirkungen auf diese Kinder und Eltern zu berücksichtigen und sie zu entlasten. Unterstützungsmöglichkeiten dafür fehlen weitestgehend. Infolge des Mangels an Wissen und guter Praxis herrschen oft Verunsicherung, Unterschätzung der Gefährdung oder gar ein »Gebot des Schweigens«.

Die Schule wird dann zur Ressource für Kinder psychisch kranker Eltern, wenn Lehrkräfte aufmerksam hinschauen, die Probleme gegenüber dem Kollegium, Kindern und Eltern angemessen benennen, professionelle Unterstützung kennen und organisieren sowie in der Schule Struktur und Orientierung geben.

---

<sup>52</sup> AFET-Bundesverband für Erziehungshilfe e.V. (Hrsg.) (2020): *Abschlussbericht. Arbeitsgruppe Kinder psychisch- und suchtkranker Eltern*. URL: <<https://www.ag-kpke.de/wp-content/uploads/2020/02/Abschlussbericht-der-AG-Kinder-psychisch-kranker-Eltern.pdf>> (18.05.2022). S. 32.

<sup>53</sup> Eva Brockmann / Albert Lenz (2016): *Schüler mit psychisch kranken Eltern*.

<sup>54</sup> Johannes Jungbauer / Katharina Heitmann (Hrsg.) (2018): *Unsichtbare Narben. Erwachsene Kinder psychisch erkrankter Eltern berichten (= BALANCE erfahrungen, Bd. 22/2018)*. Köln: BALANCE buch + medien.

### **Vorhabensziel: Schulen besser vorbereiten**

Ziel des Projekts war die Weiterentwicklung und thematische Ergänzung unseres erfolgreichen und bewährten Präventionsprogramms »Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule« mit dem Fokus, die psychische Gesundheit der Zielgruppe Kinder psychisch und/oder suchtkranker Eltern zu stärken und zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen beizutragen. Zur Umsetzung dieses Ziels sollten Maßnahmen und Medien entwickelt und modellhaft erprobt werden. Diese dienen ...

1. der altersgemäßen Information und Aufklärung betroffener Kinder und ihrer Mitschüler\*innen über psychische Erkrankungen im Allgemeinen und über die Belastungen, die sich für die Kinder psychisch kranker Eltern aus der Erkrankung der Eltern ergeben, und über Unterstützungs- und Hilfemöglichkeiten.
2. der Sensibilisierung, Information und Vermittlung kommunikativer Fertigkeiten von Lehrkräften, damit sie im Umgang mit betroffenen Kindern und ihren Eltern handlungssicherer werden.

Für dieses Projekt entwickelte Irrsinnig Menschlich e.V. die Konzeption, übernahm die Erstellung von Material und Manualen, die Gewinnung der umsetzenden Organisationen, die Vorbereitung der umsetzenden persönlichen und fachlichen Expert\*innen, das Projektmanagement und die Erarbeitung der Evaluationskriterien – letzteres gemeinsam mit der Universität Leipzig. Die umsetzenden Organisationen waren ausgesuchte Kooperationspartner von »Verrückt? Na und!«. Die Evaluation wurde von der Universität Leipzig durchgeführt.

---

## **Umsetzung: Verhaltens- und Verhältnisprävention**

---

### **Durchführung und Methodik**

Recherche zu guter Praxis zum Thema Kinder psychisch kranker Eltern in der Schule so u. a. durch

- Befragungen per Fragebogen von Lehrkräften und Schulsozialarbeiter\*innen,
- Fokusgruppen mit erwachsenen Kinder psychisch kranker Eltern und
- internationale Literaturrecherchen.

Erweiterung von Material und Medien für die »Verrückt? Na und!«-Schultage sowie für die Fortbildung von Lehrkräften um das Thema »Kinder psychisch kranker Eltern«.

- Erstellung von Informationsmaterial für Schüler\*innen, Lehrkräfte und weitere Multiplikator\*innen.
- Ansprache und Einbindung von Schulen, Jugend- und Gesundheitsämtern in den Modellprojekt-Standorten weiterer relevanter Organisationen aus Hilfe und Selbsthilfe.
- Schulung der persönlichen und fachlichen Expert\*innen der Kooperationspartner von »Verrückt? Na und!«.
- Umsetzung von Schultagen klassenweise in Schulen.
- Umsetzung von Fortbildungen für Schulen, Lehrkräfte, weiteres Schulpersonal, Eltern sowie Mitarbeitende von Jugend- und Gesundheitsämtern.
- Evaluation des Projekts durch die Universität Leipzig.

Durch die Coronapandemie waren Präsenzaktivitäten in Schule und Fortbildung nur sehr eingeschränkt möglich, Onlineaktivitäten ebenso, weil die Mehrheit unserer Projektpartner in der Nachverfolgung von Coronainfektionen eingesetzt war. Wir haben aus der Not eine Tugend gemacht und uns stark auf die Entwicklung von Material und Medien konzentriert.

## Zielerreichung und Ausblick

Die Coronakrise hat uns wie in einem Brennglas vor Augen geführt, dass Kinder und Jugendliche ein zuverlässiges Netz von Menschen brauchen, die sich kümmern und verantwortlich fühlen. Das sind ganz stark Lehrkräfte sowie Schulsozialarbeiter\*innen in den Schulen, die seelisches Leid zwar nicht behandeln, aber für Entlastung sorgen können – auch bei den Eltern.

Heranwachsende – das hat uns das BMG-Projekt nochmals deutlich gezeigt – sollten darauf vorbereitet sein, dass es auch ihnen und ihren Familien passieren kann, an Depressionen, Ängsten oder Suchtstörungen zu erkranken, und wie wichtig es dann ist, sich zu helfen zu wissen. Mit der tieferen Beschäftigung und Erweiterung unseres bestehenden Präventionsprogramms »Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule« um das Thema »Kinder psychisch kranker Eltern in der Schule« konnten wir unser Präventionsprogramm entscheidend verbessern und ausbauen. So können wir noch besser und gezielter – im Verbund mit weiteren Akteuren aus Bildung, Gesundheit und Jugendhilfe – auf die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen sowie Lehrkräften und anderen Multiplikator\*innen eingehen, um zu entlasten und Verantwortung zu teilen. Die Ergebnisse der Evaluation und die Praxis zeigen eine gestiegene Sensibilität und Aufmerksamkeit von Schulen, Lehrkräften und weiteren Akteuren für das Thema Kinder psychisch kranker Eltern in der Schule sowie den Wunsch, handlungssicherer zu werden. Mit dem von uns entwickelten und erprobten Schulungs- und Materialpaket können wir Lehrkräfte und weitere Fachpersonen mit Wissen, Aufklärung und Beispielen guter Praxis ermutigen und unterstützen.

**Kern dieses Pakets ist die von Irrsinnig Menschlich e.V. erstellte Broschüre »Mit psychischer Gesundheit gute Schule machen: Wissen, Tipps und gute Praxis. Kinder psychisch kranker Eltern in der Schule.« Nach unserem Wissen ist die Broschüre die einzige zu diesem Thema in Deutschland.**



*Broschüre zum Thema  
»Kinder psychisch kranker Eltern  
in der Schule«*

---

## 2.4 Pilotprojekt »Unsere verrückten Familien«

---

**Projekttitlel:** Pilotprojekt zur Unterstützung von Kindern psychisch kranker Eltern in der Primarstufe.

**Laufzeit:** 01.02.2021–01.02.2022

**Förderer:** Auridis Stiftung gGmbH

---

### Bedarf

---

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!<sup>55</sup> 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 Folgen der Coronapandemie haben die psychischen Belastungen in der Bevölkerung noch verstärkt – insbesondere bei Heranwachsenden aus sozial benachteiligten Familien.<sup>56</sup>

#### Die gesellschaftliche Herausforderung

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

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

#### Die Ziele des Pilotprojekts

Die Erfolgsfaktoren für ein skalierbares universalpräventives Angebot für den Primarbereich (Grundschule) herausfinden und definieren, damit alle Kinder und insbesondere die Kinder psychisch kranker Eltern, einen leichteren und frühzeitigeren Zugang zu Hilfe, Unterstützung und Versorgung bekommen können. Zum Pilotprojekt gehören die Konzeptentwicklung, die Erprobung des Konzepts in der Grundschule und die Evaluation durch die Universität Leipzig.

#### Die Zielgruppe

Grundschulklassen, ihre Lehrkräfte und weiteres Schulfachpersonal.

**Kinder im Grundschulalter profitieren besonders.**

**Die zentralen gesundheitsrelevante Entwicklungsthemen für Kinder von 6 bis 11 Jahren:  
Sich bewähren. Beziehungen eingehen. Sich die Welt aneignen.**

---

55 Deutsche Psychotherapeutenvereinigung e.V. (DPTV) (Hrsg.) (2020): *Report Psychotherapie 2020*. URL: < [https://www.dptv.de/fileadmin/Redaktion/Bilder\\_und\\_Dokumente/Wissensdatenbank\\_oeffentlich/Report\\_Psychotherapie/DPTV\\_Report\\_Psychotherapie\\_2020.pdf](https://www.dptv.de/fileadmin/Redaktion/Bilder_und_Dokumente/Wissensdatenbank_oeffentlich/Report_Psychotherapie/DPTV_Report_Psychotherapie_2020.pdf) > (18.05.2022). S. 26, 28.

56 Ulrike Ravens-Sieberer et al. (2022): »Seelische Gesundheit und Gesundheitsverhalten von Kindern und Eltern während der COVID-19-Pandemie«.

In diesem Alter sind die Eltern als Vorbilder 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.<sup>57</sup>

## Unser Lösungsansatz

### »Unsere verrückten Familien! Wenn Eltern in psychische Krisen geraten.« – Ein universalpräventives Schulprogramm für Grundschüler\*innen und ihre Lehrkräfte

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 mitzuerleben, 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.<sup>58</sup>

### Ziele: Stigma abbauen und so Kinder entlasten und entschulden. Hilfesuchverhalten verbessern. Schulgemeinschaft stärken.

Wir machen in der Schule klassenweise das »schwierige« Thema (seelische) Krisen in der Familie besprechbar. Das bedeutet, ...

- bereits Kinder über psychische Erkrankungen aufzuklären und bei ihnen das Verständnis zu schaffen, dass psychische Krisen zum Leben dazugehören und Kinder niemals die Schuld daran tragen.
- Die Vernetzung von Schulen und kommunalen Hilfen zu verbessern, damit betroffene Kinder und ihre Familien schneller Hilfe erhalten und die Kinder die Schule besser schaffen.
- 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.

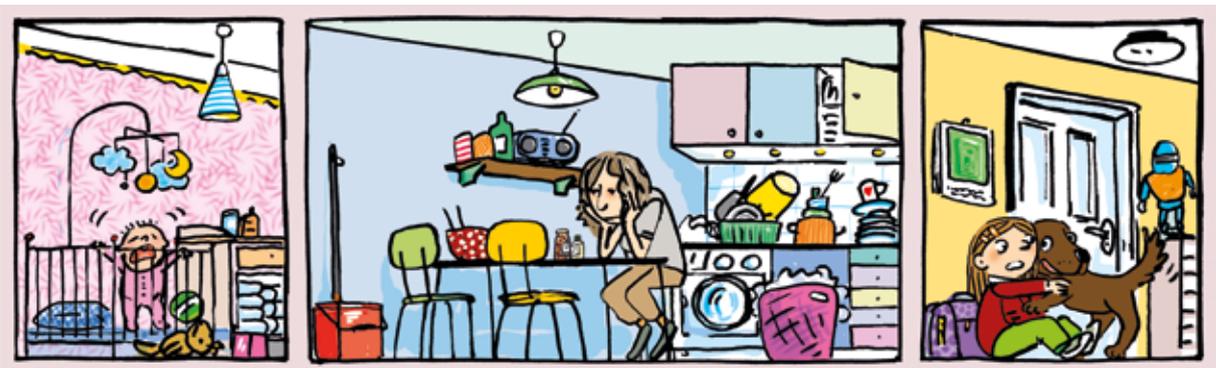
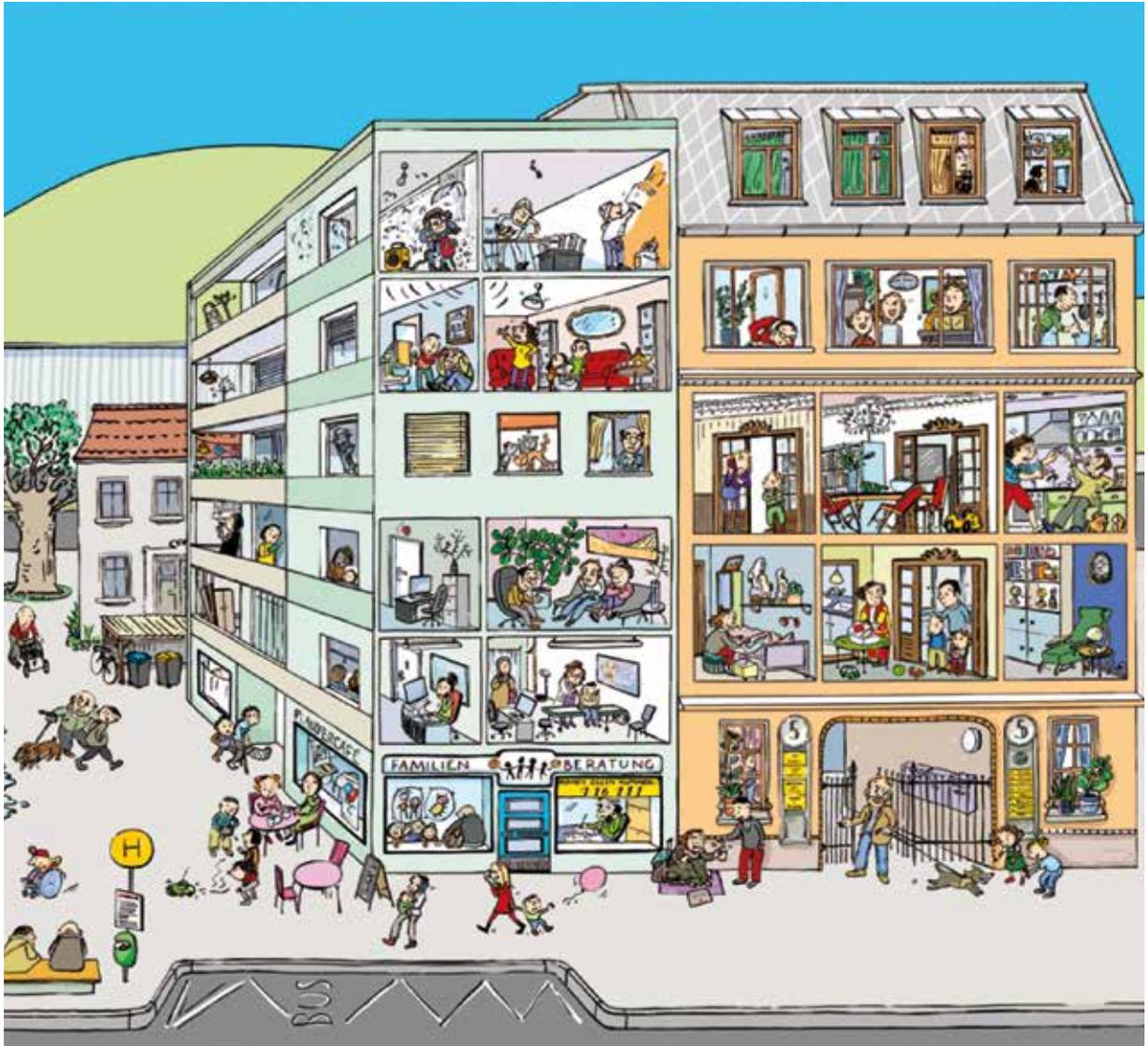
**Inhalt und Methodik:** Die Grundlage für den Schultag ist ein großes Wimmelbild, mit dessen Hilfe die Klasse spielerisch einen Blick in das Familienleben von Kindern psychisch belasteter Eltern wirft. Das gemeinsame Erkunden und Besprechen des Familienalltags schafft mehr Verständnis füreinander und stärkt die Einsicht, dass die Kinder niemals schuld an den psychischen Problemen der Erwachsenen sind.

**Umsetzung:** Schultage für Klassen ab Klassenstufe 3 (3–4 Std.); Fortbildungen für Lehrkräfte.

**Team:** Zwei Fachpersonen, die beruflich und ggf. persönlich Erfahrungen mit psychischen Krisen in der Familie und mit deren Bewältigung haben. Diese kommen bestenfalls aus dem bundesweiten Netzwerk von »Verrückt? Na und!« sowie dem bundesweiten KipkE-Netzwerk.

<sup>57</sup> Eva Brockmann / Albert Lenz (2016): *Schüler mit psychisch kranken Eltern*.

<sup>58</sup> Ulrike Ravens-Sieberer et al. (2021): »Impact of the COVID-19 pandemic«.



Ausschnitte aus dem Wimmelbild »Unsere verrückten Familien«, dem Hauptmaterial zum Schultag, gestaltet von der Leipziger Grafikerin und Buchgestalterin Susann Hesselbarth

---

## Evaluation

---

### Ergebnisse / Erfolgsfaktoren

#### Psychische Gesundheit wird immer wichtiger für Schulerfolg

Wie Lehrkräfte und Schulsozialarbeiter\*innen an der Grundschule den Stellenwert von psychischer Gesundheit in der Schule einschätzen:

- 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 von psychischen Gesundheitsproblemen betroffene Kinder und Eltern.
- Fast alle sagen, Kinder sollten über psychische Gesundheit informiert werden.
- Die Mehrheit der Befragten meint, Schule kann und sollte zu einem offenen Austausch beitragen und belastete Kinder entlasten.
- Fast alle sagen, Lehrkräfte sollten über Hilfsangebote in Kommune und Landkreis informiert und mit ihnen verbunden sein.

#### Dafür braucht es Unterstützung: Information und Aufklärung, Personal, Zeit und Geduld.

- Fast alle Befragten gaben an, dass Themen rund um die psychische Gesundheit im Unterricht kaum angesprochen und behandelt werden. Der Grund: Dafür fühlen sie sich nicht genug vorbereitet und kompetent.
- Schulleitungen reagieren zum Teil immer noch abweisend auf Projektangebote zur psychischen Gesundheit in der Schule. Die Gründe: eigene Ängste und Vorurteile, Sprachlosigkeit und Befürchtungen.
- 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.**

#### Offen. Spielerisch. Mutmachend.

Wie Lehrkräfte und Schulsozialarbeiter\*innen den Schultag »Unsere verrückten Familien« einschätzen:

#### Die Kinder ...

- wurden für das Thema spielerisch sensibilisiert.
- konnten eigene Lebenserfahrungen einbringen und einordnen.
- lernten Hilfsangebote kennen und Menschen, die helfen.
- erfuhren, dass es niemals die Schuld der Kinder ist, wenn Eltern (psychisch) krank werden.
- lernten, dass es stark ist, sich Hilfe zu suchen.

#### Nachwirkung

- Für einige Kinder war das Thema neu und überraschend. Andere erkannten sich und ihren Alltag wieder – für sie war der Schultag besonders wertvoll.
- Die Klassen erinnern sich oft an die am Schultag besprochenen Geschichten, finden Parallelen im Alltag und so leichter Zugang zu Hilfe: Sie fühlen sich gestärkt, darüber in der Schule zu sprechen.
- Der Zusammenhalt in der Klasse und das Vertrauen untereinander wurden gestärkt.
- Lehrkräfte wollen sich zum Thema weiterbilden.

### Verbesserungsbedarf

- Thema stärker mit den Lehrplänen der Grundschulen verbinden.
- Wunsch nach einem zweiten Schultag zur Weiterarbeit im Klassenkontext.
- Ablauf des Schultags noch stärker an die Bedürfnisse der Kinder anpassen.<sup>59</sup>

---

## Zielerreichung und Ausblick

---

### Trotz des durch die Coronapandemie erschwerten Zugangs zu Schulen konnten wir unsere Ziele gut erreichen.

Konzept und Material für die Schultage sowie die Fortbildungen für Lehrkräfte und weiteres Fachpersonal liegen vor, wurden getestet und evaluiert.

Kooperationspartner aus dem »Verrückt? Na und!«-Netzwerk, den Netzwerken Kinder psychisch kranker Eltern und der Schulsozialarbeit sowie andere für den Einsatz in der Grundschule geeignete Fachpersonen und Organisationen wurden informiert und für die Zusammenarbeit gewonnen.

Ausgehend von den erfolversprechenden Ergebnissen der Pilotphase sind wir dabei, alle Vorbereitungen zur Verbreitung und Skalierung an weiteren Standorten in Deutschland voranzutreiben, um im Herbst 2022 damit zu starten.

### Ziele 2022

- Weitere Erprobung und Optimierung der Konzepte für den Schultag und die Lehrkraftfortbildung als Kern des Angebots für Grundschulen sowie des Curriculums zur Ausbildung der fachlichen und persönlichen Expert\*innen.
- Weitere Gewinnung von fachlichen und persönlichen Expert\*innen aus unserem »Verrückt? Na und!«-Netzwerk, aus den Netzwerken Kinder psychisch kranker Eltern, der Schulsozialarbeit und anderer geeigneter Kooperationspartner sowie unter mit ihnen verbundenen Fachpersonen und Organisationen für den Einsatz in der Grundschule.
- Weitere Gewinnung von Multiplikator\*innen aus Politik, kommunaler Verwaltung, Gesundheit, Schule und Jugendhilfe.
- Ausbildung der fachlichen und persönlichen Expert\*innen in Theorie und Praxis sowie Begleitung und Unterstützung der Expert\*innen beim Einsatz in den Grundschulen.
- Gezielte Ansprache der bereits mit dem Netzwerk von Irrsinnig Menschlich e.V. verbundenen und weiterer Grundschulen sowie der für Grundschulen zuständigen Fachpersonen für die Verbreitung und Skalierung des Projekts.

---

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

## 3. Setting Hochschule: »Psychisch fit studieren«

---

### Bedarf

---

#### Psychische Gesundheit von Studierenden: Eine weltweite Herausforderung

Aktuelle Studien zeigen, dass Studierende gerade hinsichtlich ihrer psychischen Gesundheit offenbar eine vulnerable Gruppe sind. In einer aktuellen Untersuchung wurden unter Studierenden doppelt so hohe Werte bei depressiven Störungen und Angststörungen gefunden wie für die deutsche Allgemeinbevölkerung.<sup>60</sup> Der Übergang in ein neues Umfeld an der Hochschule bietet nicht nur mehr Möglichkeiten für Unabhängigkeit, sondern auch weniger strukturierte Zeit mit einem größeren Potenzial für riskante Verhaltensweisen, oft weit entfernt von Familie und Freund\*innen. Zu den neuen und herausfordernden Umständen kommt ein erhöhter Druck, gute akademische Leistungen zu erbringen, und für nicht wenige Studierende auch finanzielle Herausforderungen. Das kann das Risiko für psychische Gesundheitsprobleme erhöhen.

#### Mental Health Barometer 2021: Über die Hälfte der Studierenden fühlt sich psychisch belastet.

**52 %** der Studierenden stuft ihren psychischen Gesundheitszustand als **weniger gut bis schlecht** ein. Der Gesundheitszustand von **weiblichen Studierenden** ist im Vergleich zu männlichen Studierenden psychisch wie körperlich **signifikant schlechter**. Nur eine von zehn Personen, die studiert, beschreibt die eigene psychische Gesundheit als »sehr gut«. Das ist das Ergebnis des neuen Mental Health Barometer, für das mehr als 2.000 Studierende in Deutschland und Österreich befragt wurden. Durchgeführt wurde die Umfrage gemeinsam von Studo, einer Service-App für Studierende, und Instahelp, einer Onlineplattform für psychologische Beratung.

#### Lebensqualität

**82 % der befragten Studierenden** stufen ihre Lebensqualität als **mittelmäßig bis sehr schlecht** ein. Je schlechter die psychische Gesundheit eingeschätzt wird, desto schlechter wird auch die Lebensqualität **bewertet**.

#### Bewusstsein für psychische Gesundheit

**75%** der befragten Studierenden schätzen psychische und körperliche Gesundheit als **gleich wichtig** ein. **72 %** der Befragten nehmen psychische Gesundheit jedoch nach wie vor als **Tabuthema in der Gesellschaft** wahr.

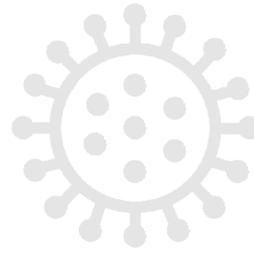
#### Psychische Belastungen

**Je belastender das Studium** wahrgenommen wird, **desto schlechter** geht es Studierenden. Zu den häufigsten Belastungsfaktoren gehören ...

- Prüfungen und Überforderung im Studium.
- Mangel an sozialen Kontakten und Einsamkeit.
- psychische Probleme.

---

<sup>60</sup> Christian Eissler et al. (2020): *Psychische Gesundheit und Belastung bei Studierenden*. In: *Prävention und Gesundheitsförderung* 15(3), S. 242–249. DOI: <<https://doi.org/10.1007/s11553-019-00746-z>>.



## Die Folgen der Covid-19-Pandemie

Je mehr sich Studierende durch die Coronapandemie in ihrer Studienleistung beeinträchtigt fühlen, desto geringer ist ihre Lebensqualität. **40 % der Studierenden** fühlen sich durch die Pandemie **stark oder sehr stark in der eigenen Studienleistung beeinträchtigt** (z. B. Verzögerungen im Studium, mehr Lernaufwand, usw.).

### Unterstützung bei Herausforderungen

**Freund\*innen, Mitstudierende und die Familie** sind die **wichtigsten Ansprechpartner** bei psychischen Problemen von Studierenden.

- **45 %** der befragten Studierenden geben an, zumindest **manchmal** professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen zu wollen, z. B. bei Stress.
- **40 %** wünschen sich **unbedingt** Unterstützung.
- **13 %** geben an, aktuell keine Unterstützung zu brauchen.

### Nutzung von Angeboten

Studierende würden folgende Angebote nutzen, wenn diese **kostenlos** wären:

1. Professionelle Unterstützung (psychologische Behandlung oder Therapie, Coaching, Beratung)
2. Selbsthilfe (z. B. Meditationsapps, Recherche in Büchern oder Internet)
3. Hausärzt\*in
4. Studienberatung
5. Themenspezifische Anlaufstellen (z. B. LGBTQIA+, Frauen-/Männerberatung, Antidiskriminierung)

Die **3 wichtigsten Faktoren**, um psychologische Unterstützungsangebote in Anspruch zu nehmen, sind: **Professionalität, Vertrauenswürdigkeit und zeitnahe Verfügbarkeit.**<sup>61</sup>

---

## »Psychisch fit studieren« unter Corona-Bedingungen

---

Die ersten Langzeitstudien zu psychosozialen Belastungen während der Pandemie bei Studierenden in Deutschland zeigen deutlich, dass die über den Verlauf der ersten beiden Lockdowns berichteten Symptome von Depression, Suizidgedanken und Suchtmittelgebrauch zunahmen oder erst zum Tragen kamen.<sup>62</sup> Einsamkeit, Wegfall sozialer Kontakte und wahrgenommene soziale Unterstützung wurden dabei als diejenigen Faktoren betrachtet, die diese Tendenz am meisten verstärkten.

**Unsere »Psychisch fit studieren«-Foren stützen sich auf Forschungsergebnisse, bringen schwierige Themen zur Sprache, ermutigen zum Austausch und Hilfesuchen.**

### Studierende: Austausch hilft

Viele Studierende kommen gut mit den veränderten Bedingungen zurecht. Und immer mehr psychosoziale Beratungsstellen der Studierendenwerke stellen sich mit ihren Angeboten auf die aktuelle Situation ein und entwickeln zusammen mit den Studierenden neue Formate. In Leipzig z. B. gibt es den »Kick-Start in den Tag«, ein Treffen am Morgen, in dem Studierende von ihren Tagesvorhaben berichten und sich gegenseitig motivieren, zum Onlinelernen verabreden usw.

<sup>61</sup> Studo GmbH / Insta Communications GmbH (2021): *Mental Health Barometer 2021. So geht es Studierenden in Österreich und Deutschland.*  
URL: <[https://studo.com/fileadmin/user\\_upload/Studo\\_Mental-Health-Barometer.pdf](https://studo.com/fileadmin/user_upload/Studo_Mental-Health-Barometer.pdf)> (18.05.2022).

<sup>62</sup> Ezgi Dogan-Sander et al. (2021): »More Depressive Symptoms, Alcohol and Drug Consumption. Increase in Mental Health Symptoms Among University Students After One Year of the COVID-19 Pandemic«. In: *Frontiers in Psychiatry* 12(790974). DOI: <<https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.790974>>.

Was wir auch erleben: Wie schwer es vielen Studierenden fällt, schlechte Tage zuzulassen, sich zuzugestehen, dass dies auch zum Leben dazugehört und dass es gerade vielen Menschen schwerfällt, alles unter einen Hut zu bekommen – fehlende soziale Kontakte, Homeoffice, Kinderbetreuung, Angst zu erkranken, finanzielle Sorgen. Sich darüber auszutauschen, wie wir Schwierigkeiten überwinden können, zusammen zu lachen und sich gegenseitig aufzubauen, zu sich zu stehen, egal was gerade los ist – das ist ein großes Bedürfnis von Studierenden, mit denen wir es in den Foren zu tun haben. Und sie schätzen es sehr, dass wir solche Möglichkeiten des Austauschs schaffen.<sup>63</sup>

## Hochschulmitarbeitende sorgen sich um Studierende

Digitalisierung – Fluch oder Segen?! Videokonferenzen und Aufzeichnungen machen die Lehre und auch unsere Arbeit an Hochschulen einfacher. Doch der unmittelbare Kontakt zu Studierenden und Hochschulmitarbeitenden fehlt zunehmend und war auch 2021 kaum möglich.<sup>64</sup> Seit der Coronapandemie sorgen sich viele Hochschulmitarbeitende zudem um die Studierenden aus dem Ausland: eine fremde Kultur, zum ersten Mal von der Familie getrennt im Ausland sein, ein anderes Bildungssystem und die verstärkte Sorge um die Familie infolge der Pandemie. »Seit Corona spitzen sich depressive Symptome zu«, so Katharina Böcker vom Studierendenwerk Schleswig-Holstein.<sup>65</sup> 2021 haben wir deshalb mehr »Mental Well-being on Campus«-Onlineforen angeboten als je zuvor.

### Das beschäftigte die Teilnehmer\*innen unserer Foren für Hochschulmitarbeitende:

- Wie trotz Kontaktbeschränkungen gut in Beziehung mit Studierenden kommen, bleiben und psychische Gesundheit fördern?
- Wie umgehen mit dem exzessiven Konsum der Studierenden von Onlinemedien, der häufig mit Einsamkeit, depressiven Verstimmungen und Ängsten einhergeht?
- Wie Phlegmatismus und Rückzug besonders bei Studienanfänger\*innen entgegenwirken?
- Wie der Stigmatisierung psychischer Erkrankungen an der Hochschule entgegenwirken, wo doch psychische Beeinträchtigungen von Studierenden nicht oder kaum sicht- und erkennbar sind?<sup>66</sup>

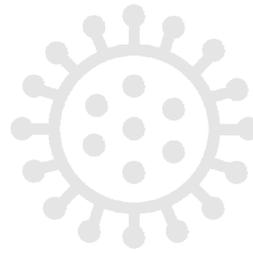
**Die Spätfolgen der Coronapandemie werden uns noch lange begleiten. Die Nachfrage der Hochschulen nach Beratung, Austauschmöglichkeiten und guter Praxis zu Stigmareduktion, Prävention psychischer Krisen und Gesundheitsförderung wächst stark und übersteigt unsere Ressourcen. Für uns wird es gemeinsam mit den Hochschulen darum gehen, digitale und analoge Angebote für die Zielgruppen Studierende und Mitarbeitende aus Lehre, Forschung und Beratung klug und nutzbringend zu verbinden – mit dem Ziel der Verhaltens- und Verhältnisprävention.**

63 Initiative Neue Qualität der Arbeit (2021): »Einsamkeit bei jungen Menschen«. URL: <<https://inqa.de/DE/vernetzen/offensive-psychische-gesundheit/themen-schwerpunkte/einsamkeit/interview-richterwerling.html>> (18.05.2022).

64 Anna Marczuk / Frank Multrus / Markus Lörz (2021): *Die Studiensituation in der Corona-Pandemie. Auswirkungen der Digitalisierung auf die Lern- und Kontaktsituation von Studierenden* (= DZHW-Brief, Bd. 01/2021). Hannover: DZHW. DOI: <[https://doi.org/10.34878/2021.01.dzhw\\_brief](https://doi.org/10.34878/2021.01.dzhw_brief)> (18.05.2022).

65 Gunda Achterhold (2021): »Hilfe zur Selbsthilfe. Hochschulangebote zur psychischen Gesundheitsvorsorge brauchen ein gutes Marketing«. URL: <<https://www.gate-germany.de/publikationen-zum-hochschulmarketing/online-magazin/psychische-gesundheit/>> (18.05.2022).

66 Antonia Maria Werner et al. (2021): »Prävalenz von Internetsucht vor und während der COVID-19 Pandemie unter Studierenden der Johannes Gutenberg-Universität Mainz«. In: *Suchttherapie* 22(4), S. 183-193. DOI: <<https://doi.org/10.1055/a-1653-8186>>.



## Umsetzung: Verhaltens- und Verhältnisprävention

**Irrsinnig Menschlich e.V. ist die erste Organisation, die überregional eine niedrigschwellige Basisintervention für Studierende zur Stärkung ihrer psychischen Gesundheitskompetenz (Mental Health Literacy) skaliert.**

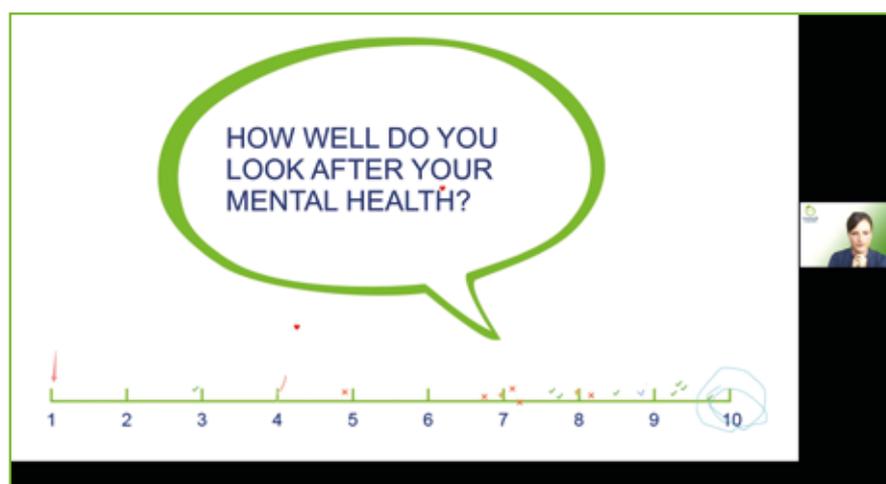
### Offen. Hilfreich. Wirkungsvoll.

Mit den »Psychisch fit studieren«-Foren machen wir das schwierige Thema psychische Krisen im Hörsaal analog und virtuell besprechbar: zunächst für Studierende und zunehmend für Doktorand\*innen sowie für Mitarbeitende von Hochschulen und Studierendenwerken. Das bedeutet, Ängste, Vorurteile und Stigmatisierung abzubauen, Zuversicht zu vermitteln und Lösungswege aufzuzeigen, Studienabbrüchen vorzubeugen sowie Studienerfolg, Chancengleichheit und Lebenszufriedenheit zu fördern.

»Psychisch fit studieren« informiert, klärt auf und entstigmatisiert im Sinne von Mental Health Literacy. Das Präventionsangebot ist universell und sekundär konzipiert. Es richtet sich an die gesamte Zielgruppe der Studierenden und zugleich an diejenigen von ihnen, die das Studium bereits psychisch belastet beginnen – das betrifft ca. 30 %. Gerade diese Studierenden ermutigen wir durch unsere Präventionsarbeit, sich zu informieren und sich rechtzeitig Hilfe zu suchen, und sich durch Stigmatisierung und Scham nicht davon abhalten zu lassen.

»Das Forum ist die erste Veranstaltung in meinem Leben, die psychische Probleme offen anspricht. Ein sehr wichtiger Schritt gegen Stigmatisierung. Zeigt mir einmal mehr, dass ich nicht alleine bin. Ich habe mich so angenommen gefühlt.«

*Feedback einer Studentin nach dem »Psychisch fit studieren«-Forum*



*Unser englischsprachiges »Psychisch fit studieren«-Forum – Erstes Check-in mit den Teilnehmenden:  
»Wie gut achtet Ihr schon auf Eure psychische Gesundheit?«*

## »Psychisch fit studieren«: Türöffner für Nachhaltigkeit

Unser Ziel im Setting Hochschule sind Veränderungen auf der Einstellungs-, Verhaltens- und Verhältnis-ebene. Zu diesem Zweck geben wir Wissen, Bewusstsein und Strategien zum Abbau von individuellem und öffentlichem Stigma weiter. Darüber hinaus erwirken möchten wir Änderungen des individuellen Hilfesuchverhaltens und strukturelle Veränderungen an der Hochschule: von der besseren Vernetzung und Bekanntheit von Hilfs- und Unterstützungsangeboten bis hin zu Änderungen von Prüfungsordnungen. Damit geben wir zunehmend Impulse zur Förderung von Prävention und Gesundheit an Hochschulen insgesamt.

»Psychisch fit studieren« ist ein einfaches und wirksames Format, um Studierende als die 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, weil sich das Format leicht mit weiteren Angeboten zu Prävention und Gesundheitsförderung verbinden lässt.

## Psychisch fit studieren 2021: Im Onlinemodus mit neuen Zielgruppen

**2017–2019:** Präsenzforen für Studierende an der Hochschule.

**Seit 2020:** Onlineforen für Studierende und Doktorand\*innen.

Halbjährlich Austausch-Meetings zu guter Praxis mit Schlüsselpersonen für psychische Gesundheit an den Hochschulen.

**Seit 2021:** Onlineforen für Studierende, Studierende aus dem Ausland und für Mitarbeitende der Hochschule.



»How are you today?« – Vorstellung von »Psychisch fit studieren« auf der »International Week 2021« der Hochschule der Medien Stuttgart

## »Psychisch fit studieren«: Das Angebot

### Zielgruppe

- Studierende aller Studiengänge, bevorzugt Erstsemester im Bachelor- und Masterstudium, z. B. in der Einführungswoche zu Studienbeginn.
- Studierende aus dem Ausland, die in Deutschland studieren.
- Doktorand\*innen und junge Wissenschaftler\*innen.
- Mitarbeitende aus Forschung, Lehre und Verwaltung.

### Inhalt

Die Teilnehmenden ...

- lernen Warnsignale psychischer Krisen kennen und setzen sich mit typischen Bewältigungsstrategien auseinander.
- bekommen direkten Kontakt zu Hilfs- und Beratungsangeboten am Hochschulort.
- finden heraus, was sie stärkt und durch Krisen trägt.
- erhalten Tipps gegen Stress, Prüfungsangst & Co.
- werden ermutigt und angeregt, sich an der Hochschule für ein gesundheitsförderliches Klima zu engagieren, in dem es selbstverständlich ist, über psychische Schwierigkeiten zu sprechen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen.

### Ziele

Studienabbrüchen vorbeugen, lange Überschreitungen der Regelstudienzeit verhindern, Studienerfolg, Resilienz und Lebenszufriedenheit fördern.

### Methodik

Warm-up, Impulsvortrag, interaktive Elemente von Onlinetools wie Umfragen und Whiteboard, Erfahrungsberichte von persönlichen Expert\*innen, Erfahrungsaustausch, Vorstellung der Unterstützungs- und Beratungsangebote an der jeweiligen Hochschule.

### »Psychisch fit studieren«: Formate

<b>Onlineforum »Psychisch fit studieren« – seit 2020</b>	<b>Virtual Workshop »Mental Well-being on Campus« – seit 2021</b>	<b>Onlineforum »Psychisch fit studieren und arbeiten« für Mitarbeitende – seit 2021</b>
»Icebreaker/Türöffner« für die Prävention psychischer Krisen an Hochschulen.	»Icebreaker/Türöffner« für die Prävention psychischer Krisen an Hochschulen.	Foren für Hochschulmitarbeitende zur Initiierung verhältnispräventiver Maßnahmen an Hochschulen.
<b>Zielgruppe:</b> Studierende	<b>Zielgruppe:</b> internationale Studierende und Doktorand*innen	<b>Zielgruppe:</b> hochschulintern für Mitarbeitende aus allen Bereichen
<b>Teilnehmendenzahl:</b> 20–200	<b>Teilnehmendenzahl:</b> 20–200	<b>Teilnehmendenzahl:</b> 10–20
<b>Dauer:</b> 90 Min.	<b>Dauer:</b> 120 Min.	<b>Dauer:</b> 120 Min.

## Partner an den Hochschulen

- Studienberatungen und psychosoziale Beratungsstellen.
- Studierendenwerke und Vertretungen der Studierenden sowie die studentische Selbstverwaltung.
- Beauftragte für Inklusion, Diversity u. a.
- Der Career Service als Institution, die mit der Vorbereitung von Studierenden auf den Einstieg in die Arbeitswelt betraut ist.

## Unser »Psychisch fit studieren«-Team: Fachliche und persönliche Expert\*innen



**Nelli Böhm**  
Sozialarbeiterin,  
Psychotherapeutin (i.A.)



**Anna Sophia Feuerbach**  
Biochemikerin,  
Mental Health Advocate



**Christopher Haas**  
Sozialpädagoge, Coach



**Juliane Hug**  
Psychologin,  
Psychologische  
Psychotherapeutin (i.A.)



**Stefanie Schweiger**  
Sozialarbeiterin



**Insa Schmitter**  
Studentin der  
Psychologie



**Falk Schuster**  
Schauspieler



**Yvonn Semek**  
Psychologin, Coach,  
Entspannungstrainerin



**Marie-Christin Stabel**  
Germanistin



**Beate M. Schulze**  
Dr. rer. med., Coach und  
Organisationsberaterin,  
Supervisorin (i.A.)



**Silke Nöller**  
Diplom-Lehrerin und  
Sozialtherapeutin



**Gunter Busch**  
Physiker, Student der  
Psychologie



**Christian Maerzke**  
Volkswirtschaftler,  
Unternehmer



**Judith Gutknecht**  
Psychologin, systemische  
Therapeutin

## Der Schlüssel zur Veränderung von Einstellungen und Verhalten: Gleichrangiger Kontakt mit persönlichen Expert\*innen



»Ich engagiere mich bei »Psychisch fit studieren«, weil seelisches Wohlbefinden und psychische Gesundheit wesentliche Grundlagen dafür sind, dass junge Menschen ihr Studium gut meistern können. Das ist wichtig für ihre Zukunft und die Zukunft der Gesellschaft.«

*Silke Nöller von »Psychisch fit studieren«*

## Expert\*innen und Qualitätsmanagement

Trotz Coronapandemie konnten wir 2021 weitere persönliche und fachliche Expert\*innen gewinnen: 14 davon sind zum Einsatz gekommen, weitere sind im Training und warten auf ihren ersten Einsatz bei »Psychisch fit studieren«. Gemeinsam mit der Kommunikationsagentur Sprechperlen haben wir Coachings zu Kamerapräsenz, Storytelling und bewusstem Sprechen durchgeführt. Das gesamte Expert\*innen-Team tauscht sich regelmäßige zu Best Practice und Qualitätsstandards aus.



»Als persönlicher Experte erzähle ich meine Geschichte mit meiner psychischen Erkrankung. Und es gibt diesen einen magischen Moment, den liebe ich über alles: Wenn ich mich öffne mit meiner Geschichte und damit meinen Blick frei gebe auch auf meine Schwächen, Ängste, Sorgen – und damit ein Stück weit meine Zuhörer\*innen öffne.«

(Das ganze Video gibt es unter: <https://www.youtube.com/watch?v=Lb1S9QZuwDY>)

*Falk Schuster von »Psychisch fit studieren«*

---

## Eingesetzte Ressourcen (Input)

---

### Finanzen

**Stiftung:** Die Beisheim Stiftung fördert das Programm bis zum 31.07.2022.

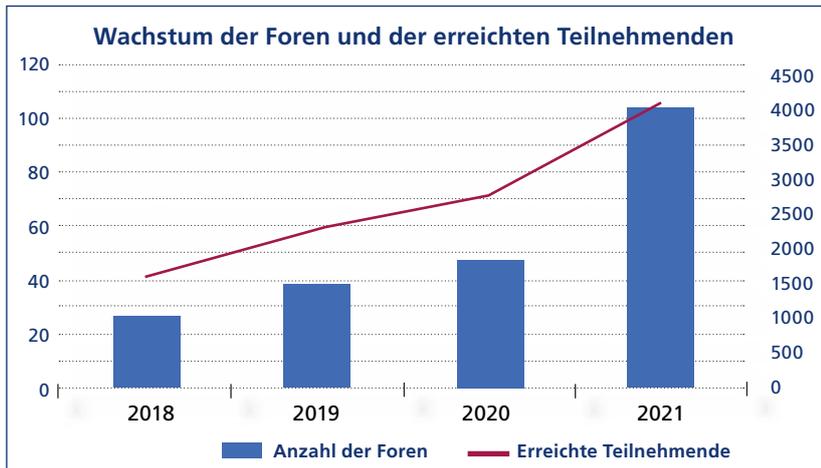
**Krankenkassen:** Von 2022 bis 2025 fördern die AOK PLUS und die Siemens-Betriebskrankenkasse (SBK) das Programm. Damit sind mittel- und langfristig die wichtigsten Kosten für die Umsetzung und Weiterentwicklung der Foren gedeckt.

**Hochschulen:** Der überwiegende Teil der Hochschulen beteiligt sich an den Durchführungskosten der »Psychisch fit studieren«-Foren mit einem Zuschuss von 300 Euro pro Forum.

### 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.

## Leistungen (Output) und Wirkungen (Outcome)



Das Diagramm zeigt den Skalierungssprung 2021: Großer Bedarf. Wirksames Angebot. Einfache Umsetzung! Bis 2019 führten wir die Foren im Präsenzmodus durch. Seit 2020, dem Beginn der Coronapandemie, werden die Foren online durchgeführt.

### 2021: 104 Onlineforen mit 4.160 Teilnehmenden

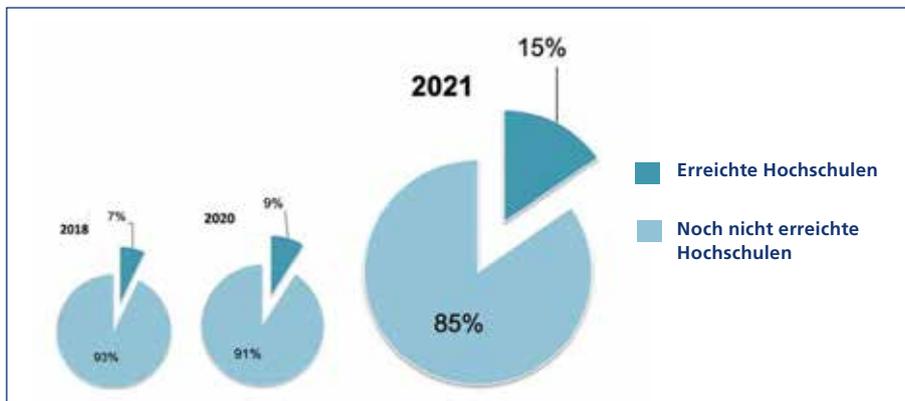
- 68 »Psychisch fit studieren«-Foren für 3.150 Studierende.
- 19 »Psychisch fit studieren und arbeiten«-Foren für 280 Hochschulmitarbeitende.
- 13 »Mental Well-Being on Campus«-Foren für 450 Studierende aus dem Ausland.
- 4 Sonderforen für 280 Hochschulmitarbeitende.

### Starkes Wachstum 2021

Durch das Onlineformat können wir mehr Foren anbieten: die Reisezeiten und -kosten fallen weg, unsere Tandems sind fast jederzeit einsetzbar und der Organisationsaufwand an den Hochschulen ist gering.

### Hohe Nachfrage 2021

Die hohe Nachfrage nach »Psychisch fit studieren«-Foren zeigt die wachsende Bereitschaft und zugleich die durch die Coronapandemie beschleunigte große Not der Hochschulen, die Prävention psychischer Krisen und die Förderung psychischer Gesundheit auch als Organisationen verhältnispräventiv anzugehen. Hochschulen können auf »Psychisch fit studieren« als erprobtem, evaluiertem und verbreitetem Programm ohne großen Aufwand zurückgreifen. Irrsinnig Menschlich e.V. gilt unter Hochschulen als anerkannter und zuverlässiger Präventionspartner.



Anteil der mit »Psychisch fit studieren« erreichten Hochschulen im Vergleich zur Gesamtzahl der Hochschulen bundesweit<sup>67</sup>

<sup>67</sup> Statista (2022): »Anzahl der Hochschulen in Deutschland in den Wintersemestern 2016/2017 bis 2021/2022 nach Hochschulart«. URL: <<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/247238/umfrage/hochschulen-in-deutschland-nach-hochschulart/>> (18.05.2022).

## »Psychisch fit studieren« – Gesellschaftliche Wirkung

	Output  →	Outcome/Impact → 
<b>Studierende</b> 	<b>Die Anzahl der Foren und Teilnehmenden hat sich während der Coronapandemie verdoppelt:</b> Starke Nachfrage und rasche Umsetzung durch digitale Angebote. Information und Aufklärung zu psychischen Krisen und deren Bewältigung wird als sehr nützlich für den Studienerfolg und das gesamte Leben eingeschätzt.	<b>Stigmatisierung, Ängste, Vorurteile nehmen ab.</b> Wissen zu Warnsignalen, Bewältigungsstrategien und Hilfsangeboten nimmt zu. Durch frühzeitiges Hilfesuchen werden psychische Erkrankungen seltener chronisch. <b>Etwa 10 % der Teilnehmenden nutzen direkt nach den Foren Hilfsangebote.</b>
<b>Hochschulen</b> 	Mit 90 % der Hochschulen besteht eine längerfristige Kooperation. <b>In den Foren präsentieren sich die Hilfs- und Beratungsstellen der Hochschulen.</b> Hochschulmitarbeitende nutzen zunehmend unsere Fortbildungsangebote.	Die Hochschulen organisieren Fortbildungen für weitere Zielgruppen, verbessern interne Unterstützungsstrukturen durch Vernetzung und <b>schaffen ein Klima, in dem psychische Probleme akzeptiert und gemeinsam nach Lösungen gesucht wird.</b>
<b>Bildungs- und Gesundheitssystem</b> 	Hochschulen vernetzen sich untereinander und arbeiten beim Thema psychische Gesundheit mit kommunalen Einrichtungen aus Gesundheit, Prävention und Bildung zusammen. Sie erkennen den Nutzen des Angebots und <b>implementieren es in regionale Strukturen.</b>	<b>Die Gesellschaft ändert sich:</b> Abbau von öffentlicher und struktureller Diskriminierung. Gleichberechtigte Teilnahme am Leben. Mehr Chancen auf eine gute Zukunft. <b>Weniger persönliches Leid. Sinkende gesellschaftlichen Kosten.</b>

## Evaluation

### »Psychisch fit studieren« erreicht die Zielgruppe: Fast 100 % der Teilnehmenden empfehlen das Forum weiter

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

#### Studierende

**99 %**  
der Teilnehmenden empfehlen das Forum weiter.

**98 %**  
der Teilnehmenden geben an, nützliche Informationen dazu erhalten zu haben, wo sie sich im Falle einer Krise Hilfe holen können.

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

**73 %**  
der Teilnehmenden finden die Platzierung des Forums am Studienbeginn sinnvoll.

**27 %**  
der Teilnehmenden hätten sich ein solches Format bereits zu Schulzeiten gewünscht.

**63 %**  
der Teilnehmenden geben an, dass Bedenken bezüglich psychischer Krisen während des Studiums abgebaut werden konnten.<sup>68</sup>

## Ergebnisse 2021

### Was Studierende an den »Psychisch fit studieren«-Foren schätzen:

#### Atmosphäre:

- »Von anderen hören, dass es im Alltag nicht immer gut läuft. Sehr angenehme Atmosphäre und Inputs, auf sich selbst und andere zu achten!«

#### Persönliche Erfahrungen:

- »Es gab ganz praxisnahe Tipps. Und wir konnten unsere Erfahrungen einbringen. Das war super! Das Beste war der Austausch mit einer Betroffenen und nicht nur das Reden über Betroffene!!!«

#### Auftanken:

- »Vielen Dank für die sehr interessante und schöne Veranstaltung. Auch im derzeitigen Prüfungsstress konnte ich ein bisschen runterkommen und mich mit meiner eigenen psychischen Gesundheit beschäftigen.«

#### Wir sind viele:

- »Es beruhigt mich, hier im Forum zu erleben, dass viele Studis mit Problemen zu kämpfen haben, dass ich nicht allein bin. Und dass wir uns austauschen, was hilft.«

#### Mut zur Entstigmatisierung:

- »Ich habe bisher an der Hochschule kaum etwas zu psychischer Gesundheit und Stigmatisierung erfahren. Gerade deshalb war es total spannend und sollte unbedingt stärker in den Hochschulalltag integriert werden!«

#### Hilfe virtuell über Grenzen:

- »Ich wünsche mir für dieses Semester öfter solche Foren, wo man auf akute (Corona-) Probleme eingehen und sich austauschen kann. Das wäre hilfreich für Studierende, die isoliert nicht am Studienort leben und z. B. lange auf Therapie warten.«

#### Zukunft:

- »Ich studiere in einem Ingenieurstudiengang. Da wird das Soziale vernachlässigt. Das Thema mit der psychischen Gesundheit ist eben auch wichtig, wenn ich eine Führungsstelle annehme, gute Mitarbeiterführung und so.«

**Die Ergebnisse der Jahre 2020 und 2021 zeigen, dass wir trotz der starken Skalierung die Qualität halten und sogar verbessern konnten.**



*Unsere beiden Expertinnen machen es vor: Kurze Entspannung durch »Facial Feedback« funktioniert auch virtuell*

## Wie Entscheider\*innen an Hochschulen »Psychisch fit studieren« bewerten

### Wiederbuchen

95 % der Hochschulen buchen das Forum erneut.

### Krisenauswegweiser

Infolge der »Psychisch fit studieren«-Foren erhöht sich die Bekanntheit und die Nutzung der Hilfs- und Beratungsangebote an den Hochschulen durch Studierende. Das ist ein signifikanter Mehrwert für die Hochschulen, der 2021 noch spürbarer wurde: Durch die Pandemie suchen viele Studierende nach Unterstützung. In unseren Foren treffen Unterstützer\*innen direkt auf Hilfesuchende

### Vernetzen

2021 haben sich zunehmend Mitarbeitende aus Lehre und Forschung mit Mitarbeitenden aus Unterstützung und Beratung vernetzt, um gemeinsam verhaltens- und verhältnispräventiv das Klima an der Hochschule nachhaltig zu verändern. Der Hebel dafür sind die »Psychisch fit studieren und arbeiten«-Foren für Hochschulmitarbeitende. Die Jahre zuvor hatten sich zunächst die Kolleg\*innen aus den Bereichen Unterstützung und Beratung an der Hochschule vernetzt.

### Antreiben

Wir evaluieren jedes »Psychisch fit studieren«-Onlineforum, sei es für Studierende, Lehrende, Forschende oder Verwaltungskräfte. Die Ergebnisse und Bedarfe werden der jeweiligen Hochschule übermittelt. So können sie bedarfsorientiert an der Gestaltung einer gesundheitsfördernden Hochschule weiterarbeiten.

### Verstärken

2021 haben wir zwei neue Formate eingeführt: für die Zielgruppe Studierende aus dem Ausland und für die Zielgruppe Hochschulmitarbeitende. Für beide Gruppen war das Thema Stigmatisierung im Zusammenhang mit psychischen Krisen zentral. Das Ergebnis: 2022 machen sich 10 Hochschulen mit uns gemeinsam auf den Weg, um Stigmatisierung an der Hochschule aufzudecken und abzubauen.

## Schlaglichter aus einem Forum für Verwaltungsangestellte an der Hochschule

- »» *»Psychisch belastete Studierende begegnen uns immer mehr in unserem Arbeitsalltag als Angestellte. Es gehört ja offiziell nicht zu unseren Aufgaben, darauf Rücksicht zu nehmen. Doch genau das machen wir alle, weil wir ein Herz haben. Gut so.«*
  
- »» *»Ein Thema, das selten eine Rolle spielt. Interessant für mich war, wie viele Kollegen aus unterschiedlichen Bereichen doch mit den gleichen Problemen konfrontiert werden, aber nie darüber reden.«*

---

## Zielerreichung und Ausblick

---

### Die Skalierung der Hochschulstandorte und die Ergebnisse der Evaluation zeigen: Das Angebot stimmt und wird erweitert – Hilfe zur Selbsthilfe

Seitdem »Psychisch fit studieren« als niedrigschwelliges Angebot für Studierende gut etabliert ist, steigt die Nachfrage seitens der Hochschulen nach Foren für Studierende und Hochschulmitarbeitende proaktiv an und übersteigt – insbesondere infolge der Coronapandemie – aktuell unsere Möglichkeiten. Wir setzen weiterhin auf moderates Wachstum und hohe Qualität. Gemeinsam mit den Partnern an den Hochschulen gilt es, die entscheidenden Stellen innerhalb der Hochschule zu identifizieren, um mit unserem niederschweligen, universal- und sekundärpräventiven Ansatz möglichst viel Wirkung auf die Hochschule als Institution zu entfalten. 2022 steigen weitere Finanzpartner ein und die Eigenbeteiligung der Hochschulen ist gesichert.

### Ziele für 2022

**Mit »Psychisch fit studieren« niedrigschwellig einsteigen, das Angebot diversifizieren und möglichst viele Bereiche und Menschen an der Hochschule in Bewegung bringen. Prozesse und Strukturen für eine gesundheitsfördernde Hochschule anstoßen und voranbringen.**

- Durchführung von etwa 100 Foren bundesweit und international.
- Die Anzahl der Teilnehmer\*innen pro Forum steigern.
- Inhalte und Materialien aktualisieren (Folgen der Coronapandemie, Folgen der Klimakrise auf die Gesundheit, Krieg).
- Neue hochschulübergreifende Angebote zum Thema »Öffentliche und strukturelle Stigmatisierung an der Hochschule verringern« einführen und verstetigen.
- Das Qualitätsmanagement stärken, das Expert\*innenteam erweitern und für neue Formate qualifizieren.
- Entwicklung eines langfristigen Konzepts für den kontinuierlichen Ausbau der Reichweite, in Kombination mit unserem Präventionsprogramm »Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule«.
- Weiter an einem nachhaltigen Finanzierungskonzept arbeiten.
- »Psychisch fit studieren« international anpassen und verbreiten (u. a. Österreich, Tschechien).



**»Nachdem wir das Präventionsprogramm »Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule« seit 7 Jahren in der Steiermark erfolgreich umsetzen, ist es höchste Zeit, bei den Studierenden weiterzumachen. Die klopfen quasi schon an unsere Tür. Deswegen freuen wir uns, 2022 endlich mit »Psychisch fit Studieren« loszulegen.«**

**Mag. Petra Radkohl, Psychologin, Koordinatorin von »Verrückt? Na und!«, Psychosoziale Dienste Steiermark – Dachverband der sozialpsychiatrischen Vereine und Gesellschaften**

## Chancen für weitere Skalierung groß

Die Sensibilität und Offenheit für psychische Gesundheit nimmt gesellschaftlich zu. Es zeichnet sich ein gesellschaftlicher Paradigmenwechsel ab. Der Bedarf an Prävention psychischer Krisen steigt und wird durch die Folgen der Coronapandemie, des Klimawandels und kriegerischer Konflikte noch verstärkt. Ein sozialer Zugang zum Thema psychische Gesundheit bzw. Krankheit ist entscheidend.

Hochschulen können aus mehreren Gründen **Schrittmacher beim Abbau von Stigmatisierung** als Ausdruck sozialer Ungerechtigkeit sein: dort wird gelehrt, geforscht sowie das Fach- und Führungspersonal für die Lösung gesellschaftlicher Herausforderungen ausgebildet.

### Ziel von Antistigma-Arbeit ist es, das Stigma zu reduzieren.

Das führt zu Verbesserungen

1. im Hilfesuchen und in der Behandlungsteilnahme,
2. bei den Rechten und der Gleichberechtigung von Betroffenen sowie
3. beim Selbstwertgefühl von Menschen mit psychischen Erkrankungen.

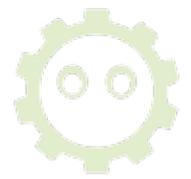
Die Hochschulen sind durch das Arbeitsschutzgesetz verpflichtet, sich mit der Gefährdung durch psychosoziale Belastungen auch von Studierenden auseinanderzusetzen. Damit rückt auch das studentische Gesundheitsmanagement in den Fokus.

In einer Stellungnahme zum ersten nationalen Präventionsbericht im Januar 2021 empfiehlt die Bundesregierung: »Das Engagement der Krankenkassen sollte sich darüber hinaus perspektivisch vermehrt auch auf weitere Lebenswelten wie Hochschulen [...] erstrecken.« Und: »Zur Unterstützung der Gesundheitsförderung in allen Politikfeldern sollten auch die in den Ländern zuständigen Stellen, etwa für Bildung und Erziehung, Hochschulen, [...] als Partner der Landesrahmenvereinbarungen einbezogen werden.«<sup>69</sup>

### Irrsinnig Menschlich e.V. wird hier seine Position als *first mover* festigen und ausbauen.

---

<sup>69</sup> Deutscher Bundestag (Hrsg.) (2021): *Unterrichtung durch die Bundesregierung. Erster Bericht der Nationalen Präventionskonferenz über die Entwicklung der Gesundheitsförderung und Prävention (Erster Präventionsbericht) mit Stellungnahme der Bundesregierung.*  
URL: <<https://dserver.bundestag.de/btd/19/261/1926140.pdf>> (18.05.2022).



PSYCHISCH *fit*  
ARBEITEN

## 4. Setting Betrieb: »Psychisch fit arbeiten«

### Umsetzung: Verhaltens- und Verhältnisprävention

#### Psychische Krisen verstehen, erkennen, zur Sprache bringen, verhindern, 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. Psychisch gesunde Mitarbeitende sind leistungsfähiger, motivierter und haben weniger Krankheits- und Fehlzeiten. Informierte und aufgeklärte Mitarbeitende wissen, wo es Hilfe und Unterstützung gibt, suchen sich schneller Hilfe und fühlen sich im Unternehmen wohler. Psychisch gesunde Auszubildende haben bessere Ausbildungsergebnisse und Berufschancen.

**Ausbildende im Betrieb und Anleitende im Freiwilligen Sozialen Jahr sind Vorbilder, Lots\*innen und entlastende Personen für alle Jugendliche und junge Erwachsenen, besonders jedoch für die psychisch belasteten.**

2021 gab es eine starke Nachfrage von bundesweiten Trägern des FSJ und von großen Trägern der Kinder- und Jugendarbeit nach unseren Angeboten.

**Hauptzielgruppe:** Anleitende aus allen gesellschaftlichen Bereichen, in denen Freiwillige ihr Soziales, Kulturelles oder Ökologisches Jahr absolvieren.

**Hauptziel:** Aufklärung und Handlungssicherheit im Umgang mit psychisch belasteten Freiwilligen – in Bezug auf den einzelnen Menschen, die Einsatzstelle und Entsendeorganisation.

**Auftraggeber:** Landesjugendring Schleswig-Holstein e.V., Landesvereinigung für kulturelle Kinder- und Jugendbildung Schleswig-Holstein e.V., Diakonie Sachsen, Bezirksjugendring Mittelfranken, Landesvereinigung Kulturelle Jugendbildung Baden-Württemberg e.V., Bezirksjugendring Oberbayern.

#### Zielgruppe Auszubildende

- Porsche Leipzig GmbH: Workshops für 63 Auszubildende
- Verkehrsverbund Rhein-Neckar: Workshop für 15 Auszubildende

### Ausblick

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

## 5. Irrsinnig Menschlich e.V. international

### Gute Ideen verbreiten

2021 konnten wir uns – dank des SKala-Zukunftsfonds und Erasmus+ – stärker und systematischer der internationalen Verbreitung unserer Programme widmen. Ausgehend von den Erfahrungen, die wir bei der Skalierung unseres Programms »Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule« in der Slowakei, in der Tschechischen Republik und in Österreich gewonnen haben, wollen wir nun den Programmtransfer in weitere europäische Länder vorantreiben. Dafür haben wir die englischsprachige Website <https://www.irrsinnig-menschlich.de/en/> und die Broschüre »Mental Health in Young People – Guide to implementing the evidence-based prevention programmes of Irrsinnig Menschlich (Madly Human)«<sup>70</sup> erstellt.

### Wissen vermitteln. Qualität verbessern. Nachhaltigkeit stärken.

Gemeinsam mit Fokus Praha, unserem Kooperationspartner in Tschechien, Integra o.z. aus der Slowakei, dem Dachverband der psychosozialen Vereine und Gesellschaften Steiermark aus Österreich beteiligen wir uns seit 2021 an einem internationalen Projekt von Erasmus+. Ziel ist es, sich besser kennen- und verstehen zu lernen, den internationalen Austausch zu guter Praxis zu stärken, um Qualitätsstandards von Programmen wie z. B. von »Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule« zu vereinheitlichen und weiterzuentwickeln sowie eine transnationale Lenkungsgruppe für die Skalierung weiterer Angebote auf EU-Ebene zu gründen. Das Projekt läuft noch bis zum Juli 2023.



### Erste Ergebnisse

Unsere internationalen Projektpartner von »Verrückt? Na und!« ...

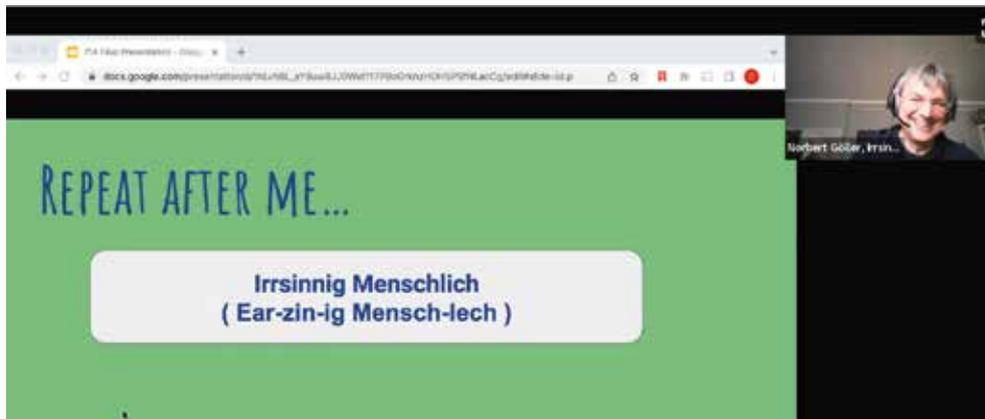
- wollen nun auch unsere Präventionsprogramme »Psychisch fit studieren« und »Psychisch fit arbeiten« von uns übernehmen und in ihren Ländern verbreiten.
- schließen sich dem Qualitätsmanagement von Irrsinnig Menschlich e.V. an und erhalten dafür entsprechende Schulungen von uns.

### Gemeinsam wollen wir uns beim Fundraising und bei der fachpolitischen Netzwerkarbeit auf europäischer Ebene stärker austauschen und unterstützen.

### Neue Partner gewinnen

- Wir sind mit den Kolleg\*innen des Dr Józef Babiński Hospital, der größten psychiatrischen Klinik in Kraków, im Gespräch, um gemeinsam einen ersten Standort von »Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule« in Polen zu gründen.
- Seit 2021 ist Irrsinnig Menschlich e.V. Mitglied von Mental Health Europe, einer NGO, die sich für die Prävention psychischer Krisen, die Förderung der psychischen Gesundheit, die Verbesserung von Behandlung und Pflege sowie für Inklusion und Menschenrechte einsetzt ([www.mhe-sme.org](http://www.mhe-sme.org)). Hier können wir das Thema »Mental Health in Young People« stärker auf europäischer Ebene platzieren und Skalierungspartner gewinnen.
- Gemeinsam mit Studierenden und Wissenschaftler\*innen der Universität Pennsylvania in den USA arbeiten wir daran, »Psychisch fit studieren« für englischsprachige Studierende kultursensitiv zu adaptieren.
- Wir nehmen am Changemakers-United-Prozess von Ashoka Europe teil. Ziel ist der Austausch mit anderen Organisationen auf europäischer Ebene zur internationalen Skalierung sozialer Wirkung.

70 URL: <[https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2021/05/Mental\\_Health\\_in\\_Young\\_People\\_Light.pdf](https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2021/05/Mental_Health_in_Young_People_Light.pdf)>.



*Norbert Göller als »Sprachtrainer« für Irrsinnig Menschlich e.V. in Aktion*

## Ziele 2022

- Unterstützung unserer internationalen Partner beim Restart von »Verrückt? Na und!« nach der Coronapandemie.
- Start von »Psychisch fit studieren« in Österreich in Zusammenarbeit mit dem Dachverband der psychosozialen Vereine und Gesellschaften Steiermark.
- Unterstützung unserer Partner in Österreich bei der Schaffung einer Bundeskoordination für den Ausbau und die weitere Skalierung von »Verrückt? Na und!« in Österreich.
- Intensivierung der Zusammenarbeit mit der Organisation Mental Health Europe u. a. als Mitgestalter der »Mental Health Week« in Mai 2022 zum Thema »Mental Health in Young People«.



*Angelika Kroyer-Bergles, Projektmanagement und Sozialbegleitung bei pro mente Burgenland, Eva Blagusz, Obfrau und Geschäftsführerin von pro mente Burgenland und Sozillandesrat Leonhard Schneemann machen sich stark für die psychische Gesundheit von Schüler\*innen*

## 6. Organisationsprofil Irrsinnig Menschlich e.V.

### Allgemeine Angaben

<b>Name</b>	Irrsinnig Menschlich e.V.
<b>Sitz der Organisation gemäß Satzung</b>	Leipzig
<b>Gründung</b>	2000
<b>Weitere Niederlassungen</b>	keine
<b>Rechtsform</b>	Gemeinnütziger Verein
<b>Kontaktdaten</b>	Erich-Zeigner-Allee 69–73, 04229 Leipzig Telefon: 0341 2228990 Fax: 0341 2228992 E-Mail: info@irrsinnig-menschlich.de Website: www.irrsinnig-menschlich.de
<b>Link zur Satzung (URL)</b>	<a href="http://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2021/12/Satzung-Irrsinnig-Menschlich-e.V._20211215.pdf">www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2021/12/Satzung-Irrsinnig-Menschlich-e.V._20211215.pdf</a>
<b>Registereintrag</b>	Eingetragen am Amtsgericht Leipzig unter VR 3359 am 29.05.2000.
<b>Gemeinnützigkeit</b>	Wir sind als gemeinnützig anerkannt. Geschäftszweck ist die Förderung des öffentlichen Gesundheitswesens, der öffentlichen Gesundheitspflege und der Jugendhilfe. Der letzte Freistellungsbescheid des Finanzamtes Leipzig I stammt vom 18.11.2019.

### Personalprofil

<b>Anzahl Mitarbeitende</b> (umgerechnet in Vollzeitstellen)	<b>2017</b>	<b>2018</b>	<b>2019</b>	<b>2020</b>	<b>2021</b>
hauptamtlich	8 (6,0)	9 (6,0)	10 (5,8)	8 (6,2)	<b>12 (7,9)</b>
Honorarkräfte	7	23	28	29	<b>30</b>

## Handelnde Personen (Stand März 2022)

### Vorstand



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



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



**Cornelia Lakowitz,**  
**Kassiererin**  
Diplom-Ökonomin

### Geschäftsführung



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



**Antje Wilde,**  
**Finanzen, Personal und**  
**Verwaltung**  
Diplom-Kauffrau

### Team



**Norbert Göller,**  
**Geschäftsfeldentwicklung**  
Diplom-Ingenieur Verfahrenstechnik,  
Berufserfahrung als Journalist,  
Film- und Medienproduzent



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



**Wiebke Nonne,**  
**Programmkoordination**  
**»Verrückt? Na und!«**  
M.A. Kulturwissenschaften



**Nora Lucaci,**  
**Programmleitung**  
**Grundschule**  
B.A. Sprechwissenschaften,  
M.Sc. Psychologie (i.A.)



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



**Anna Sophia Feuerbach,**  
**Qualitätsmanagement,**  
**Organisation,**  
**Netzwerkpflege**  
Diplom-Biochemikerin,  
Gesundheitsexpertin



**Linda Stegmann,**  
**Content**  
**Management**  
M.A. Translatologie



**Simone Kuhnt,**  
**Finanzen und**  
**Verwaltung**  
Bürokauffrau



**Thomas Baumeister,**  
**Ehrenamtliches Engagement:**  
**Fundraising & Finanzen**  
**(bis 31.5.2021 Geschäftsführer**  
**Finanzen)**  
Diplom-Psychologe, Master of  
Business Administration (MBA)

## Landeskoordination bei Kooperationspartnern



**Dr. Victoria Obbarius,  
Landeskoordination »Verrückt?  
Na und!« in Thüringen**

Mitarbeiterin der Landesvereinigung für  
Gesundheitsförderung Thüringen e.V. –  
AGETHUR, Diplom-Psychologin



**Mareike Mattson,  
Landeskoordination »Verrückt?  
Na und!« in Schleswig-Holstein**

Mitarbeiterin der Landesvereinigung für  
Gesundheitsförderung Schleswig-Holstein e.V.,  
Diplom-Pädagogin



**Christopher Haas,  
Landeskoordination »Verrückt?  
Na und!« in Rheinland-Pfalz**

Mitarbeiter von unplugged –  
Das Beratungscafé, gpe gGmbH,  
Diplom-Sozialpädagoge



**Anke Wagner,  
Landeskoordination  
»Verrückt? Na und!« in  
Mecklenburg-Vorpommern**

Mitarbeiterin des Landesverbands  
Sozialpsychiatrie  
Mecklenburg-Vorpommern e.V.,  
Diplom-Sozialpädagogin



**Britta Schilhanek,  
Landeskoordination  
»Verrückt? Na und!« in  
Baden-Württemberg**

Mitarbeiterin der eva  
Evangelische Gesellschaft Stuttgart e.V.,  
M. A. Soziologie



**Brigitte Schönheit,  
Landeskoordination  
»Verrückt? Na und!«  
in Nordrhein-Westfalen**

Diplom-Pädagogin

---

## Governance

---

Zum 01.03.2022 hat Irrsinnig Menschlich e.V. 110 Vereinsmitglieder.

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

Unser Vorstand besteht aus drei Personen: dem ersten Vorsitzenden, dem stellvertretenden Vorsitzenden und dem Kassierer. Der Vorstand wird von der Mitgliederversammlung gemäß Vereinssatzung für die Dauer von zwei 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<sup>71</sup> unterzeichnet.

---

<sup>71</sup> Transparency International Deutschland e.V. (2022): »Initiative Transparente Zivilgesellschaft«. URL: <<https://www.transparency.de/mitmachen/initiative-transparente-zivilgesellschaft/?L=0>> (18.05.2022).

## 7. 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

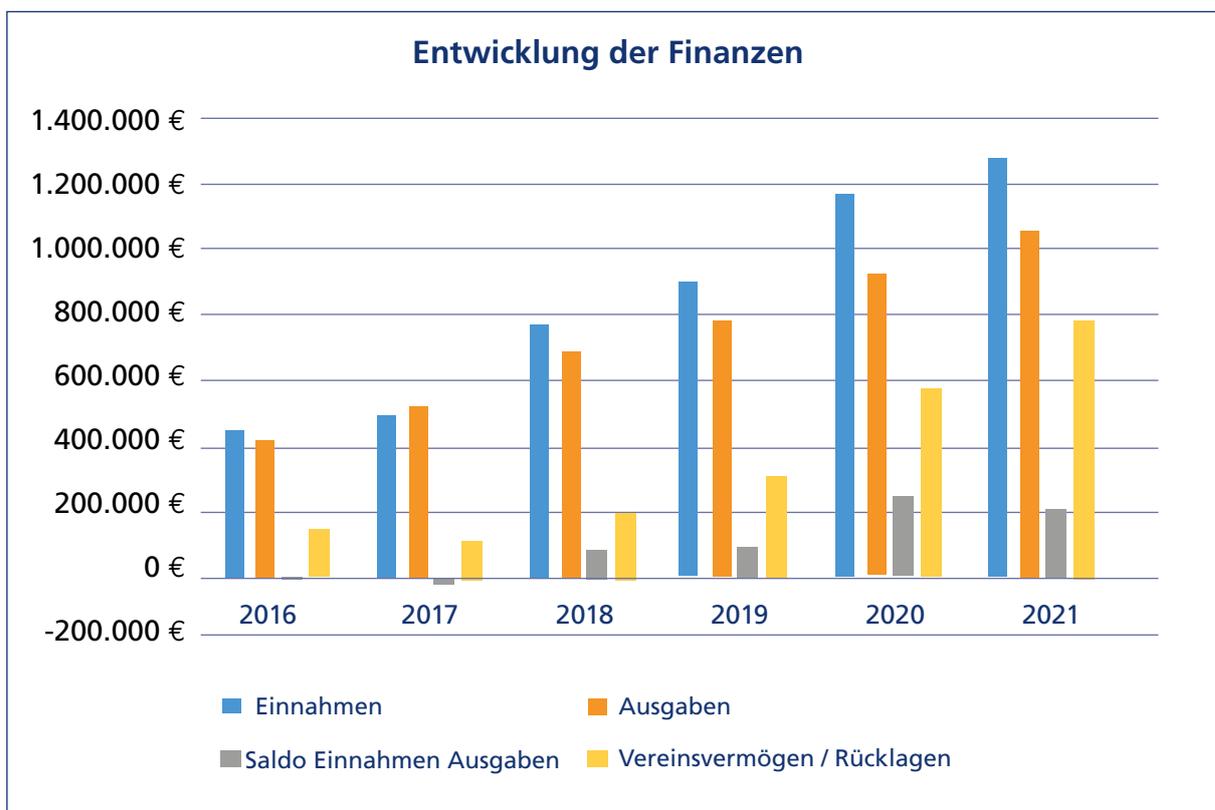
Einnahmen in €	2016	2017	2018	2019	2020	2021*
<b>Eigene Einnahmen</b> Fortbildung, Weiterbildungsgebühren und Materialverkauf	72.561	54.468	54.970	88.000	83.869	<b>107.315</b>
<b>Zuwendungen</b> Sozialversicherungs- träger, Kommune, Land, bis 2018 einschließlich Spenden von Stiftungen und Organisationen	359.826	399.435	618.195	303.000	384.596	<b>216.176</b>
<b>Spenden</b> Stiftungen und Organisationen				501.000	681.749	<b>940.259</b>
<b>Spenden</b> ab 2019 nur von Einzelpersonen	7.232	52.688	105.833	11.000	25.220	<b>12.303</b>
<b>Mitgliedsbeiträge</b>	1.891	2.311	2.121	3.000	<b>2.891</b>	<b>2.701</b>
<b>Summe</b>	<b>441.510</b>	<b>508.902</b>	<b>781.119</b>	<b>906.000</b>	<b>1.178.325</b>	<b>1.278.753</b>
Ausgaben in €	2016	2017	2018	2019	2020	2021*
<b>Personalausgaben</b>	247.149	291.318	339.144	363.000	424.207	<b>493.042</b>
<b>Sachausgaben</b>	182.024	244.041	356.743	433.000	228.613	<b>322.403</b>
<b>Mittelweiterlei- tungen an Koop.- Partner</b> (ab 2020 separat ausgewiesen)					261.370	<b>253.137</b>
<b>Summe</b>	<b>429.173</b>	<b>535.359</b>	<b>695.887</b>	<b>796.000</b>	<b>914.190</b>	<b>1.068.582</b>
<b>Saldo aus Einnahmen und Ausgaben in €</b>	<b>12.337</b>	<b>-26.457</b>	<b>85.233</b>	<b>110.000</b>	<b>264.135</b>	<b>210.171</b>

\* gerundete Zahlen aus dem vorläufigen Jahresabschlussbericht

## Vermögensrechnung

Vereinsvermögen in €	2016	2017	2018	2019	2020	2021*
Kontobestand	143.806	117.244	202.477	312.000	564.747	<b>781.552</b>
Kassenbestand	46	150	300	0	0	<b>0</b>
Anlagevermögen	5.600	4.250	6.000	4.000	15.922	<b>10.566</b>

\* gerundete Zahlen aus dem vorläufigen Jahresabschlussbericht



---

## Finanzielle Situation und Planung

---

2021 sind neue Finanzpartner auf uns zugekommen. Wir konnten Vereinbarungen über weitere Förderungen treffen, z. B. mit der Auridis Stiftung gGmbH, der BAHN-BKK und der AOK Hessen.

Die Ausgaben sind trotz geringerer Zahl der Veranstaltungen bzw. Teilnehmenden gestiegen, weil wir antizyklisch in den zu erwartenden Anstieg der Nachfrage nach Abklingen der Pandemie investiert haben: in Personalkapazitäten, die Entwicklung neuer Konzepte für spezifische Zielgruppen und die Qualitätssicherung bei den Partnerorganisationen.

Die Rücklagen sind gestiegen, weil zum einen große Spenden eingegangen sind und zum anderen pandemiebedingt verschiedene vereinbarte Ausgaben für 2021 entweder nicht sinnvoll oder überhaupt nicht möglich waren. Die Mittel werden im Einverständnis mit den Finanzpartnern 2022 bzw. in den Folgejahren eingesetzt. In einem Fall steht noch die Entscheidung über eine Rückzahlung nicht verbrauchter Mittel in Höhe von ca. 50.000 Euro aus.

Ausdrücklich danken möchten wir der SKala-Initiative, die unser Präventionsprogramm »Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule« über drei Jahre mit ca. 1 Mio. Euro unterstützt hat. Dadurch konnte unser deutschlandweites Netzwerk ausgebaut, gestärkt und gesichert werden – auch unter den Bedingungen der Coronapandemie.

Zum Zeitpunkt der Anfertigung dieses Berichts (03/2022) war das Plan-Budget 2022 bereits zu 80 % durch vereinbarte Zuwendungen, Spenden, eigene Einnahmen und Rücklagen gedeckt.

2022 stärken wir weiter unsere Präventionsprogramme für Schule und Hochschule. Gleichzeitig diversifizieren wir stärker nach Zielgruppen. Unsere regionalen Partner werden durch uns u. a. darin unterstützt, ihre Umsetzungskosten durch lokale und regionale Einnahmen zu decken.

Wir vertrauen darauf, dass die Erfolgsgeschichte der letzten Jahre weiterhin Finanzpartner überzeugt. Für 2022 möchten wir weitere gesetzliche Krankenkassen als regionale Finanzpartner für unsere Standorte gewinnen und weiterhin interessant für Unternehmen und Stiftungen bleiben.

## Unterstützen Sie uns!

### Wir öffnen Herzen. Wir geben Hoffnung. Wir machen psychische Krisen besprechbar.

Ihre finanzielle Unterstützung hilft uns dabei, unsere erfolgreichen Programme weiterhin durchzuführen, weiterzuentwickeln und zu skalieren. So erreichen wir immer mehr Menschen und können uns langfristig und nachhaltig für psychisches Wohlergehen sowie gegen die Stigmatisierung von psychischen Erkrankungen starkmachen.



#### Das Konto für Ihre Spende:

Irrsinnig Menschlich e.V.  
IBAN DE12 3702 0500 0003 5150 02  
BIC BFSWDE33XXX  
Bank für Sozialwirtschaft

Sie finden uns auch auf:



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

### Herzlichen Dank für alle Spenden!

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



#### Impressum

Irrsinnig Menschlich e. V.  
Erich-Zeigner-Allee 69–73  
04229 Leipzig  
Tel.: 0341 22289 90  
Fax: 0341 22289 92  
info@irrsinnig-menschlich.de  
www.irrsinnig-menschlich.de

#### Vorstand

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

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

#### Autorin & Redaktion:

Dr. Manuela Richter-Werling  
**Lektorat / Korrektorat:** Linda Stegmann  
**Fotos:** Irrsinnig Menschlich e.V., Andreas Arnold, Bruederli, Burgenland Landesmedienservice, Christof Hütter, Matthias Möller/Medial Mirage, Betty Pabst, Swen Reichold, Maximilian Weishäutel, iStock

**Piktogramme:** Simone Fass

**Layout und Satz:** Gabine Heinze/TOUMAart



VERRÜCKT?  
NA UND!



PSYCHISCH *fit*  
STUDIEREN



PSYCHISCH *fit*  
IN BERUFSSCHULE  
UND BERUF



PSYCHISCH *fit*  
ARBEITEN