



PSYCHISCH *fit*  
IN BERUFSSCHULE  
UND BERUF



# Aufmachen!

## Psychisch fit in Berufsschule und Beruf

Ein Präventionsprogramm von

IRRSINNIG *ji* MENSCHLICH

In Zusammenarbeit mit der

BAHN **BKK**

## Der Anbieter

Erprobt. Evaluiert. Nachgefragt.

### IRRSINNIG *ji* 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.

[irrsinnig-menschlich.de](http://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«

## 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 *ji* MENSCHLICH

Irrsinnig Menschlich e.V.

Team Leipzig  
Aufmachen!

Psychisch fit in Berufsschule und Beruf

Erich-Zeigner-Allee 69–73

04229 Leipzig

Tel.: +49 341 149190-01

[c.lyle@irrsinnig-menschlich.de](mailto:c.lyle@irrsinnig-menschlich.de)

[aufmachen.irrsinnig-menschlich.de](http://aufmachen.irrsinnig-menschlich.de)



PSYCHISCH *fit*  
IN BERUFSSCHULE  
UND BERUF

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.

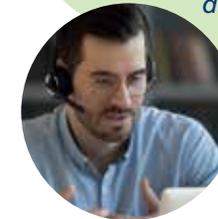
### Was Berufsschüler\*innen sagen

»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