

Wie wir gemeinsam die psychische Gesundheit junger Menschen stärken

Irrsinnig Menschlich e.V.
Jahres- und Wirkungsbericht 2024



INHALT

Willkommen / 3

Irrsinnig Menschlich e.V. begeistert / 4

Vision und Mission / 4

Gegenstand des Berichts / 5

Das gesellschaftliche Problem und unser Lösungsansatz / 6

Unser Angebot / 10

SETTING SCHULE: Unser Türöffner »Psychisch fit lernen« / 11

Unsere Präventionsprogramme im Setting Schule:

Präventionsprogramm »Psychisch fit der Grundschule: Unsere »verrückten« Familien!« / 13

Präventionsprogramm »Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule« / 16

Präventionsprogramm »Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf« / 22

SETTING SPORT »Psychisch fit im Sportverein« / 25

Unser Präventionsprogramm im Setting Sport:

Präventionsprogramm »Psychisch fit im Sportverein« / 26

SETTING HOCHSCHULE »Psychisch fit studieren« / 29

Unsere Präventionsprogramme im Setting Hochschule:

Präventionsprogramm »Psychisch fit studieren« / 30

Präventionsprogramm »Hochschulen im Dialog zur psychischen Gesundheit« / 36

SETTING ARBEIT »Psychisch fit arbeiten« / 39

Unser Präventionsprogramm im Setting Arbeit:

Präventionsprogramm »Psychisch fit arbeiten« / 40

Rückblick und Höhepunkte 2024 / 43

Planung und Ausblick 2025 / 44

Unsere Organisation / 46

Ein starkes Netzwerk / 50

Qualitätssiegel und Auszeichnungen / 52

Finanzen und Rechnungslegung / 53

Unterstützen Sie uns! / 57

Impressum / 58

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

Willkommen

Liebe Vereinsmitglieder, Kooperationspartner, Unterstützende und Ehrenamtliche!

2024 war für Irrsinnig Menschlich ein bewegendes Jahr.

Unsere Programme haben große Fortschritte gemacht: Mit unserem »Zukunftsteam Verrückt? Na und!« setzen wir neue Impulse im Schulbereich. Erstmals ist »Verrückt? Na und!« auch in der Ukraine aktiv – ein bedeutsamer Schritt, gerade in Zeiten großer Belastungen für junge Menschen vor Ort. Unser Grundschulprogramm haben wir erfolgreich skaliert und nun in Österreich eingeführt. Auch bei »Psychisch fit studieren« wachsen wir weiter: Mit acht neuen Hochschulen vergrößert sich unser Netzwerk »Hochschulen im Dialog« auf 22 Partnerinstitutionen, die Verhältnisprävention aktiv gestalten möchten. Mit dem neu entwickelten Qualitätsmanagement für unsere »Psychisch fit studieren«-Foren stärken wir zudem die Wirkung unserer Arbeit nachhaltig.

Auch **innerhalb unseres Teams und in der Zusammenarbeit mit unserem Netzwerk** haben wir 2024 wichtige Weichen gestellt: Der **Wechsel in der Geschäftsführung** und der begonnene Wandel hin zu **mehr Eigenverantwortung** und klaren Rollen verändern unsere Organisation spürbar. Wir gestalten eine Kultur, in der Verantwortung gemeinschaftlich getragen und **Vielfalt als Stärke gelebt** wird.

Noch nie haben wir so viele (junge) Menschen direkt erreicht wie in diesem Jahr. Wir begegnen jungen Menschen auf Augenhöhe, eröffnen mithilfe persönlicher Expert*innen Gespräche über seelische Gesundheit und zeigen Wege der Unterstützung auf. Das bleibt eine gesellschaftlich hochrelevante Aufgabe, die dauerhaft unsere gemeinsame Aufmerksamkeit braucht.

Denn: **Nur 7 % der Jugendlichen in Deutschland und Österreich fühlen sich laut einer aktuellen Befragung im Rahmen des YEP-»Jugendbericht Mental Health« 2025 glücklich und zufrieden.** 63 % berichten, dass es ihnen nicht gut geht. Die Botschaft der jungen Menschen ist klar: Sie brauchen mehr präventive Angebote in der Schule, niedrigschwellige Unterstützung und einen offenen Umgang mit psychischen Herausforderungen. Der neue Koalitionsvertrag in Deutschland sendet erste hoffnungsvolle Signale, und wir werden uns mit unserer Haltung und Erfahrung weiterhin aktiv in politische und gesellschaftliche Entwicklungen einbringen.

Wir zahlen auf ein großes Ziel ein: Junge Menschen frühzeitig stärken und ihnen Unterstützung für ein gesundes Aufwachsen geben. Ein Ziel, das uns seit unserer Gründung leitet und das wir 2025 mit einem Jubiläum feiern: **25 Jahre Irrsinnig Menschlich e.V. – 25 Jahre gelebte Prävention, Begegnung und Engagement für seelische Gesundheit.**

Unser besonderer Dank gilt unserem Team, das mit uns mutig Veränderungen gestaltet hat. Und unserem großen Netzwerk in ganz Deutschland und darüber hinaus: Durch Sie und Euch wird unsere Arbeit erst Realität. **Nur gemeinsam erreichen wir die jungen Menschen, für die wir uns starkmachen.**

Herzlichen Dank auch an unsere Förderer und Mitglieder für Ihre Unterstützung, Ihr Vertrauen und Ihre langjährige Verbundenheit.

Wir freuen uns auf alles, was wir gemeinsam noch bewegen werden!

Ehrenamtlicher Vorstand 2024

Prof. Dr. Georg Schomerus

Dr. Regine Schneider

Thomas Baumeister

Hauptamtliche Geschäftsführung 2024

Antje Wilde

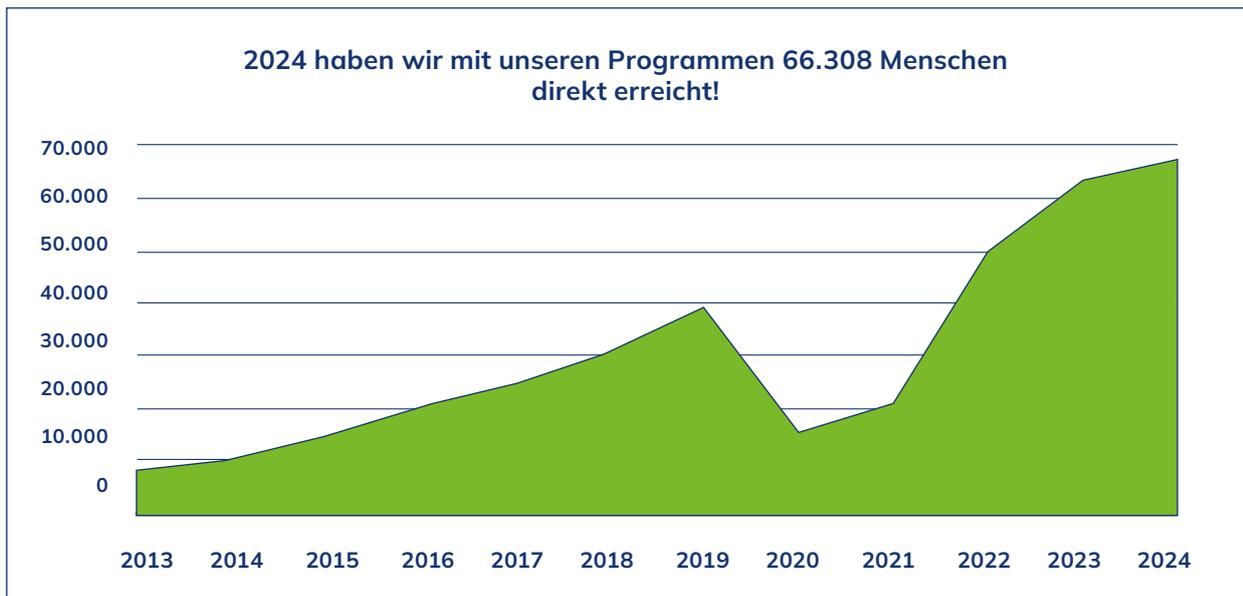
Nora Lucaciu

Caroline Lyle

Irrsinnig Menschlich e.V. begeistert

Irrsinnig Menschlich e.V. begeistert seit 25 Jahren junge Menschen mit Präventionsangeboten zur psychischen Gesundheit. Ziel ist stets die Verhaltens- und Verhältnisprävention – zusammen mit weiteren Akteur*innen 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, Beruf und Jugendarbeit noch immer kaum Platz findet, Familien oft überfordert sowie persönliches Leid und immense gesellschaftliche Kosten verursacht.



Direkt erreichte Teilnehmende in allen Programmen von Irrsinnig Menschlich e.V.

Unser Anliegen: Psychische Krisen verstehen, erkennen, zur Sprache bringen, verhindern, bewältigen. Psychisches Wohlbefinden fördern. Prozesse zur

Gesundheitsförderung in Schule, Hochschule, Sportverein und Betrieb anstoßen.

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.



Gegenstand des Berichts

Geltungsbereich

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

Der Jahresbericht 2024 ist in diesem Jahr bewusst etwas kürzer gefasst als die vorherigen Berichte. Er enthält die wesentlichen Informationen zu unseren Programmen, zu Zielerreichung und Planung sowie zur transparenten Mittelverwendung. Um die Lesbarkeit zu erhöhen und Redundanzen zu vermeiden, verweisen wir – wo sinnvoll – per direktem Link auf ausführlichere Darstellungen in vorherigen Jahresberichten. Der Jahresbericht 2024 wird ausschließlich digital veröffentlicht.

Berichtszeitraum und Berichtszyklus

01.01.2024 – 31.12.2024

Anwendung des SRS

Dieser Bericht orientiert sich am Social Reporting Standard (SRS) in der Version von 2014. Irrsinnig Menschlich e.V. erstellt seit 2014 Jahres- und Wirkungsberichte auf Grundlage des SRS. Der vorliegende Bericht berücksichtigt den SRS in angepasster Form.

Ansprechpartnerin

Fragen zum Bericht richten Sie bitte an Caroline Lyle, c.lyle@irrsinnig-menschlich.de

Das gesellschaftliche Problem und unser Lösungsansatz

Das gesellschaftliche Problem

Ausführliche Hintergrundinformationen zur gesellschaftlichen Bedeutung psychischer Erkrankungen, zur Betroffenheit junger Menschen sowie zu bestehenden Herausforderungen in Prävention, Versorgung und Aufklärung finden Sie im Jahresbericht 2023.

Die Abschnitte »**Die gesellschaftliche Ausgangslage**«¹ sowie »**Das Ausmaß des Problems**«² im Jahresbericht 2023 beleuchten, wie verbreitet psychische Erkrankungen in der Bevölkerung sind, welche Auswirkungen sie auf junge Menschen und deren Familien haben und warum frühe Aufklärung und Hilfe so wichtig sind. Sie zeigen außerdem, welche gesellschaftlichen, gesundheitlichen und ökonomischen Folgen psychische Erkrankungen mit sich bringen und welche Herausforderungen insbesondere die junge Generation bewältigen muss.

Die Abschnitte »**Ursachen und Folgen des Problems**«³ sowie »**Bisherige Lösungsansätze**«⁴ beschreiben, wie bestehende strukturelle Hürden innerhalb des Sozialsystems nach wie vor wirksame, sektorenübergreifende Präventionsstrategien verhindern. Gerade dort, wo Übergänge gestaltet werden müssten (etwa beim Wechsel von der Schule in die Ausbildung), fehlt es oft an verbindlichen Kooperationen und abgestimmten Angeboten. Auch Qualität und Nachhaltigkeit bestehender Präventionsmaßnahmen sind häufig unklar, da sie selten systematisch auf Wirkung überprüft werden. Gleichzeitig zeigt sich, dass punktuelle Initiativen nicht ausreichen: Es braucht koordinierte, langfristig angelegte Strukturen und ein gemeinsames Verständnis aller beteiligten Akteur*innen, was gute Präventionsarbeit leisten muss und welche Ressourcen sie erfordert.

Der Lösungsansatz von Irrsinnig Menschlich e.V.

Wir setzen an der Schlüsselstelle und dem Haupthindernis zur Verbesserung der psychischen Gesundheit an: am Stigma psychischer Erkrankung. Unser Ziel besteht darin, das Stigma psychischer Erkrankung zu verringern, denn Stigma ist soziales Unrecht, schadet der Gesundheit und ist

nicht nur das Problem von psychisch erkrankten Menschen, sondern betrifft das Klima in der gesamten Gesellschaft. **Durch unsere Präventionsarbeit verbessern sich die Einstellungen und das Hilfe-suchverhalten junger Menschen.**

1 [Erfahren Sie hier mehr über die gesellschaftliche Ausgangslage in unserem Jahresbericht 2023.](#)

2 [Erfahren Sie hier mehr über das Ausmaß des Problems in unserem Jahresbericht 2023.](#)

3 [Erfahren Sie hier mehr über Ursachen und Folgen des Problems in unserem Jahresbericht 2023.](#)

4 [Erfahren Sie hier mehr über bisherige Lösungsansätze in unserem Jahresbericht 2023.](#)

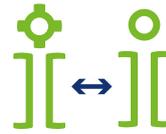
Die Strategie



Informieren



Aufklären



Voneinanderlernen



Vernetzen

Die Kombination aus Information, Aufklärung und gleichrangigem Kontakt mit Mitgliedern der stigmatisierten Gruppe erweist sich als die vielversprechendste Anti-Stigma-Strategie, insbesondere bei der Zielgruppe junger Menschen.⁵

Eine große Herausforderung bei der Prävention seelischer Erkrankungen im Vergleich zur Prävention körperlicher Erkrankungen besteht darin, 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.

Die Wirkung

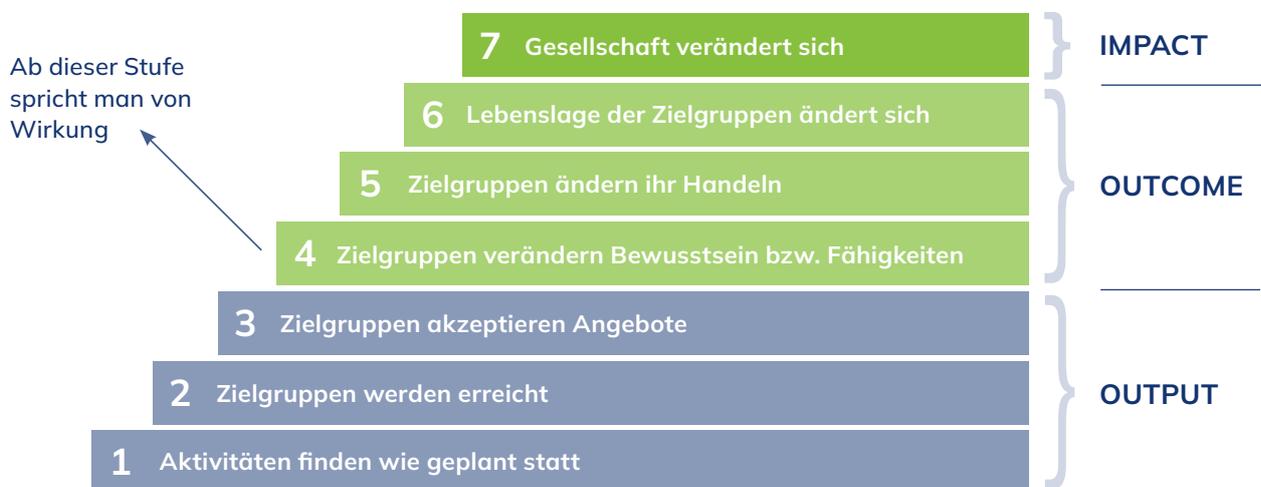
Irrsinnig Menschlich e.V. arbeitet seit der Gründung wirkungsorientiert: Das heißt, dass die Wirkung der Dreh- und Angelpunkt unserer Organisation ist, wir die Wirkung bei allen Prozessen mitdenken und unsere Entscheidungen nach ihr ausrichten.

Unser wichtigstes Ziel ist es, nachhaltige und ganzheitliche Veränderungen bei unseren Teilnehmenden zu erreichen: verhaltenspräventiv – auf das Gesundheitsverhalten des einzelnen Menschen bezogen – und verhältnispräventiv – auf das Gesundheitsverhalten von Organisationen wie Schulen, Hochschulen und Unternehmen sowie die Gesellschaft bezogen.

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

Wir orientieren uns dabei an internationalen wissenschaftlichen Leitlinien und Standards und kooperieren seit 25 Jahren mit Forschungseinrichtungen und Universitäten.

In unserer Wirkungsanalyse folgen wir der Wirkungstreppe von PHINEO.⁶



⁵ Nicolas Rüsch et al. (2004): »Das Stigma psychischer Erkrankungen. Ursachen, Formen und therapeutische Konsequenzen« (elektronisches Zusatzkapitel). In: Matthias Berger (Hrsg.): *Psychische Erkrankungen. Klinik und Therapie*. München: Urban & Fischer / Elsevier. URL: http://www.berger-psychische-erkrankungen-klinik-und-therapie.de/ergaenzung_ruesch.pdf (24.07.2025). S. 10.

⁶ PHINEO gemeinnützige AG (2021): *Kursbuch Wirkung. Das Praxishandbuch für alle, die Gutes noch besser tun wollen*. URL: https://www.phineo.org/uploads/Downloads/PHINEO_KURSBUCH_WIRKUNG.pdf (24.07.2025), S. 5.

Was wir investieren: Unsere Arbeitsweise

Wir ...

- ▶ orientieren uns **am Konzept der ganzheitlichen Gesundheitsförderung**, das die Weltgesundheitsorganisation (WHO) 1986 in der Ottawa-Charta⁷ definierte.
- ▶ wirken im Sinne des **Setting- und Lebensweltansatzes** in Schule, Hochschule, Sportverein und Betrieb: Ziel ist es, sowohl Rahmenbedingungen (Verhältnisse) als auch das individuelle Verhalten zu verändern.⁸ Zentrales Handlungsprinzip ist die Vernetzung mit Akteur*innen verschiedener Sektoren, um Verbundlösungen zu finden.
- ▶ bringen tabuisierte Themen leicht zur Sprache, wirken als »**Türöffner**« und ermutigen Teilnehmende und Institutionen, bedürfnis- und lösungsorientiert weiterzuarbeiten.
- ▶ arbeiten in **Tandems** aus Menschen, die – von Beruf wegen und in eigener Sache – über Erfahrungen mit psychischen Gesundheitsproblemen und seelischem Wohlbefinden verfügen: unsere fachlichen und persönlichen Expert*innen. Die Fachexpert*innen kommen aus Prävention, Gesundheitsförderung und psychosozialer Versorgung. Die persönlichen Expert*innen haben selbst psychische Krisen erfahren und gemeistert: Sie studieren, befinden sich in Ausbildung, sind berufstätig, arbeitssuchend oder berentet.
- ▶ agieren **authentisch, offen und lösungsorientiert**.
- ▶ setzen auf den Austausch von **Lebenserfahrungen** und lernen voneinander.
- ▶ unterstützen die Teilnehmenden darin, **schwierige und tabuisierte Themen** wertschätzend und konstruktiv zu besprechen.
- ▶ reflektieren im Setting und in der Altersstufe verbreitete **Ängste, Vorurteile und Bewältigungsstrategien**.
- ▶ tragen zusammen, wer wie **unterstützen** und helfen kann.
- ▶ ermutigen die jeweiligen Organisationen, die Förderung psychischer Gesundheit **verhaltens- und verhältnispräventiv** anzugehen.

Die Nachhaltigkeit

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

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

⁷ WHO (2023): »The 1st International Conference on Health Promotion, Ottawa, 1986«. URL: <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference> (24.07.2025).

⁸ GKV-Spitzenverband (Hrsg.) (2023): *Leitfaden Prävention. Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V zur Umsetzung der §§ 20, 20a und 20b SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 19. Dezember 2024*. URL: https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung_1/praevention_selbsthilfe_beratung/praevention/praevention_leitfaden/2024-12-19_GKV-Leitfaden_Praevention_barrierefrei.pdf (24.07.2025).

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

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

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

Unser Angebot

Für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene
– sowie für Fachkräfte aus Schule, Jugendarbeit, Hochschule und Betrieb

Setting Schule



Setting Sport



Setting Hochschule



Setting Arbeit



Unsere Programme sind mehrfach ausgezeichnet und erfüllen die Qualitätskriterien der gesetzlichen Krankenkassen. Sie sind besonders wirksam durch die Begegnung mit Menschen, die psychische Krisen gemeistert haben.

SETTING SCHULE

**Unser Türöffner
»Psychisch fit lernen«**



SETTING SCHULE: Unser Türöffner »Psychisch fit lernen«

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

Neben der Familie ist die Schule der wichtigste Schutzfaktor, damit Kinder psychisch gesund aufwachsen. Dem Setting Schule kommt deshalb eine zentrale Rolle als Lebens-, Erziehungs-, Sozialisations- und Bildungsort zu. In der Schule können alle Heranwachsenden erreicht werden und von universellen, nichtstigmatisierenden Maßnahmen zu Prävention und Gesundheitsförderung profitieren.

Den großen Bedarf für unsere Präventionsarbeit im Setting Schule haben wir in den Jahresberichten 2021⁹ und 2023¹⁰ ausführlich dargestellt.

Alle Daten zeigen deutlich, wie (über-)lebenswichtig es ist, Kinder und Jugendliche bereits in

der Schule darauf vorzubereiten, dass sie und ihre Familien psychisch erkranken können. Und wie zentral es dann ist, sich zu helfen zu wissen. Die Schule kann Kinder nicht davor bewahren, Krankheiten und Schmerz mitzerleben, und sie kann psychische Leiden auch nicht behandeln. Doch sie kann Schüler*innen entlasten, ermutigen und ihnen zur Seite stehen, damit sie mit ihren Problemen nicht allein sind.

In jeder Schulklasse sind etwa ...

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

Junge Menschen fordern mehr Präventionsangebote in der Schule.

Der im April 2025 veröffentlichte Jugendbericht Mental Health¹¹ der Organisation YEP (Youth Empowerment Participation) zeigt: Nur 7 % der befragten Jugendlichen aus Deutschland und Österreich geben an, dass sie sich glücklich und zufrieden fühlen. **63 % der Jugendlichen geht es demnach nicht gut.** Jugendliche **beziehen ihre Informationen über seelische Gesundheit vor allem aus sozialen Medien (63 %).** **Die Schule spielt dabei kaum eine Rolle** – nur 17 % der Jugendlichen geben an, dort etwas über das Thema zu lernen.

Dabei finden junge Menschen es unglaublich wichtig, das Thema psychische Gesundheit in den Schulen zu verankern. Sie fordern, dass **Prävention durch verpflichtende Angebote in den Schulen ausgebaut** wird. Denn: Präventionskurse und Workshops zur seelischen Gesundheit dürfen nicht von der individuellen Motivation der Schulleitungen oder Lehrkräfte abhängen. Sie müssen vielmehr flächendeckend und verpflichtend in Schulen implementiert werden, um soziale Ungleichheiten zu reduzieren.

»Psychisch fit lernen«: Türöffner für Nachhaltigkeit in Schulen

Mit »Psychisch fit lernen« und unseren dazu gehörenden Präventionsprogrammen unterstützen wir Schulen dabei, sich in guten Zeiten auf schwierige Zeiten vorzubereiten. Unsere Angebote sind niedrigschwellig und können in institutionenübergreifende »Präventionsketten« integriert werden.

Wir bieten:

- ▶ Schultage für Grundschule, Sekundarstufe und Berufsschule.
- ▶ Fortbildungen für Lehrkräfte, Schulsozialarbeiter*innen und Schulpsycholog*innen.
- ▶ Elternabende.
- ▶ Fachveranstaltungen für diverse Stakeholder*innen im Setting Schule.

⁹ Erfahren Sie hier mehr dazu in unserem Jahresbericht 2021.

¹⁰ Erfahren Sie hier mehr dazu in unserem Jahresbericht 2023.

¹¹ YEP – Stimme der Jugend (Hg.) (2025): »Mental Health: Der Jugend zuhören!«. URL: <https://yep-works.org/yep-jugendbericht-mental-health/> (24.07.2025).

Unser Ziel im Setting Schule: Mit psychischer Gesundheit gute Schule machen

Unsere Schultage und Fortbildungen wirken hier wie »Eisbrecher«, indem sie die Teilnehmenden und Institutionen ermutigen, bedürfnis- und lösungsorientiert weiterzuarbeiten sowie sich kommunal mit den Akteur*innen 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.

Lernen Sie im Folgenden unsere Präventionsprogramme für Grundschule, Sekundarstufe und Berufsschule kennen.

Unsere Präventionsprogramme im Setting Schule

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

Mit unserem universalpräventiven Grundschulprogramm für die 3. und 4. Klassen sowie Grundschullehrkräfte machen wir das »schwierige« Thema »seelische Krisen in der Familie« klassenweise besprechbar – seit 2022. Es ist das erste universalpräventive Grundschulprogramm zu diesem Thema in Deutschland.¹²



Unsere
VERRÜCKTEN
Familien

Gesellschaftliche Ausgangslage

Jedes vierte Kind im Alter von 3 bis 17 Jahren zeigt psychische Auffälligkeiten. Die Hälfte aller psychischen Erkrankungen entsteht vor dem 14. Lebensjahr¹³, wobei Kinder psychisch erkrankter Eltern (KipeE) als besonders gefährdete Gruppe gelten¹⁴.

Familiäre Krisen können die kindliche Entwicklung erschweren. Jede 4. bis 5. Familie ist von psychischen Krisen betroffen, deshalb kennen fast alle Kinder Menschen, die psychisch krank sind. Depressionen, Angst- und Suchtstörungen belasten die Erkrankten ebenso wie ihre Familien.

Armut stellt ein erhebliches Problem und einen wesentlichen Risikofaktor für Kinder psychisch belasteter Familien dar. Kinder und Jugendliche aus einkommensschwachen Familien haben ein 3,5-fach höheres Risiko für psychische Auffälligkeiten, und 33 % von ihnen fühlen sich psychisch belastet. Wenn Kinder bei schulischen Aufgaben weniger oder keine elterliche Unterstützung erhalten, wird ihre Bildungsteilnahme beeinträchtigt.¹⁵

¹² Erfahren Sie hier mehr über unser Grundschulprogramm.

¹³ Ronald C. Kessler et al. (2005): »Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication«. In: *Archives of General Psychiatry* 62(6), S. 593–602. DOI: <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>.

James Patrick Smith / Gillian C. Smith (2010): »Long-term economic costs of psychological problems during childhood«. In: *Social Science & Medicine* 71(1), S. 110–115. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.02.046>.

¹⁴ Daniel Rasic et al. (2013): »Risk of mental illness in offspring of parents with schizophrenia, bipolar disorder, and major depressive disorder. A meta-analysis of family high-risk studies«. In: *Schizophrenia Bulletin* 40(1), S. 28–38. DOI: <https://doi.org/10.1093/schbul/sbt114>.

¹⁵ Maren Fendt et al. (2023): »Die Bedeutung des sozioökonomischen Status für das Auftreten von psychischen Auffälligkeiten bei 11- bis 17-jährigen Mädchen und Jungen in Deutschland. Ergebnisse der KiGGs-Welle 2 (2014–2017)«. In: *Gesundheitswesen* 85(5), S. 444–451. DOI: <https://doi.org/10.1055/a-1916-9664>.
Jonas Minet Kinge et al. (2021): »Parental income and mental disorders in children and adolescents. Prospective register-based study«. In: *International Journal of Epidemiology* 50(5), S. 1615–1627. DOI: <https://doi.org/10.1093/ije/dyab066>.

Fakt ist, dass Kinder psychisch kranker Eltern ...

- ▶ sich schämen und sich allein fühlen, weil kaum jemand mit ihnen über die Erkrankung spricht.
- ▶ denken, dass sie daran schuld sind, wenn es den Eltern schlecht geht.
- ▶ kaum von Hilfsangeboten erreicht und von der Gesellschaft oft vergessen werden.

Die Folgen sind, dass Kinder psychisch kranker Eltern ...

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

Unser Lösungsansatz

Schule als Schutzraum: Unterstützung für Kinder psychisch erkrankter Eltern

Die Schule spielt eine zentrale Rolle als Schutzfaktor für Grundschul Kinder – insbesondere für jene, die in belastenden familiären Situationen aufwachsen. **Lehrkräfte sind oft die Ersten, die auffällige Verhaltensweisen bei betroffenen Kindern bemerken und Unterstützung bieten können.**

Ein zentraler Bestandteil unseres »Unsere »verrückten« Familien!«-Schultags ist die Aufklärung darüber, dass neben dem Körper, auch die Seele krank werden kann. Oft erleben Kinder Verunsicherung, wenn in der Familie nicht offen über die Erkrankung gesprochen wird, sie aber dennoch spüren, dass etwas nicht stimmt.

Im Schultag vermitteln wir die wichtige Botschaft, dass psychische Erkrankungen zum Leben dazugehören – und betroffene Kinder keine Schuld an der elterlichen Erkrankung tragen. Ein offener Umgang mit psychischen Krisen trägt zur Entstigmatisierung bei und hilft, Vorurteile abzubauen. Kinder lernen, dass psychische Erkrankungen normal sind und keine Scham damit verbunden sein muss, sich Hilfe zu suchen.

Um betroffenen Kindern im Rahmen ihrer Möglichkeiten Unterstützung zu bieten und sie ins Hilfesystem zu vermitteln, stärken wir die Lotsen- und Entlastungsfunktion von Lehrkräften und Schulen, verbessern die Vernetzung zwischen Schulen und kommunalen Hilfsangeboten und verankern dort das Thema »Kinder psychisch kranker Eltern« nachhaltig.

Zielgruppen

- ▶ Schüler*innen der Klassenstufen 3 und 4 sowie ihre Lehrkräfte.
- ▶ Schulleitungen, Schulsozialarbeit, weiteres Fachpersonal.

Ziele

- ▶ Psychische Krisen zur Sprache bringen und verstehen.
- ▶ Hilfen für Kinder und Familien in Schule und Wohnort aufzeigen.
- ▶ Verständnis füreinander schaffen und dafür, dass Kinder niemals schuld an den psychischen Krisen von Erwachsenen oder ihrer eigenen Erkrankung sind.
- ▶ Bewusstsein schaffen und Resilienzförderung anstoßen.

Inhalt

Stigma abbauen – Aufklärung leisten – Hilfesuchverhalten fördern – Schulerfolg steigern!

Die Teilnehmenden ...

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

Umsetzung

- ▶ Schultage für Klassen.
- ▶ Fortbildungen für Lehrkräfte und weiteres Schul-fachpersonal. Vor Ort oder online.

Team

Fachpersonen aus den Bereichen Kinder- und Jugendhilfe, Prävention und Gesundheitsförderung.

Sie verfügen über berufliche Erfahrung in der Arbeit mit Grundschüler*innen und kennen sich mit psychischen Krisen in Familien aus. Entweder gehören sie zum bundesweiten »Verrückt? Na und!«-Netzwerk von Irrsinnig Menschlich e.V. oder zur Bundesarbeitsgemeinschaft »Kinder psychisch erkrankter Eltern«. Alternativ kommen sie aus der psychosozialen Versorgung der Kommunen und Landkreise (z. B. Schulsozialarbeit).

Ressourcen, Leistungen und Wirkungen im Berichtszeitraum

Input: Eingesetzte Ressourcen

- ▶ **Team:** Etwa 60 fachliche Expert*innen in Deutschland, die unsere Schultage umsetzen und mit Kindern über psychische Krisen in der Familie ins Gespräch kommen.
- ▶ **Netzwerk:** Zu unserem Netzwerk zählen aktuell 10 Standorte in Deutschland sowie 2 Standorte in Österreich.
- ▶ **Förderer:** Unser Fördermittelgeber ist die Auridis Stiftung, die das Programm von 2023 bis 2026 fördert.

Output: Erbrachte Leistungen

- ▶ **52 Schultage** an Grundschulen in Deutschland.
- ▶ **1.125 direkt erreichte Schüler*innen** in den Klassenstufen 3 und 4.
- ▶ Gründung **4 neuer Standorte in Deutschland** (Wismar, Chemnitz, Weimar und Esslingen).
- ▶ **Skalierung des Programms nach Österreich** mit der Gründung 2 neuer Standorte.
- ▶ Konzeptentwicklung und -erprobung der **Master-Trainer-Ausbildung**.
- ▶ Besuch und Teilnahme an **5 Fachveranstaltungen** bundesweit mit dortiger Vorstellung des Programms.

Neben der Gründung und Qualifizierung neuer Standorte, der Durchführung von Ausbildungen sowie dem Netzwerkmanagement, haben wir das Grundschulprogramm inhaltlich weitergedacht. Wir haben eingesetzte Methoden optimiert, Feedbackprozesse mit unserem Netzwerk angestoßen und so Qualitätsmaßstäbe definiert. Das Programm wurde weiterverbreitet und unser Netzwerk ausgebaut.

Nationale Reichweite 2024

DEUTSCHLAND	2022	2023	2024
Standorte	1	6	10
Schultage	9	33	52
Schüler*innen	225	720	1.125

Outcome/Impact: Erreichte Wirkungen

Unsere Qualitätssicherungsinstrumente sind im Jahresbericht 2023 dargelegt.¹⁶

Das Grundschulprogramm wird 2024/25 durch das ISAP der Universität Leipzig evaluiert. Die Ergebnisse der 2021 durchgeführten Befragung von Lehrkräften und Schulsozialarbeiter*innen haben wir im Jahresbericht 2023 zusammengefasst.¹⁷



Grundschulkinder erforschen unser Wimmelbild

¹⁶ Erfahren Sie hier mehr über Qualitätssicherung in unserem Jahresbericht 2023.
¹⁷ Erfahren Sie hier mehr über die Evaluation in unserem Jahresbericht 2023.

Planung und Ausblick

Es geht weiter mit dem Grundschulprogramm. Wir haben viele Ideen, um »Unsere ›verrückten‹ Familien!« im Schulsetting und in den kommunalen Strukturen nachhaltig zu verankern.

2025 wollen wir ...

- ▶ noch mehr Kinder und deren Schulfachpersonal mit unserem Programm begeistern und für seelische Gesundheit sensibilisieren.
- ▶ die Skalierung voranbringen und bis zu **15 weitere Standorte** eröffnen.
- ▶ das **Netzwerkmanagement aller Standorte auf- und ausbauen**, um die langfristige Umsetzung des Programms zu gewährleisten.
- ▶ die **Master-Trainer-Ausbildung** zur Qualifizierung von Fachpersonen durchführen.
- ▶ unser neuartiges Konzept für den **Programmbaustein »Elternabend«** unter dem Motto »Der wichtigste Mensch in Deinem Leben bist Du selbst« erproben.
- ▶ den **psychoedukativen Teil unseres Schultags methodisch überarbeiten**, in dem Kinder über psychische Erkrankungen sowie Hilfsangebote aufgeklärt werden.
- ▶ unsere **Evaluation** in Kooperation mit der Universität Leipzig abschließen.

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



Unser universalpräventives Schulprogramm »Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule« besteht im Kern aus jeweils klassenweise durchgeführten Schultagen für Schüler*innen der Sekundarstufe ab Klasse 8 und ihre Klassenlehrkräfte sowie aus Fortbildungen für Lehrkräfte und weiteres schulisches Fachpersonal – seit 2001.¹⁸

Gesellschaftliche Ausgangslage

Psychische Krisen gehören zum Schulalltag und werden oft erstmals in der Schule erkannt. Sie beeinträchtigen das Klassenklima und den Schulerfolg.

In jeder Schulklasse sind etwa 4 bis 5 Schüler*innen von psychischen Krisen betroffen¹⁹, zusätzlich leben geschätzt ca. 25 % der Kinder und Jugendlichen in Deutschland mit einem psychisch kranken Elternteil zusammen²⁰. Psychische Erkrankungen und die Belastung durch psychisch kranke Familienmitglieder führen dazu, dass betroffene junge Menschen häufiger die Schule abbrechen.

¹⁸ Erfahren Sie hier mehr über unser Programm für die Sekundarstufe.

¹⁹ Robert Bosch Stiftung GmbH (Hrsg.) (2024): Deutsches Schulbarometer: Befragung Schüler:innen. Ergebnisse von 8- bis 17-Jährigen und ihren Erziehungsberechtigten zu Wohlbefinden, Unterrichtsqualität und Hilfesuchverhalten. URL: https://www.bosch-stiftung.de/sites/default/files/publications/pdf/2024-11/Deutsches%20Schulbarometer_Schüler_2024.pdf (24.07.2025). S. 16–18.

²⁰ Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt (Hrsg.) (2023): »COMPARE – Risikobewertung bei Kindern psychisch kranker Eltern«. URL: <https://www.gesundheitsforschung-bmbf.de/de/compare-risikobewertung-bei-kindern-psychisch-kranker-eltern-7281.php> (24.07.2025).

Unser Lösungsansatz

Die »Verrückt? Na und!«-Schultage laden Jugendliche klassenweise zu einem Gespräch über die großen und kleinen Fragen zur seelischen Gesundheit ein. **Besonders eindrucksvoll ist die Begegnung mit den persönlichen Expert*innen.** Durch ihre Lebensgeschichten bekommt das komplexe Konstrukt »seeleliche Gesundheit« ein Gesicht, ist zum Greifen nah – und dabei ganz normal. Dabei werden Ängste und Vorurteile abgebaut, Zuversicht und Lösungswege vermittelt sowie der Schulerfolg gesteigert.

Die zentrale Wirkung der »Verrückt? Na und!«-Schultage und -Fortbildungen besteht in der Verringerung des Stigmas psychischer Krankheiten und in der Folge in einem aufgeklärten Umgang mit seelischer Gesundheit, in einer schnelleren Inanspruchnahme von Hilfe und professioneller Unterstützung sowie in der Verbesserung von Einstellungen und Hilfesuchverhalten. Um diese Wirkung zu erreichen, kooperieren wir dauerhaft mit Schulen sowie verschiedenen Akteur*innen auf Kommunal- und Landesebene aus den Bereichen psychosoziale Versorgung, Prävention, Gesundheitsförderung, Jugendhilfe und Bildung – damit aus Einzellösungen Verbundlösungen werden.

[Hier lesen Sie, wie Sie mitmachen und die Wirkung verstärken können!](#)

Zielgruppen

- ▶ Alle Schüler*innen der Klassenstufen 8 bis 13 ab 14 Jahren und ihre Lehrkräfte.
- ▶ Schulleitungen, Schulsozialarbeit, weiteres Fachpersonal.

Ziele

- ▶ Psychische Krisen verstehen, ansprechen, erkennen, bewältigen.
- ▶ Resilienz fördern.
- ▶ Gesundheitsfördernde Prozesse in Klasse und Schule anstoßen.

Inhalt

Stigma abbauen – Hilfesuchverhalten fördern – Selbstverantwortung stärken – Schulgemeinschaft festigen!

Die Teilnehmenden ...

- ▶ lernen Warnsignale psychischer Krisen kennen.
- ▶ setzen sich mit zielgruppenorientierten Bewältigungsstrategien auseinander.
- ▶ hinterfragen Ängste und Vorurteile gegenüber psychischen Krisen.
- ▶ erfahren, wer und was helfen kann und wo es Hilfe gibt.
- ▶ finden heraus, was die Psyche stärkt – in Schule, Familie und Gemeinschaft.
- ▶ begegnen Menschen, die psychische Krisen gemeistert haben.

Umsetzung

- ▶ Schultage für Klassen.
- ▶ Fortbildungen für Lehrkräfte und weiteres Schulfachpersonal. Vor Ort oder online.
- ▶ Vorträge und Workshops auf Fachveranstaltungen

Team

Ein Tandem aus Expert*innen, die über berufliche und persönliche Erfahrungen mit psychischen Krisen und deren Bewältigung verfügen.

Ressourcen, Leistungen und Wirkungen im Berichtszeitraum

Input: Eingesetzte Ressourcen

- ▶ **Team:** Über 700 fachliche und persönliche Expert*innen in Deutschland, die unsere Schultage umsetzen und gesundheitsfördernde Prozesse in Klassen- und Schulgemeinschaften anstoßen. 11 Landeskoordinator*innen in 8 Bundesländern Deutschlands.²¹
- ▶ **Netzwerk:** 98 Standorte bzw. Regionalgruppen deutschlandweit. Internationale Kooperationen in Österreich, Tschechien, Slowakei und Ukraine.
- ▶ **Förderer:** Fördermittelgeber sind u. a. Stiftungen, Krankenkassen, Rentenkassen, Unfallkassen und öffentliche Fördermittelgeber.

²¹ [Lernen Sie hier unsere Landeskoordinator*innen kennen.](#)

Output: Erbrachte Leistungen

- ▶ **1.339 Schultage** an weiterführenden Schulen in Deutschland.
- ▶ **31.135 direkt erreichte Schüler*innen** in Deutschland.
- ▶ **490 direkt erreichte Schulen** in Deutschland. Mit 76 % dieser Schulen bestehen langfristige Kooperationen.
- ▶ **2 neue Programmstandorte** in Uelzen und Braunschweig (Niedersachsen).
- ▶ Internationale Kooperationen: Schultage und Fortbildungen an **56 Standorten in Österreich, Tschechien und der Slowakei. Aufbau eines ersten Programmstandorts in Khmelnytskyi (Ukraine).**
- ▶ Erstellung eines neuen **Pocket-Guides für Schüler*innen zum Thema Trauma.**
- ▶ **Fortbildungen für das Netzwerk** unter anderem zu den Themen: Social Media und psychische Gesundheit, Flucht und Migration im Kontext psychischer Belastung, Mental Health Literacy bei Kindern und Jugendlichen.

Nationale Reichweite 2024²²

DEUTSCHLAND	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Standorte	78	86	94	94	101	98
Schultage pro Standort	12,8	5,7	6,3	14	13 (16)	14 (17)
Summe Schultage	998	491	593	1.306	1.293 (1.638)	1.339 (1.702)
Schüler*innen	26.000	13.000	13.800	29.000	30.600	31.135
Fortbildungen für Lehrkräfte, Eltern, Multiplikator*innen	56	34	68	75	79	47

Internationale Reichweite 2024

EUROPA	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
ÖSTERREICH							
Schultage	128	190	91	128	227	288	354
Schüler*innen	3.600	4.900	2.450	2.232	4.150	5.340	7.839
TSCHECHIEN							
Schultage	83	130	9	43	287	269	353
Schüler*innen	2.300	3.400	270	1.100	7.200	6.780	8.119

²² Bis 2022 haben wir in dieser Statistik die Anzahl der Schultage aus dem Programm »Verrückt? Na und!« für die Regelschule und aus dem Programm »Aufmachen! Psychisch fit in der Berufsschule« zusammen ausgewiesen. Um einen Bezug zu 2022 herzustellen, haben wir für die Jahre 2023 und 2024 die Zahlen beider Programme zusammengelegt. Demnach haben wir von 2022 bis 2024 ein Wachstum von ca. 30 % erreicht.

SLOWAKEI							
Schultage	7	13	0	0	14	21	37
Schüler*innen	200	300	0	0	275	590	788
UKRAINE							
Schultage							2
Schüler*innen							50
Summe Schultage	218	333	100	171	528	578	746
Summe Schüler*innen	6.000	8.600	2.720	3.332	11.625	12.710	16.796

Ukraine-Hilfe: Psychosoziale Unterstützung für Heranwachsende in Krisengebieten überlebenswichtig

Der Einsatz von Irrsinnig Menschlich e.V. im Oblast Khmelnytskyi, im Westen der Ukraine, ist Teil der Ukrainisch-Deutschen Initiative zur psychischen Gesundheit, psychosozialen Unterstützung und Rehabilitation. **Im Fokus stehen die schwerwiegenden Folgen des Krieges für die seelische Gesundheit besonders bei Kindern und Jugendlichen und ihren Familien.**

»Wenn wir jungen Menschen Optimismus und Hoffnung für ihr Leben schenken und Fachkräften gute Praxis vermitteln können«, so hat uns Natalia Pidkaliuk vom IPSI-Institut für Psychosomatik und Traumatherapie, unserer Partnerorganisation in Khmelnytskyi, eindrücklich vermittelt, »dann sollten wir jede Chance dazu ergreifen, am besten partnerschaftlich und zusammen.«

Die Implementierung des von uns entwickelten Präventionsprogramms »Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule« und der damit verbundenen Schultage in der Ukraine, begleitet von Fortbildungen für Lehrkräfte und Fachpersonal aus Bildung, Gesundheit und Jugendhilfe, ist ein erster Schritt in diese Richtung. Unter Kriegsbedingungen solch einen Schritt zu tun, erfordert hohe Flexibilität, Improvisationsvermögen und jeden Tag aufs Neue die Bereitschaft, in Höchstgeschwindigkeit zu lernen. Gefördert wird das Projekt durch die Djinda Foundation. Wir danken unserer Partnerorganisation für die wunderbare Zusammenarbeit und freuen uns darauf, diese 2025 fortzusetzen!



Petr Nawka (3. v. l.), Norbert Göller (5. v. l.) und Manuela Richter-Werling (1. v. r.) von Irrsinnig Menschlich e.V. bei unserer Partnerorganisation IPSI in Khmelnytskyi, Ukraine, im Mai 2024

Outcome/Impact: Erreichte Wirkungen

- ▶ Laut der 2024 durchgeführten Evaluation des ISAP der Universität Leipzig **bewerten die Präventionsverantwortlichen an Schulen das Programm »Verrückt? Na und!« durchweg positiv und äußern eine hohe Zufriedenheit mit der gegenwärtigen Programmkonzeption.** Die Evaluation bestätigt, dass das Programm zu Entstigmatisierung, Wissenszuwachs und Verbesserung des Hilfesuchverhaltens beiträgt.
- ▶ Unsere interne Befragung der Schüler*innen im Anschluss an die Schultage bestätigt die Ergebnisse der ISAP-Evaluation von 2024²³, dass **besonders die Geschichte der persönlichen Expert*innen ein Schlüsselerlebnis für die Teilnehmenden am Schultag darstellt.** Zudem geben **70 bis 80 % der Schüler*innen an, durch den Schultag erfahren zu haben, wo und wie sie Unterstützung erhalten können.** Sie hätten erkannt, mit ihren Problemen nicht allein zu sein, und dass frühzeitiges Hilfesuchen bei psychischen Belastungen entscheidend für ihre erfolgreiche Bewältigung ist.

»Ich finde, es ist ganz wichtig, darüber zu reden, weil ich [...] jetzt besser weiß, wie ich damit umgehen kann. [...] Ich habe oft Angst, Hilfe anzunehmen, aber jetzt weiß ich, dass es besser ist, sich Hilfe zu suchen.«

*Schülerin, 15 Jahre, Schule Höltystraße
– Oberschule der Stadt Leipzig*

»Ich weiß jetzt, wen ich ansprechen kann, wenn ich seelische Probleme habe, und [...] dass es wichtig ist, mit jemandem zu reden über die Probleme, die man hat.«

*Schüler, 13 Jahre,
Gymnasium Englisches Institut Heidelberg*

Projekt »Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule 3.0« – Resilient. Nachhaltig. Zukunftsorientiert.

Dank der Förderung des Projekts durch die Beisheim Stiftung²⁴ konnten 2024 wichtige Entwicklungsschritte umgesetzt werden.

Maßnahmen:

- ▶ **Bildung eines bundesweiten Zukunftsteams** mit 7 fachlichen und 3 persönlichen Expert*innen aus 10 verschiedenen Regionalgruppen.
- ▶ **3 überregionale Treffen** zur gemeinsamen Analyse des Status Quo und zur Identifikation von Entwicklungsbedarfen.
- ▶ Festlegung von **4 zentralen Entwicklungsfeldern:** Ablauf und Inhalte des Schultags, Nachhaltigkeit, Netzwerk, Qualitätsmanagement.
- ▶ **Austausch mit den Schlüsselpositionen im Netzwerk** (Landeskoordinator*innen, Trainer*innen und Regionalgruppen-Koordinator*innen) zu den ermittelten Entwicklungsfeldern.
- ▶ **Start erster Pilotprojekte und Testläufe zur Weiterentwicklung** von Programm und Netzwerk.
- ▶ Durchführung von **3 themenspezifischen Fortbildungen** für das Netzwerk mit internen und externen Referent*innen: »Souverän im Klassenzimmer«, »Social Media & psychische Gesundheit«, »Flucht & Migration«.

23 Steffi Riedel-Heller / Ines Conrad (2024): *Wie wirksam ist das schulische Präventionsprogramm »Verrückt? Na und!«?: Stellungnahme des Instituts für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP) der Universität Leipzig.* URL: https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2024/06/Stellungnahme_VNU_ISAP_2024.pdf (24.07.2025).

24 Erfahren Sie hier mehr über Planung und Projektstart in unserem Jahresbericht 2023.

Output & erste Ergebnisse:

- ▶ **Erste Anpassungen im Programm** (z. B. Integration der persönlichen Geschichte zu einem früheren Zeitpunkt im Tagesablauf) wurden getestet und gemeinsam mit dem Zukunftsteam und dem Netzwerk bewertet.
- ▶ **Know-how und Kompetenzen im Netzwerk** zu aktuellen Herausforderungen wurden gezielt erweitert.
- ▶ Beteiligung und Mitgestaltung durch das Netzwerk fördern die **Akzeptanz und Relevanz der Weiterentwicklungen**.



Unser »Zukunftsteam« beim Auftaktworkshop am 22.03.2024 in Hannover

Planung und Ausblick

Unser Ziel für 2025: Das Schulprogramm für die Sekundarstufe weiter ausbauen und nachhaltig stärken.

2025 wollen wir ...

- ▶ **mindestens 1.300 »Verrückt? Na und!«-Schultage sowie Fortbildungen** für Lehrkräfte und weitere Fachpersonen, die in Sozialräumen von Jugendlichen wirken, durchführen.
- ▶ eine **hohe Empfehlungsquote von 90 %** durch Schüler*innen sichern.
- ▶ **bestehende Standorte bzw. Regionalgruppen stärken sowie neue Kooperationspartner gewinnen**, um die Reichweite v. a. in strukturschwachen Regionen auszubauen.
- ▶ das **Qualitätsmanagement stärken**, z. B. durch Auffrischungsworkshops für langjährig aktive Expert*innen und eine kontinuierliche Evaluation des Programms.
- ▶ **neue fachliche und persönliche Expert*innen gewinnen**, qualifizieren und langfristig einbinden.
- ▶ **neue Trainer*innen im Rahmen der Master-Trainer-Ausbildung schulen**, um die Qualität der Expert*innen-Ausbildung langfristig zu sichern.
- ▶ **Programmstrategie und -angebot kontinuierlich an neue Herausforderungen und Bedarfe anpassen**, um aktuell und wirksam zu bleiben.
- ▶ die Entwicklung der im Rahmen des Projekts **»Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule 3.0« identifizierten Handlungsfelder gemeinsam mit dem Netzwerk weiter vorantreiben** sowie kontinuierlich Aktualisierungen und Verbesserungen vornehmen.



PSYCHISCH *fit*
IN BERUFSSCHULE
UND BERUF

Präventionsprogramm »Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf«

Unser universalpräventives Berufsschulprogramm »Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf« für Berufsschulen und Ausbildungsbetriebe besteht im Kern aus Schultagen für Berufsschulklassen sowie aus Fortbildungen für Lehrkräfte und Ausbilder*innen – seit 2021.²⁵

Gesellschaftliche Ausgangslage

Ob ein junger Mensch Erfolg in Berufsschule und Ausbildungsbetrieb hat, hängt stark von seiner psychischen Gesundheit ab. Vielen Auszubildenden fällt es schwer, die Anforderungen der neuen Lebensphase zu meistern. Die Kombination mehrerer gesellschaftlicher Belastungsfaktoren – etwa Pandemie, Krieg in Europa, soziale Unsicherheit und Digitalisierung – hat das noch verstärkt.²⁶

Unser Lösungsansatz

Mit unserem Präventionsprogramm »Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf« investieren wir langfristig in den Erhalt der Erwerbsfähigkeit junger Menschen in der Berufsausbildung und befähigen die Zielgruppe dazu, psychische Krisen besser zu bewältigen.

Wir setzen Schultage und Fortbildungen gemeinsam mit unseren bundesweiten Kooperationspartnern aus dem »Verrückt? Na und!«-Netzwerk um. Fast alle Umsetzungspartner sind Anbieter psychosozialer Hilfen am Programmstandort und können so direkten Zugang zu professioneller Unterstützung bieten oder vermitteln.

Zielgruppen

- ▶ Berufsschüler*innen, ihre Lehrkräfte und Ausbilder*innen.
- ▶ Schulleitungen, Schulsozialarbeit, weiteres Fachpersonal.

Ziele

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

Inhalt

Stigma abbauen – Hilfesuchverhalten fördern – Prävention in der Berufsschule stärken!

Die Teilnehmenden ...

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

Umsetzung

- ▶ Workshops für Klassen oder Gruppen in Betrieben und Berufsschulkollegien.
- ▶ Fortbildungen für Lehrkräfte und Ausbilder*innen vor Ort oder online.
- ▶ Dauer: 3 bis 5 Stunden.

Team

Ein Tandem aus Expert*innen, die über berufliche und persönliche Erfahrungen mit psychischen Krisen und deren Bewältigung verfügen.

²⁵ [Erfahren Sie hier mehr über unser Berufsschulprogramm.](#)

²⁶ DGB-Jugend (Hrsg.) (2021): *Corona-Ausbildungsstudie. Sonderstudie zu den Auswirkungen der Corona-Krise auf die duale Berufsausbildung.* URL: <https://jugend.dgb.de/++co++3af8ed1c-e9c1-11ed-8e96-001a4a16011a> (24.07.2025).

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 (24.07.2025).

Ressourcen, Leistungen und Wirkungen im Berichtszeitraum

Input: Eingesetzte Ressourcen

- ▶ **Team:** Über 700 fachliche und persönliche Expert*innen in Deutschland, die unsere Schultage umsetzen und gesundheitsfördernde Prozesse in Klassen- und Schulgemeinschaften anstoßen. 11 Landeskoordinator*innen in 8 Bundesländern Deutschlands.²⁷
- ▶ **Netzwerk:** 98 Standorte bzw. Regionalgruppen deutschlandweit.²⁸
- ▶ **Förderer:** Fördermittelgeber ist die BAHN-BKK.

Output: Erbrachte Leistungen

- ▶ **360 Schultage** in Berufsschulen und Ausbildungsbetrieben.
- ▶ **6 Multiplikator*innen-Fortbildungen** für Lehrkräfte und andere Fachpersonen aus Berufsschule und Betrieb.
- ▶ Erstellung eines neuen **Pocket-Guides für Schüler*innen zum Thema Trauma**.
- ▶ Erstellung eines **Ausbildungshandbuchs für die Regionalgruppen**.

Nationale Reichweite 2024

DEUTSCHLAND	2021	2022	2023	2024
Berufsschultage	72	262	345	363
Schüler*innen, Azubis	1.440	5.100	6.940	7.136
Berufsschullehrkräfte, Ausbildende	200	400	660	450
Fortbildungen für Lehrkräfte, Ausbildende, Multiplikator*innen	7	12	15	6

Outcome/Impact: Erreichte Wirkungen

Laut unserer internen Befragung der Berufsschüler*innen im Anschluss an die Schultage ...

- ▶ wurden nach 14 % aller Schultage **Schüler*innen ins Hilfesystem vermittelt**.
- ▶ führten 10 % aller Schultage zur **nachhaltigen Integration des Themas »seelische Gesundheit« in den Schulentwicklungsplan**.
- ▶ führten 21 % aller Schultage zu einem **Nachgespräch mit der Lehrkraft**.
- ▶ lag die **Wiederbuchungsquote** der Berufsschulen für die Schultage bei 84 %.

»Ich habe gelernt, dass die seelische Gesundheit auch im Arbeitsleben und im Alltag wichtig ist.«

Max, 19 Jahre, Berufsschüler aus Fulda

»Mir hat besonders gefallen, dass uns persönliche Fragen gestellt worden sind, welche wir nicht beantworten mussten, aber trotzdem darüber reden konnten.«

Lena, 18 Jahre, Auszubildende bei der Bahn BKK, Berlin

²⁷ [Lernen Sie hier unsere Landeskoordinator*innen kennen.](#)

²⁸ [Entdecken Sie hier unsere Standorte.](#)



»Aufmachen!«-Workshop für Azubis der BAHN-BKK im September 2024

Planung und Ausblick

Auch 2025 lautet unser Ziel: Das Berufsschulprogramm weiter ausbauen und nachhaltig stärken.

2025 wollen wir ...

- ▶ mindestens **350 »Aufmachen!«-Schultage sowie Fortbildungen** für Lehrkräfte, Ausbilder*innen und weitere Fachpersonen durchführen.
- ▶ eine **hohe Wiederbuchungsquote von über 80 %** sichern, um die nachhaltige Wirkung zu festigen.
- ▶ **bestehende Kooperationen mit Berufsschulen verstärken und gezielt neue Kooperationspartnerschaften aufbauen**, um die Reichweite zu vergrößern.
- ▶ das **Qualitätsmanagement** stärken.
- ▶ **neue fachliche und persönliche Expert*innen gewinnen**, qualifizieren und langfristig einbinden.
- ▶ das Programmkonzept kontinuierlich **an neue Herausforderungen und Bedarfe anpassen**, um aktuell und wirksam zu bleiben.

SETTING SPORT

»Psychisch fit im
Sportverein«

Unser Präventionsprogramm im Setting Sport

Präventionsprogramm »Psychisch fit im Sportverein«



Mit unserem Präventionsprogramm »Psychisch fit im Sportverein« für Sportvereine und -verbände im Kinder- und Jugendbereich machen wir das »schwierige« Thema »seelische Krisen und Erkrankungen« im Vereinssport besprechbar – seit 2022.

Gesellschaftliche Ausgangslage

Neben der Schule sind Sportvereine für viele Kinder und Jugendliche zentrale Lebensorte. Zugleich sind Bewegung und Sport grundlegend für das gesunde Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen. Da junge Menschen am häufigsten von psychischen Erkrankungen betroffen sind, begegnen Beschäftigte im Jugendsport immer wieder psychisch belasteten Sportler*innen – eine Herausforderung für Sportvereine und -verbände sowie die Trainer*innen und Übungsleiter*innen.

Unser Lösungsansatz

Mit kleinem Aufwand erzielen wir mit unseren »Psychisch fit im Sportverein«-Fortbildungen und -Workshops zur Prävention psychischer Krisen eine große Wirkung: **Trainer*innen und Multiplikator*innen werden aufgeklärt, ermutigt und gestärkt, um verhaltens- und verhältnispräventiv mit psychischer Gesundheit guten Kinder- und Jugendsport zu gestalten.**

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

Zielgruppen

- ▶ Ehrenamtliche und hauptamtliche Trainer*innen und Multiplikator*innen aus Sportvereinen und -verbänden.

Ziele

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

Inhalt

Stigma abbauen – Hilfesuchverhalten fördern – Prävention im Verein stärken!

Die Teilnehmenden ...

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

Umsetzung

- ▶ Fortbildungen und Workshops für Ehrenamtliche und Fachkräfte in Verbänden und Vereinen.
- ▶ Vor Ort oder online.
- ▶ Dauer: 2 bis 4 Stunden.

Team

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

Ressourcen, Leistungen und Wirkungen im Berichtszeitraum

Input: Eingesetzte Ressourcen

- ▶ **Team:** 6 fachliche und persönliche Expert*innen, die unsere Fortbildungen deutschlandweit umsetzen und gesundheitsfördernde Prozesse in Sportvereinen und -verbänden anstoßen.
- ▶ **Finanzierung:** Das Programm wurde 2024 über Spenden und Kostenbeteiligungen der Sportvereine und -verbände finanziert.

- ▶ Gemeinsam mit dem Team »Junges Engagement im Sport« der Deutschen Sportjugend im DOSB haben wir die **Broschüre »Engagement als Ressource für psychische Gesundheit – Wie Du junge Menschen im Engagement begleiten und stärken kannst«** veröffentlicht.³⁰

Output: Erbrachte Leistungen

- ▶ **9 Veranstaltungen mit 234 Teilnehmenden.** Über die Hälfte (57 %) der Workshops wurden für neu gewonnene Kooperationspartner durchgeführt.
- ▶ **Unsere Kooperationspartner 2024:**
 - Deutsche Sportjugend im Deutschen Olympischen Sportbund (dsj im DOSB)
 - Sportjugend Dresden
 - Sportjugend Hessen
 - Landessportbund Niedersachsen
- ▶ **Art der Fortbildungen 2024:**
 - Fortbildungen für ehrenamtlich und hauptamtlich tätige Trainer*innen und Übungsleiter*innen.
 - Fortbildungen für Anleitende im Freiwilligendienst Sport.
- ▶ Im Rahmen der »MOVE for Health«-Kampagne der Deutschen Sportjugend im DOSB haben wir den **Leitfaden »Erste Hilfe bei psychischen Krisen junger Menschen«** für die Zielgruppe Trainer*innen und Übungsleiter*innen sowie Mentor*innen in den Freiwilligendiensten im Sport erstellt.²⁹



29 Deutsche Sportjugend im DOSB e.V. (2023): Erste Hilfe bei psychischen Krisen junger Menschen. URL: https://static-dsj-de.s3.amazonaws.com/Publikationen/PDF/MOVE_for_Health_Leitfaden_A5_DIGITAL.pdf (24.07.2025).
 30 Deutsche Sportjugend im DOSB e.V. (2024): Engagement als Ressource für psychische Gesundheit. Wie Du junge Menschen im Engagement begleiten und stärken kannst. URL: https://static-dsj-de.s3.amazonaws.com/Publikationen/PDF/Engagement_als_Ressource_f_psychische_Gesundheit_A5_1_1812.pdf (24.07.2025).

Outcome/Impact: Erreichte Wirkungen

Das Programm wurde 2022/23 vom ISAP der Universität Leipzig evaluiert.³¹

- ▶ **73 %** der Befragten hielten das **Thema psychische Gesundheit für wichtig in ihrer Vereinsarbeit**.
- ▶ **48 % machten sich Sorgen** um die psychische Gesundheit ihrer Schützlinge.
- ▶ Die Fortbildung führte zu einem **signifikanten Rückgang stigmatisierender Einstellungen**: 68 % der Teilnehmenden berichteten von mehr Verständnis für psychische Krisen; 59 % fühlten sich handlungssicherer.
- ▶ **Besonders wirksam war der Peer-Ansatz**: Die Authentizität der Referierenden mit eigener Krisenerfahrung wurde als besonders hilfreich bewertet.

Weitere Informationen zur Evaluation finden sich im Jahresbericht 2023.³²

»Ich werde das Thema aktiv in unseren Arbeitsalltag mit den Vereinen nehmen.«

*Übungsleiterin,
Landessportbund Niedersachsen*

»Ich werde besser auf Kleinigkeiten achten, die vorher nicht wahrgenommen wurden.«

Hauptamtliche Trainerin, Sportjugend Hessen

Planung und Ausblick

2025 wollen wir ...

- ▶ trotz nach wie vor begrenzter Finanzierungsmöglichkeiten auf **strategische Kooperationen** setzen, unter anderem mit der Deutschen Sportjugend im DOSB, um das Thema psychische Gesundheit im organisierten Sport weiter zu stärken.
- ▶ **passgenaue Workshops** durchführen, insbesondere für engagierte Sportjugenden.
- ▶ das erfolgreiche Format perspektivisch **auf weitere Bereiche der Jugendarbeit übertragen**.

31 Maria Koschig et al. (2025): »Sportvereine als Setting der psychischen Gesundheitsförderung bei Kindern und Jugendlichen«. In: *Psychiatrische Praxis* 52(4). DOI: <https://doi.org/10.1055/a-2567-7038>.

32 [Erfahren Sie hier mehr über die Evaluation in unserem Jahresbericht 2023.](#)

SETTING HOCHSCHULE

»Psychisch fit studieren«

Unsere Präventionsprogramme im Setting Hochschule

Präventionsprogramm »Psychisch fit studieren«



Mit unserem »Psychisch fit studieren«-Forum für Studierende und Hochschulmitarbeitende machen wir das schwierige Thema »psychische Krisen« im Setting Hochschule verhaltens- und verhältnispräventiv besprechbar – seit 2017. Wir sind die erste Organisation, die in Deutschland und Österreich ein wirksames Programm zur Stärkung der psychischen Gesundheitskompetenz von Studierenden und von Hochschulmitarbeitenden anbietet und skaliert.³³

Gesellschaftliche Ausgangslage

Studierende ...

- ▶ **leiden überdurchschnittlich häufig an psychischen Erkrankungen und Suizidgedanken.**³⁴ Fast die Hälfte der Studierenden aus Deutschland und Österreich schätzt die eigene psychische Gesundheit als nicht gut ein.³⁵ Stress, Ängste, Einsamkeit, Hoffnungslosigkeit und Suizidgedanken steigen.³⁶
- ▶ **mit psychischen Erkrankungen bringen diese meist schon ins Studium mit.**³⁷
- ▶ **fühlen sich durch ihr Studium gestresst.** Hauptbelastungsfaktoren sind Überforderung und Arbeitsaufwand im Studium, Prüfungen, psychische Probleme und die eigene finanzielle Situation. Die aktuellen Weltgeschehnisse setzen Studierenden zusätzlich zu.
- ▶ **haben wenig Wissen über psychische Erkrankungen und Hilfen am Hochschulort.** Nur 46 % der im Rahmen des Mental-Health-Barometer befragten Studierenden sehen es als wahrscheinlich an, sich professionelle Unterstützung zu holen. Fast ein Drittel der Befragten gibt an, bisher noch überhaupt keine Unterstützungsangebote genutzt zu haben.³⁸
- ▶ **aus dem Ausland sind besonders vulnerabel.**³⁹
- ▶ **empfinden psychische Gesundheit noch immer mehrheitlich (62 %) als Tabuthema,**⁴⁰ befürchten Stigmatisierung und meinen, dass sich psychische Beeinträchtigungen am stärksten auf Studienerfolg und Karriere auswirken⁴¹.

»Durchhalten« scheint die Devise vieler junger Studierender zu sein.

Wir wissen jedoch, dass junge Menschen mit psychischen Erkrankungen ihr Studium häufiger abbrechen⁴², stärker von Arbeitslosigkeit, Frühberentung und Armut betroffen sind und viel persönliches Leid erfahren. Zudem verursacht ihre Erkrankung hohe volkswirtschaftliche Kosten.⁴³

33 Erfahren Sie hier mehr über unser Hochschulprogramm.

34 Rainer Weber (2024): »Psychische Gesundheit. Wie belastet sind Studierende?«. URL: <https://www.forschung-und-lehre.de/zeitfragen/wie-belastet-sind-studierende-6268> (24.07.2025).

35 Florian Pietsch (2025): »Mental-Health-Barometer 2024: Belastung weiterhin groß«. URL: <https://studo.com/de/blog/mental-health-barometer-2024> (24.07.2025).

36 Techniker Krankenkasse (TK) (Hrsg.) (2023): *Gesundheitsreport 2023 – Wie geht's Deutschlands Studierenden?*. URL: <https://www.tk.de/resource/blob/2149886/e5b2564c786aedb3979588fe64a8f39/2023-tk-gesundheitsreport-data.pdf> (24.07.2025).

37 Deutsches Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung (DZHW) (Hrsg.) (2023): *Die Studierendenbefragung in Deutschland: best3. Studieren mit einer gesundheitlichen Beeinträchtigung*. URL: https://www.studierendenwerke.de/fileadmin/user_upload/Publikationen/beeintraechtigt_studieren_2021.pdf (24.07.2025).

38 Pietsch (2025): »Mental-Health-Barometer 2024«.

39 Weber (2024): »Psychische Gesundheit«.

40 Pietsch (2025): »Mental-Health-Barometer 2024«.

41 Weber (2024): »Psychische Gesundheit«.

42 DZHW (Hrsg.) (2023): *Die Studierendenbefragung in Deutschland: best3*.

43 TK (Hrsg.) (2023): *Gesundheitsreport 2023*.

Unser Lösungsansatz

Die »Psychisch fit studieren«-Foren sind ein niedrigschwelliges und wirksames Angebot, das Studierende und Hochschulmitarbeitende ermutigt, psychische Krisen offen anzusprechen und sich über Warnsignale, Bewältigungsstrategien und Unterstützungsmöglichkeiten am Hochschulort sowie über Risiko- und Schutzfaktoren im Studium auszutauschen.

Zunächst erreichen wir Studierende als größte Gruppe an der Hochschule und sensibilisieren sie für seelische Gesundheit. Zugleich wirken die **Foren als »Türöffner«, um mit psychischer Gesundheit gute Hochschule zu machen:** Bedarfsorientiert beziehen wir Hochschulmitarbeitende aus Lehre, Forschung und Verwaltung ein und bringen so gesundheitsfördernde Prozesse in den Strukturen voran. Lehrende erfahren, wie sie bereits mit einfachen Mitteln im Hochschulalltag das seelische Wohlbefinden von Studierenden stärken können.

Ziel der Foren ist ein positiver Umgang mit psychischer Gesundheit an der Hochschule, der zum Studienerfolg beiträgt: Ängste, Vorurteile und Stigmata im Zusammenhang mit psychischen Krisen werden abgebaut, das Hilfesuchverhalten wird verbessert und gesundheitsfördernde Prozesse an der Hochschule werden angestoßen. Unser Fokus liegt auf dem, was konkret hilft. **Mit »Psychisch fit studieren« investieren wir langfristig in den Erhalt der Studien- und Erwerbsfähigkeit junger Menschen und befähigen sie dazu, psychische Herausforderungen besser zu meistern.**

Zielgruppen

- ▶ Studierende, insbesondere Studienanfänger*innen.

- ▶ Promovierende.
- ▶ Hochschulmitarbeitende aus Lehre, Forschung und Verwaltung.

Ziele

- ▶ Psychische Krisen besser verstehen, erkennen, bewältigen.
- ▶ Hilfesuchverhalten verbessern, Resilienz und Studienerfolg steigern.
- ▶ Gesundheitsfördernde Prozesse an der Hochschule anstoßen.

Inhalt

Stigma abbauen – Hilfesuchverhalten fördern – Selbstverantwortung stärken – Unterstützungsangebote der Hochschulen kennenlernen!

Umsetzung

- ▶ Foren für Studierende in großen Gruppen, in Präsenz oder online, auf Deutsch oder Englisch.
- ▶ Foren für Mitarbeitende mit maximal 20 Teilnehmenden, in Präsenz oder online.
- ▶ Dauer: 2 Stunden oder nach Absprache.

Team

- ▶ Fachpersonen, die beruflich und persönlich Erfahrungen mit psychischen Krisen und deren Bewältigung sowie Prävention und Gesundheitsförderung im Setting Hochschule haben.
- ▶ In Kooperation mit Akteur*innen der Hochschule: Hochschulinterne Ansprechperson stellen die Unterstützungsangebote ihrer Hochschule vor.

Ressourcen, Leistungen und Wirkungen im Berichtszeitraum

Input: Eingesetzte Ressourcen

- ▶ **Team:** Ein Team aus 10 engagierten fachlichen und persönlichen Expert*innen, die unsere Foren gestalten, mit den Studierenden und Mitarbeitenden in guten Austausch zur psychischen Gesundheit gehen und sich aktiv an der stetigen Weiterentwicklung unserer Formate beteiligen.
- ▶ **Hochschulnetzwerk:** Ein stetig wachsendes Netzwerk aus aktuell 70 Hochschulen deutschlandweit. In Österreich gibt es das Angebot bereits an 5 Hochschulen.

▶ 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
- ▶ **Förderer:** Siemens-Betriebskrankenkasse (SBK) und AOK PLUS.

Output: Erbrachte Leistungen

- ▶ Durchführung von insgesamt **67 Foren** in Deutschland und Österreich. Damit konnten wir insgesamt **75 Hochschulen, 1.593 Studierende** und **205 Hochschulmitarbeitende** erreichen.
- ▶ Die Zahl der an »Psychisch fit studieren« interessierten Hochschulen wächst kontinuierlich. So führten **12 Hochschulen zum ersten Mal** eines unserer Formate durch oder planen die Durchführung für 2025.
- ▶ Es fanden **4 Sonderformate** für spezielle Zielgruppen statt: für die Stipendiat*innen des Max-Weber-Programms in Bayreuth und Nürnberg, für die Beiratsmitglieder der HAWK in Hildesheim und online für internationale Studierende der PhD-Studiengänge der Universität Tübingen.
- ▶ **Qualitätsmanagement umgesetzt:** Wir haben ein systematisches Qualitätsmanagement nach dem PDCA-Zyklus (DIN EN ISO 9001:2015) etabliert – mit Evaluationen, Hospitationen, Feedbackbögen und partizipativer Formatentwicklung für fachliche und persönliche Expert*innen.
- ▶ **Hochschulformate weiterentwickelt:** Das Format für Hochschulmitarbeitende wurde kontinuierlich evaluiert, bedarfsgerecht angepasst und um konkrete Handlungsmöglichkeiten erweitert – mit positiver Resonanz in aktuellen Bewertungen der Teilnehmenden.

Nationale und internationale Reichweite 2024

EUROPA	2019	2020	2021	2022	2023	2024
DEUTSCHLAND						
Foren	39	48	104	88	42	46
Studierende	2.300	2.448	3.150	2.251	1.732	1.297
Mitarbeitende und Multiplikator*innen		90	388	171	83	205
Hochschulen	33	38	63	65	62	70
ÖSTERREICH						
Foren				17	20	21
Studierende				185	250	269
Hochschulen				5	5	5
Summe Foren	39	48	104	105	62	67
Summe Teilnehmende	2.300	2.783	3.894	2.934	2.350	1.566

Höhepunkte bei »Psychisch fit studieren« 2024



Outcome/Impact: Erreichte Wirkungen

- ▶ **Qualitätssicherung:** Das Programm wurde 2018 vom ISAP der Universität Leipzig evaluiert. Eine Zusammenfassung der Ergebnisse findet sich u. a. im Jahresbericht 2023.⁴⁴
- ▶ Im Anschluss an die »Psychisch fit studieren«-Foren führen wir seit 2019 regelmäßig **Befragungen der Teilnehmenden** durch. Als nützlich erachten die Befragten insbesondere die inhaltliche Auseinandersetzung mit psychischer Gesundheit und Hilfsangeboten sowie den Erfahrungsaustausch mit den fachlichen und persönlichen Expert*innen.
- ▶ Die **Weiterempfehlungsquote** ist 2024 mit rund 96 % bei deutschsprachigen und 100 % bei englischsprachigen Foren auf einem Höchststand. Dies spricht für die von uns vorgenommenen Anpassungen an den Foren. Neu sind der Fokus auf Bewältigungsstrategien und Ressourcenaktivierung sowie flexiblere bedürfnisorientierte Ausrichtung an der jeweiligen Zielgruppe.
- ▶ **Wiederbuchen:** 72 % der Hochschulen buchen unsere »Psychisch fit studieren«-Foren regelmäßig. Etwa ein Drittel der Hochschulen buchen im Jahr mehr als eines unserer Formate.
- ▶ **Nachhaltig:** Die Mehrheit der Hochschulen bleibt an Prävention und Gesundheitsförderung dran. Das zeigt sich ...
 - an der Zunahme an Veranstaltungen und Angeboten sowie am wachsenden Austausch an den Hochschulen – sowohl für Studierende als auch für Mitarbeitende. Die geöffnete Türe wird genutzt!
 - an der zunehmenden Vernetzung der Hochschulen untereinander – regional und überregional. Kollegialer Austausch von Best Practice und Hilfe zur Selbsthilfe sind gefragt wie nie zuvor.
 - am systematischen Aufbau von Präventions- und Gesundheitsförderungsstrukturen an Hochschulen mit dem Ziel, für mehr psychisches Wohlergehen an Hochschulen zu sorgen.

44 [Erfahren Sie hier mehr über die Evaluation in unserem Jahresbericht 2023.](#)

Forum für Studierende:

»Stress und Depressionen sowie andere psychische Erkrankungen sind leider alltäglich geworden, darum finde ich es wichtig, offener damit umzugehen und mehr darauf einzugehen. Es hat sehr geholfen.«

Student, Hochschule München

Forum für Mitarbeitende:

»Ich habe heute – auch dank der offenen Diskussion – neue Einsichten gewonnen und konkrete Tipps und Instrumente für meine tägliche Arbeit erhalten.«

Mitarbeiterin Hochschule Darmstadt

Eine Hochschulkoordinatorin zum Forum für Studierende:

»Ich möchte mich recht herzlich für das tolle Forum bedanken. Die Veranstaltung schien in ganz besonderem Maße die Anliegen der Studierenden anzusprechen. Ich war total froh über die tolle Interaktionsbereitschaft der Studis.«

*Erika Herbold,
Beratung für Studierende mit gesundheitlicher
Beeinträchtigung oder chronischer Krankheit,
Uni Potsdam*



Unsere Kollegin Insa Schmitter mit »Psychisch fit studieren« im Oktober 2024 bei der HAW Hamburg

Planung und Ausblick

Unser Ziel: Die Wirkung in den Hochschulen verstärken und die Reichweite erhöhen.

2025 wollen wir ...

- ▶ den **Ansprechpersonen an den Hochschulen** noch stärker beratend zur Seite stehen, wenn es um die Vorbereitung der Foren geht.
- ▶ unser **Kommunikationsmaterial** überarbeiten und erweitern.
- ▶ eine Pilotphase starten, in der wir **ausgewählte Akteur*innen vor Ort befähigen, Foren eigenständig durchzuführen**. Durch ihre Nähe zur Hochschule und das Wissen um lokale Gegebenheiten können sie die Foren zielgerichteter gestalten und häufiger sowie flexibler anbieten (**Train-the-Trainer-Konzept**). Dieser Ansatz markiert den ersten Schritt hin zu einer dezentralen Umsetzung – ein neuer Schwerpunkt in der Skalierung von »Psychisch fit studieren«.
- ▶ zusammen mit externen Expert*innen **interkulturelle Foren** entwickeln, die die Zielgruppe der internationalen Studierenden noch gezielter erreichen und unterstützen.
- ▶ zusammen mit externen Expert*innen ein **Angebot für Professor*innen und Hochschullehrkräfte** entwickeln, durch das diese in ihrer Funktion als Schlüsselpersonen und Multiplikator*innen für psychische Gesundheit in der Hochschule gestärkt werden.
- ▶ **62 Foren** zentral vom »Psychisch fit studieren«-Team in Leipzig organisieren und gemeinsam mit dem deutschlandweiten Expert*innen-Team durchführen. **Die durchführenden Tandems übernehmen dabei schrittweise mehr Aufgaben und Verantwortung.**

Einzigartiger Ansatz zur Verhältnisprävention: »Hochschulen im Dialog zur psychischen Gesundheit«



Hochschulen
im Dialog

Mit unserem »Hochschulen im Dialog«-Angebot zur Förderung der Verhältnisprävention verbinden und empoweren wir die Institutionen und Stakeholder*innen im Bereich psychischer Gesundheit besonders engagierter Hochschulen – seit 2022.⁴⁵

Gesellschaftliche Ausgangslage

Die Forschungslage zeigt klar das Ausmaß der psychischen Belastung vieler Studierender und betont die Bedeutung von verhältnispräventiven Maßnahmen. **Das Präventionsgesetz (PrävG) verpflichtet die gesetzlichen Kranken- und Unfallkassen schon seit 2015 dazu, Hochschulen beim Gesundheitsmanagement zu unterstützen.**⁴⁶

Dennoch gibt es **keine bundesweit einheitlichen Regelungen für Gesundheitsförderung an Hochschulen**. Die Entwicklung der Institutionen in diesem Bereich ist daher stark vom Engagement einzelner Personen abhängig und von Hochschule zu Hochschule sehr unterschiedlich ausgeprägt. Studentisches und universitäres Gesundheitsmanagement ist nur selten langfristig gefördert und fest im Hochschulgefüge verankert.

Aufgrund der strikten Trennung von Gesundheits- und Bildungssystem bleiben Hochschulen weitgehend auf sich allein gestellt, wenn sie die Lage ihrer Studierenden in Bezug auf psychische Gesundheit verbessern möchten. Viele Lehrende wie auch Studierende können oder wollen die zusätzliche Zeit nicht investieren, die zur Gesundheitsförderung aufgebracht werden müsste.

Was uns dennoch zuversichtlich stimmt: Hochschulleitungen erkennen zunehmend die Notwendigkeit zur Gesundheitsförderung. Immer mehr Hochschulen sind offen für die Prävention psychischer Erkrankungen und nehmen das Thema zunehmend als Pluspunkt im Wettbewerb um Studierende wahr.⁴⁷

Unser Lösungsansatz

Um mit psychischer Gesundheit gute Hochschule zu machen, braucht es einen breiten gesellschaftlichen Diskurs – innerhalb und außerhalb der Institutionen. Dafür bieten wir mit »Hochschulen im Dialog« (HiD) Hilfe zur Selbsthilfe.

Das Präventionsprogramm ist eine **einzigartige Plattform**, die freien Austausch, Voneinanderlernen, Weiterbilden, Nachmachen, gegenseitiges Ermutigen, Dranbleiben – und insbesondere das Teilen Guter Praxis ermöglicht! Die Hochschulen erhalten die Möglichkeit, die **»Psychisch fit studieren«-Foren zu**

verstetigen und um weitere sinnvolle Angebote im Sinne unserer Mission zu ergänzen. Die Inhalte reichen von der Bedarfsanalyse in puncto psychischer Gesundheit an der Hochschule über den Austausch guter Praxis mit anderen Hochschulen bis hin zur Entwicklung von Blaupausen für gesundheitsfördernde Strukturen.

Ziel des »Hochschulen im Dialog«-Netzwerks ist es, eine gesundheitsfördernde Hochschulkultur zu schaffen und damit zum Studienerfolg beizutragen.

⁴⁵ Erfahren Sie hier mehr über »Hochschulen im Dialog«.

⁴⁶ Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.) (2019): »Präventionsgesetz«. URL: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/p/praeventionsgesetz.html> (24.07.2025).

⁴⁷ Monika Huber et al. (Hrsg.) (2024): *Thematischer Schwerpunkt: PHF 02/2024 (123) »Gesunde Hochschule«*. In: *Public Health Forum: Forschung – Lehre – Praxis* 32(2). URL: <https://www.degruyterbrill.com/journal/key/pubhef/32/2/html> (24.07.2025).
DZHW (Hrsg.) (2023): *Die Studierendenbefragung in Deutschland: best3*.

Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention: Unsere »Psychisch fit studieren«-Foren für Studierende zielen stark auf Verhaltensprävention. Mit »Hochschulen im Dialog zur psychischen Gesundheit« erweitern wir unser Angebot um den verhältnispräventiven Ansatz – wie im Präventionsgesetz festgeschrieben. Gemeinsames Ziel ist eine einheitliche Regelung von Prävention und Gesundheitsförderung im Setting Hochschule. Denn momentan fühlen sich Hochschulen mit der Aufgabe, die Gesundheitsförderung an Hochschulen zu stärken, eher »allein auf weiter Flur«.

Wir bringen Menschen zusammen. Durch unsere verhaltenspräventiven Angebote für Studierende und Mitarbeitende wirken wir mit engagierten Personen zusammen, die an ihren Hochschulen teilweise seit Jahren Pionierarbeit im Bereich Gesundheitsförderung leisten. Im Rahmen von »Hochschulen im Dialog« bringen wir diese Menschen in den Austausch, coachen, bieten Fort- und Weiterbildungen, moderieren, evaluieren, empower und geben Impulse zur Förderung der psychischen Gesundheit an Hochschulen.

Ressourcen, Leistungen und Wirkungen im Berichtszeitraum

Output: Erbrachte Leistungen

- ▶ **Der Kreis der »Hochschulen im Dialog zur psychischen Gesundheit« ist gewachsen:** Seit September 2024 bereichern 8 weitere Hochschulen das Netzwerk. Die Hochschulen aus Staffel 1 und 2 bleiben weiterhin aktiv. Damit umfasst das Netzwerk momentan 22 Hochschulen aus 9 Bundesländern.
- ▶ **4 Austauschtreffen, 3 Fachmeetings** zu den Themen »Studentische Selbsthilfe«, »Sichtbarkeit von Prävention an der Hochschule« und »Bildung einer Hochschullobby« sowie ein **zweitägiges Verbundmeeting** inklusive Aufnahme der neuen Mitglieder.
- ▶ **Insgesamt haben wir 72 Personen aus folgenden Bereichen erreicht:** studentisches, betriebliches, Hochschul- sowie universitäres Gesundheitsmanagement; Studienberatung sowie Studienabbruch- und Karriereberatung; Lern- und Prüfungscoaching; Beauftragte für Studierende mit Beeinträchtigung, Inklusions- und Diversitätsbeauftragte, Schwerbehindertenvertretung; Gleichstellungsbeauftragte; Qualitätsmanagement; Studierende, Promovierende und Lehrende.
- ▶ Die seit 2022 laufende **Evaluation durch das ISAP der Universität Leipzig**⁴⁹ wurde durch Online-Befragungen der Teilnehmenden sowie von Mitarbeitenden aus 4 teilnehmenden Hochschulen fortgeführt.⁵⁰ Die Veröffentlichung der Ergebnisse steht noch aus, eine erste Zusammenfassung findet sich im Jahresbericht 2023.⁵⁰

Für unsere Teilnehmenden steht HiD auch für ...



»Hinterfragen Interdisziplinärer Durchführung«
(SRH University, Standort Gera)

»Hoffnungsvoll, Ideenreich und Dynamisch«
(FH Würzburg-Schweinfurt, Standort Würzburg)

»Horizont erweitern, Impuls, Diskurs«
(FH Würzburg-Schweinfurt, Standort Schweinfurt)

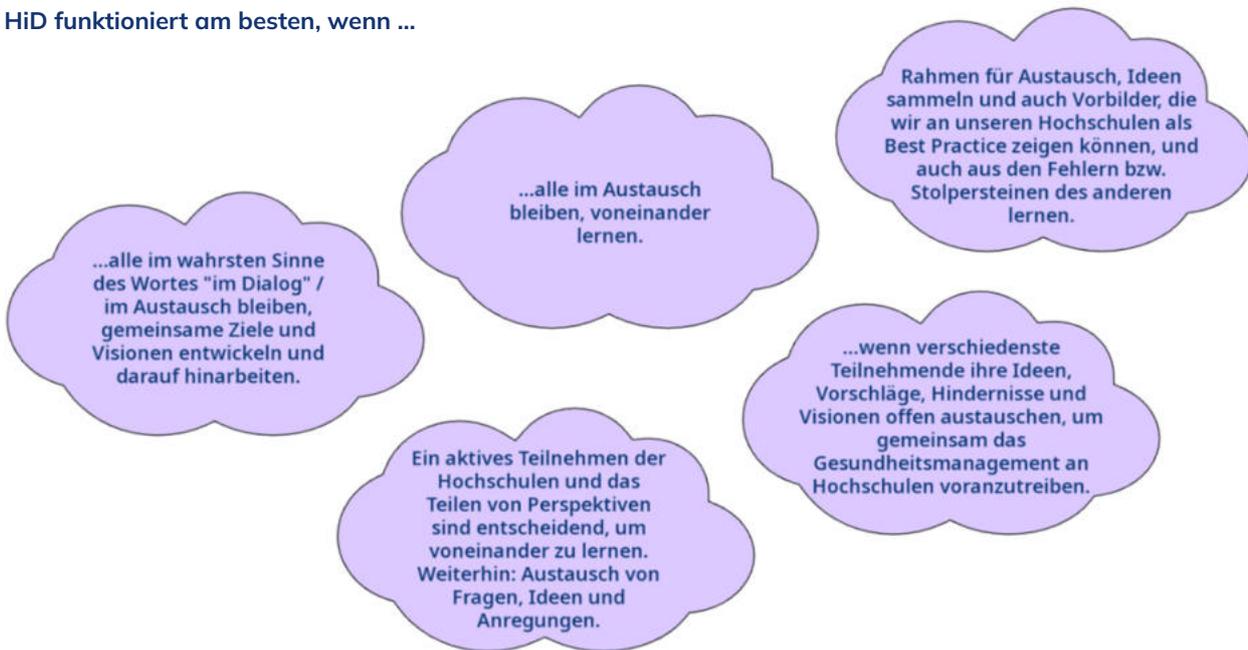
»Haltung, Inspiration, Durchhaltevermögen«
(TU München)

48 Maria Koschig et al. (2023): *Zwischenbericht zur ersten Staffel von Hochschulen im Dialog. Zeitraum: 06/22–09/23*. Leipzig: Universität Leipzig, Medizinische Fakultät, ISAP. URL: https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2023/12/Zwischenbericht_1-Staffel_Hochschulen-im-Dialog.pdf (24.07.2025).

49 Maria Koschig et al. (2024): *Bericht. Begleitforschung zum Projekt »Psychisch fit studieren: Hochschulen im Dialog«. Arbeitspaket: Befragung von Hochschulmitarbeitenden*. Leipzig: Universität Leipzig, Medizinische Fakultät, ISAP. URL: https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2024/12/Bericht_Mitarbeitendenbefragung_FINAL.pdf (24.07.2025).

50 [Lesen Sie hier die Zusammenfassung in unserem Jahresbericht 2023.](#)

HiD funktioniert am besten, wenn ...



Teil-Screenshot vom Whiteboard des Online-Verbundtreffens von HiD am 24. und 25.09.2024

Planung und Ausblick

Das System Hochschule ist zu komplex und die Hochschullandschaft zu uneinheitlich, als dass eine Lösung für alle möglich wäre. Dennoch hat sich der Ansatz von »Hochschulen im Dialog zur psychischen Gesundheit«, der auf Hilfe zur Selbsthilfe und ein starkes Netzwerk engagierter Hochschulen setzt, für die unterschiedlichsten Hochschulen bewährt. Künftig möchten wir unsere Aktivitäten im Programm daher weiter verstärken.

2025 wollen wir ...

- ▶ die Netzwerkarbeit durch Integration von Expert*innenwissen zum Thema »Netzwerkstrategien« **professionalisieren** und so die **Verhältnisprävention noch stärker in den Fokus** nehmen.
- ▶ durch die Einbindung weiterer Hochschulen und die Aktivierung zusätzlicher Schlüsselstellen und Inhalte innerhalb der Hochschulen **das Netzwerk stärken**.
- ▶ uns gemeinsam **gesellschaftlich positionieren** und **öffentlich sowie (hochschul-)politisch noch sichtbarer** werden.
- ▶ weiterhin Mehrwert für das Netzwerk schaffen, indem wir **drängende Fragen und Themen identifizieren, Diskurse initiieren und Fachexpert*innen zu Gesprächen einladen**.

SETTING ARBEIT

»Psychisch fit arbeiten«

Unser Präventionsprogramm im Setting Arbeit

Präventionsprogramm »Psychisch fit arbeiten«



Unsere »Psychisch fit arbeiten«-Angebote informieren und klären Auszubildende und Mitarbeitende in Unternehmen, Organisationen und im Freiwilligendienst über psychische Gesundheit im Ausbildungs- und Arbeitsalltag auf – seit 2017.⁵¹

Gesellschaftliche Ausgangslage

Jede*r vierte Erwachsene in Deutschland ist im Laufe seines Lebens von einer psychischen Erkrankung betroffen – mit spürbaren Folgen: Rund 45 Milliarden Euro direkte Gesundheitskosten und 15 % aller Fehltage am Arbeitsplatz gehen jährlich darauf zurück.⁵²

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.

Unser Lösungsansatz

Mit Wissen, Tipps und gute Praxis beugen wir mit unseren »Psychisch fit arbeiten«-Workshops psychischen Krisen in Unternehmen, Organisationen und im Freiwilligendienst vor und fördern psychische Gesundheit.

Wir informieren und klären Auszubildende und Mitarbeitende gruppenweise über psychische Gesundheit im Ausbildungs- und Arbeitsalltag auf und laden sie zu einem offenen Dialog über ein tabuisiertes, unser Leben bestimmendes Thema ein. Besonders prägend ist dabei der Austausch mit den persönlichen Expert*innen. Unser Ziel ist es, Wissen, Haltungen und Handlungssicherheit im Umgang mit psychisch belasteten jungen Menschen zu verbessern – sowohl verhaltens- als auch verhältnispräventiv.

Informierte und aufgeklärte Mitarbeitende ...

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

⁵¹ Erfahren Sie hier mehr über unser Programm für Betriebe.

⁵² Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V. (DGPPN) (Hg.) (2024): *Dossier. Psychische Erkrankungen in Deutschland: Schwerpunkt Forschung*. URL: https://www.dgppn.de/_Resources/Persistent/d002bd6ba0e3f9a339fcc667962318e84dd54cb2/2024_DGPPD_Dossier_Forschung.pdf (24.07.2025). S. 7.

Wenn positive Einstellungen gegenüber psychischen Gesundheitsproblemen in Unternehmen und Organisationen vorherrschen, dann hat das positive Folgen für alle Beschäftigten, besonders jedoch für die psychisch belasteten unter ihnen.

Zielgruppen

- ▶ Auszubildende und Ausbilder*innen.
- ▶ Anleitende im Freiwilligendienst.
- ▶ Young Professionals.
- ▶ Mitarbeitende und Führungskräfte.

Ziele

- ▶ Psychische Gesundheitsprobleme im Unternehmen oder in der Organisation ansprechen, verstehen, erkennen und bewältigen.
- ▶ Resilienz fördern.
- ▶ Gesundheitsfördernde Prozesse anstoßen.

Inhalt

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

Umsetzung

- ▶ Bedarfsorientiert nach Anfrage, z. B. Beratung, Coaching, Vorträge, Workshops.
- ▶ Nach Auftragsklärung im Präsenz- oder Online-Modus.

Team

Fachpersonen, die beruflich und persönlich Erfahrungen mit psychischen Krisen und deren Bewältigung haben.

Ressourcen, Leistungen und Wirkungen im Berichtszeitraum

Input: Eingesetzte Ressourcen

- ▶ **Team:** 4 fachliche und persönliche Expert*innen, die unsere Fortbildungen deutschlandweit umsetzen.
- ▶ **Finanzierung:** Das Programm wurde 2024 über Spenden und Kostenbeteiligungen der Organisationen finanziert.
- ▶ der vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales initiierten **Politikwerkstatt »Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt«** angehört.
- ▶ **3.000 Fachkräfte aus dem Friseurhandwerk** in Deutschland, Österreich und der Schweiz fortgebildet. Die von **L'Oréal Professionnel Paris 2023** auch in Deutschland, Österreich und der Schweiz gestartete **Mental-Health-Initiative »Head Up«** wird mit Irrsinnig Menschlich e.V. als Partnerorganisation im deutschsprachigen Raum bis Ende 2024 fortgeführt. Das passt perfekt, denn Friseursalons sind Orte für gute Nachrichten. Dazu gehört auch, zu wissen, wo es Hilfe bei psychischen Problemen gibt. Friseur*innen können Flyer auslegen oder mit den Kund*innen informiert und aufgeklärt darüber reden. Seelsorge für den Kopf – innen und außen. Und das können Friseur*innen am besten, wenn es ihnen selbst psychisch gut geht.

Output: Erbrachte Leistungen

2024 haben wir ...

- ▶ **über 3.800 Mitarbeitende** aus Verbänden, Organisationen, Trägern und Unternehmen fortgebildet. **Auftraggeber 2024 waren u. a.:**
 - Agentur für Arbeit Leipzig
 - Nationale Naturlandschaften e.V. (NNL)
 - Förderverein Ökologische Freiwilligendienste e.V.
 - Landesvereinigung Kulturelle Kinder- und Jugendbildung Schleswig-Holstein e.V. (LKJ SH), Freiwilligendienste Kultur und Bildung
 - Alfred Toepfer Akademie für Naturschutz, Freiwilligenakademie Niedersachsen
 - LEWIS Communications GmbH
 - Porsche Leipzig GmbH
 - Jugendwerke des AWO Bundesverband e.V.
 - Partnership International e.V.
 - Experiment e.V.

»Die Fortbildung hat neue Perspektiven zu Gesundheit und Arbeit angeregt. Der Input und der Erfahrungsaustausch wurden sehr geschätzt und haben wichtige Impulse für unser Freiwilligenprogramm, aber auch für die Teilnehmenden persönlich gegeben. Die Sensibilisierung ist definitiv gelungen! Das Interesse unserer Mitarbeitenden, sich weiter mit dem Thema zu befassen, ist groß.«

Anne Schierenberg, Leiterin Bürgerschaftliches Engagement, Nationale Naturlandschaften e.V.

Planung und Ausblick

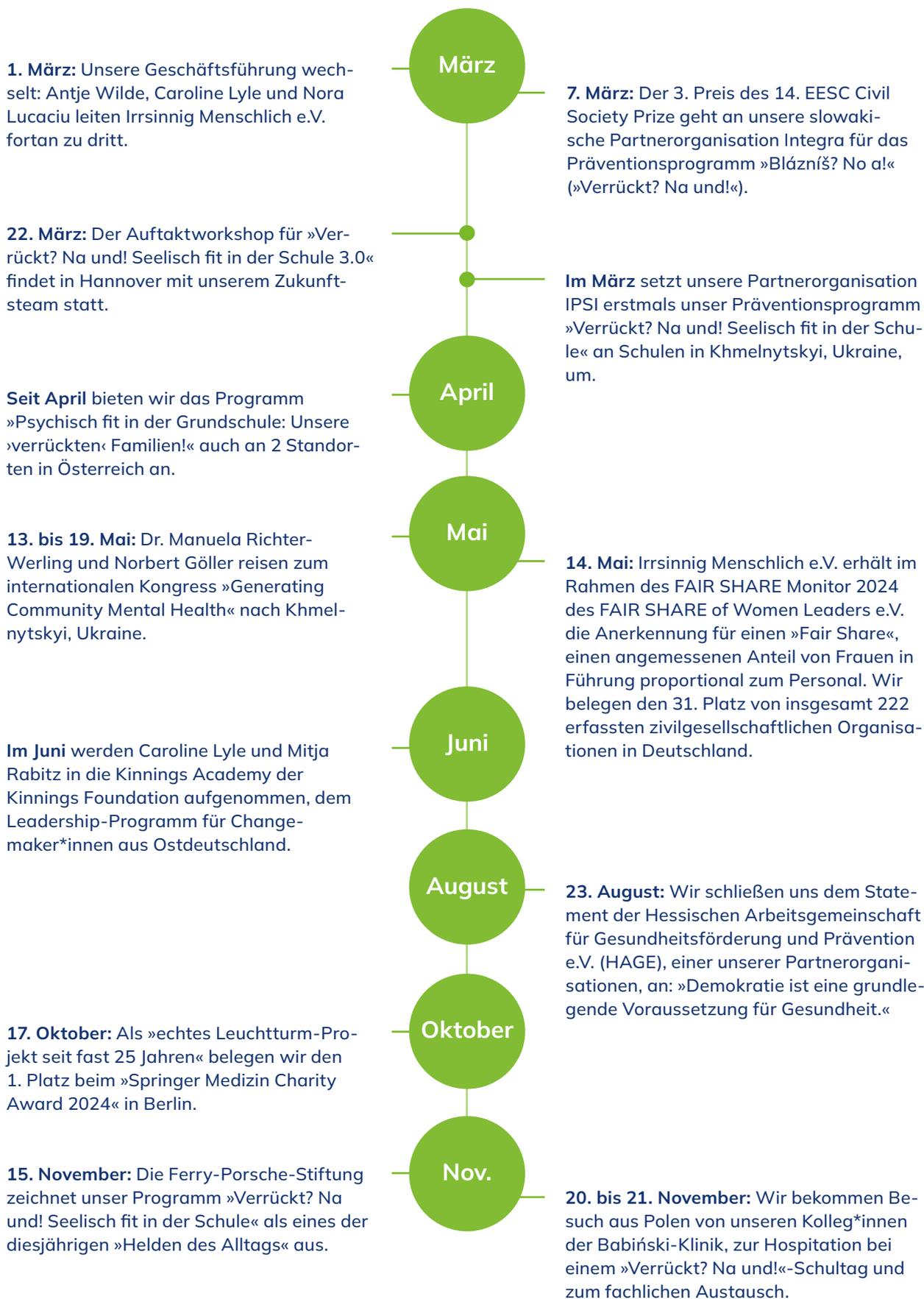
Trotz nach wie vor begrenzter Finanzierungsmöglichkeiten führen wir auch 2025 auf Anfrage weiterhin **passgenaue Fortbildungen für diverse Auftraggeber** durch. Zudem verfolgen wir die Entwicklungen im betrieblichen Gesundheitsmanagement und unterstützen gern bei **überbetrieblichen Informations- und Sensibilisierungskampagnen**.



Insa Schmitter und Dr. Manuela Richter-Werling von Irrsinnig Menschlich e.V. bei der FÖJ-Fachtagung 2025

Irrsinnig Menschlich e.V.

Rückblick und Höhepunkte 2024



Planung und Ausblick 2025

2025 wollen wir mit unseren Programmen in den Settings Schule und Hochschule noch mehr junge Menschen und Fachkräfte erreichen. Dazu stärken wir gezielt unsere **Verankerung in Ostdeutschland** – dort, wo wir als Organisation selbst verortet sind, – **und im ländlichen Raum**. Insbesondere im Setting Schule wollen wir unsere Programme gemeinsam mit kommunalen und regionalen Partnerinstitutionen noch systematischer in bestehende Präventionsstrukturen einbetten. Diese Orientierung spiegelt sich auch in unserer Förderstrategie wider: Wir arbeiten daran, neue Partnerschaften zu entwickeln und unsere Angebote langfristig regional zu verankern.

Ein wichtiger Schwerpunkt liegt dabei auf dem **Austausch und der Zusammenarbeit mit anderen zivilgesellschaftlichen Organisationen**, die sich wie wir für die psychische Gesundheit junger Menschen einsetzen, sowie mit Stiftungen, Krankenkassen und kommunalen Förderpartnern. Wir wollen bestehende Partnerschaften vertiefen und so die Wirkung unseres Netzwerks weiter stärken. Wir freuen uns, Teil der »**Mental Health Alliance**« zu sein – einem neuen Zusammenschluss führender Akteur*innen aus Wirtschaft, Wissenschaft, Versorgung und Zivilgesellschaft in Deutschland zur Bündelung der Kräfte, für strategische Kooperation und zur Schaffung neuer Strukturen in Gesundheitsförderung und Prävention.

Organisationsentwicklung und digitale Transformation

Nach dem abgeschlossenen Geschäftsführungswechsel gestalten wir unsere **interne Weiterentwicklung** bewusst: Wir schaffen klare Rollen für unsere gewachsenen Aufgaben, heißen neue Kolleg*innen willkommen und verabschieden uns nach und nach von unserer Gründergeneration, die Irrsinnig Menschlich e.V. mit großem Engagement aufgebaut hat.

Parallel dazu entwickeln wir unsere **digitale Infrastruktur** weiter: Wir führen ein Intranet und eine Software für das Fördermanagement ein. Ein neues Buchungstool für unsere Hochschulforen soll uns dabei helfen, effizienter, transparenter und wirkungsorientierter zu arbeiten.

Risiken und Perspektiven

Die **öffentliche Aufmerksamkeit für psychische Gesundheit bleibt auch 2025 hoch**. Gleichzeitig bringen das veränderte politische Umfeld, der Rechtsruck und die Haushaltslage neue Herausforderungen mit sich: Mittelkürzungen, veränderte Förderlogiken und somit eine zunehmende Konkurrenz um Ressourcen. Für uns bedeutet das, auf **Kooperationen zu setzen sowie noch gezielter zu benennen, was unsere Programme wirksam macht – und wo sie systemische Veränderungen anstoßen können**: in Schulen, an Hochschulen und auf kommunaler Ebene.

Wachstum ist kein Selbstläufer! Doch mit Erfahrung, Vernetzung und strategischem Fokus schaffen wir die Grundlage für nachhaltige Wirkung. **Dabei lautet unsere Devise: Schritt für Schritt, immer im Verbund mit Anderen und mit dem nötigen langen Atem.**

Unsere Organisation



Organisationsprofil

Name	Irrsinnig Menschlich e.V.
Sitz der Organisation gemäß Satzung	Leipzig
Gründung	2000
Weitere Niederlassungen	Keine
Rechtsform	Gemeinnütziger Verein
Kontaktdaten	Erich-Zeigner-Allee 69–73, 04229 Leipzig Telefon: +49 341 14919002 E-Mail: info@irrsinnig-menschlich.de Website: www.irrsinnig-menschlich.de
Link zur Satzung (URL)	https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2023/03/IRR-Satzung221101.pdf
Registereintrag	Eingetragen am Amtsgericht Leipzig unter VR 3359 am 29.05.2000.
Gemeinnützigkeit	Wir sind als gemeinnützig anerkannt. Geschäftszweck ist die Förderung des öffentlichen Gesundheitswesens, der öffentlichen Gesundheitspflege und der Jugendhilfe. Der letzte Freistellungsbescheid des Finanzamts Leipzig I stammt vom 17.05.2023.

Governance

Zum 01.03.2024 hat Irrsinnig Menschlich e.V. 109 Vereinsmitglieder.

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

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

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

Irrsinnig Menschlich e.V. hat die Initiative Transparente Zivilgesellschaft unterzeichnet und ist Mitglied bei Mental Health Europe (MHE), im Aktionsbündnis Seelische Gesundheit, im Dachverband Gemein-depsychiatrie, bei FAIR SHARE of Women Leaders e.V., im Paritätischen Wohlfahrtsverband Sachsen und im Wege e.V. Leipzig.

Umwelt- und Sozialprofil

Als nachhaltig handelnde Organisation nutzt Irrsinnig Menschlich e.V. primär öffentliche Verkehrsmittel. Als Arbeitgeber legen wir besonderen Wert auf die Vereinbarkeit von Familie und Beruf – die Teilzeitquote beträgt 94 %. Im Berichtszeitraum fanden zahlreiche Team- und Personalentwicklungsmaßnahmen statt, darunter Coachings, Teamtage und externe Weiterbildungen.

Personalprofil

Anzahl Mitarbeitende (umgerechnet in Vollzeitstellen)	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Hauptamtliche Mitarbeitende	10 (5,8)	8 (6,2)	12 (7,9)	13 (9,4)	14 (9,7)	16 (10,0)
Honorarkräfte	28	29	30	30	25	29

Mit 10,0 Stellen (VZÄ) entwickeln, koordinieren, evaluieren und skalieren wir die Präventionsprogramme und -angebote, über die wir im Jahresbericht vorwiegend berichten. Wir managen das bundesweite Netzwerk zur Umsetzung der Programme sowie Infrastruktur, Personal und Finanzen.

Handelnde Personen 2024

Ehrenamtlicher Vorstand



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



Dr. Regine Schneider,
stellvertretende
Vorstandsvorsitzende
Journalistin, Rentnerin



Bis 02/2024:
Cornelia Lakowitz,
Schatzmeisterin
Diplom-Ökonomin, Rentnerin



Ab 05/2024:
Thomas Baumeister,
Schatzmeister
Diplom-Psychologe,
Rentner

Geschäftsführung



Antje Wilde,
Finanzen und Administ-
ration
Diplom-Kauffrau



Bis 02/2024: Dr. Manuela Richter-Werling,
Gründerin, Produktentwicklung,
Kooperationen und Öffentlichkeitsarbeit
Diplom-Lehrerin, promovierte Historikerin,
Systemischer Coach, Journalistin, Ashoka-Fellow
2009



Ab 03/2024: Caroline Lyle,
Entwicklung und
Öffentlichkeitsarbeit
M.A. American Studies



Ab 04/2024: Nora Lucaciu,
Programmmanagement
und Personal
B.A. Sprechwissenschaften,
M.Sc. Psychologie (i.A.)

Mitarbeitende



Norbert Göller,
Geschäftsfeldentwicklung
Diplom-Ingenieur
Verfahrenstechnik



Bis 10/2024: Anne-Kathrin Lange,
Programmleitung
»Verrückt? Na und!«
Diplom-Medienwissenschaftlerin,
Systemischer Coach (i.A.)



Ab 11/2024: Mitja Rabitz,
Programmleitung
»Verrückt? Na und!«
M.A. Deutsche Sprache und
Literatur



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



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



Wiebke Nonne,
Programmleitung »Aufmachen!«
M.A. Kulturwissenschaften,
Systemische Beraterin (i.A.)



Anna Sophia Feuerbach,
Programmkoordination »Psychisch
fit studieren«, Programmkoor-
dination »Hochschulen im Dialog«
Diplom-Biochemikerin



Insa Schmitter,
Programmkoordination »Psychisch
fit studieren«, Programmkoordinati-
on »Psychisch fit im Sportverein«
Fachkraft für Gesundheitsförderung
und Prävention (i.A.)



Linda Stegmann,
Content Management
M.A. Translatologie



Simone Kuhnt,
Finanzen und Verwaltung
Bürokauffrau



Doreen Gerth,
Materialversand und
Büroorganisation
Bürokauffrau

Landeskoordination bei Kooperationspartnern



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



Ein starkes Netzwerk

Irrsinnig Menschlich e.V. besteht aus weit mehr Personen als Vorstand, Team und Landeskoordinator*innen. Viele Leistungen erbringen nicht die zuvor aufgeführten Handelnden Personen, sondern unsere zahlreichen Kooperationspartner, die die Präventionsprogramme umsetzen,⁵³ unsere Freiwilligen, die uns mit ihrer Expertise unterstützen, unsere Schirmherr*innen⁵⁴ sowie Unternehmen, die uns als Pro-Bono-Partner zur Seite stehen, und nicht zuletzt unsere Finanzpartner, die unser Engagement ermöglichen⁵⁵. – Herzlichen Dank dafür!

Unsere Förderer 2024

Stiftungen und Unternehmen



Beisheim Stiftung



Skalierungs- und Fachpartner



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



⁵³ Entdecken Sie hier unsere Standorte.
⁵⁴ Lernen Sie hier unsere Schirmherr*innen kennen.
⁵⁵ Entdecken Sie hier unsere Förderer und Partner.



Öffentlich-rechtliche Finanzpartner



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Qualitätssiegel und Auszeichnungen

Sowohl unsere Gründerin und Teammitglieder als auch unsere Programme und deren Umsetzung durch Kooperationspartner wurden mehrfach ausgezeichnet und tragen anerkannte Qualitätssiegel.⁵⁶

2024 Unser Präventionsprogramm »Verrückt? Na und!« wird zu den »Helden des Alltags 2024« der Ferry-Porsche-Stiftung.

Ferry Porsche
STIFTUNG

1. Preis beim »Springer Medizin Charity Award«.

Caroline Lyle und Mitja Rabitz werden in die Kinnings Academy aufgenommen, dem Leadership-Programm für ostdeutsche Nachwuchs- und Führungstalente im Impact-Sektor.



Stolze Preisträgerinnen: Caroline Lyle und Nora Lucaciu von Irrsinnig Menschlich e.V. (2. und 3. v. l.) bei der Gala zum Springer Medizin Charity Award am 17.10.2024 in Berlin

3. Preis des 14. EESC Civil Society Prize an unseren slowakischen Partner Integra für das Präventionsprogramm »Blázníš? No a!« (»Verrückt? Na und!«).

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

2022 DGPPN-Antistigma-Preis für das Programm »Psychisch fit in der Grundschule«.

2016 Dr. Manuela Richter-Werling wird Making-More-Health-Fellow.

2015 Großer Präventionspreis der Stiftung für gesundheitliche Prävention Baden-Württemberg.

2014 Aufnahme des Programms »Verrückt? Na und!« in die Grüne Liste Prävention – CTC-Datenbank empfohlener Präventionsprogramme.

1. Platz in der Kategorie »Wirkung²« im Rahmen des vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderten Forschungs- und Praxisprojekts »Soziale Innovationen in Deutschland«.

2013 Hessischer Gesundheitspreis.

DGPPN-Antistigma-Preis für das Programm »Verrückt? Na und!«.



2012 Wirkt-Siegel von PHINEO für das Programm »Verrückt? Na und!« im Themenfeld Depression.

2011 2. Preis »Gesundes Land NRW«.

Dr. Manuela Richter-Werling wird eine der »150 Verantwortlichen« der Robert Bosch Stiftung.



2009 Dr. Manuela Richter-Werling wird Ashoka-Fellow.

Das Programm »Verrückt? Na und!« wird Modellprojekt zur Umsetzung der nationalen Gesundheitsziele »Gesund aufwachsen« und »Depressive Erkrankungen verhindern«.

⁵⁶ [Erfahren Sie hier mehr über unsere Auszeichnungen.](#)

Finanzen und Rechnungslegung

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

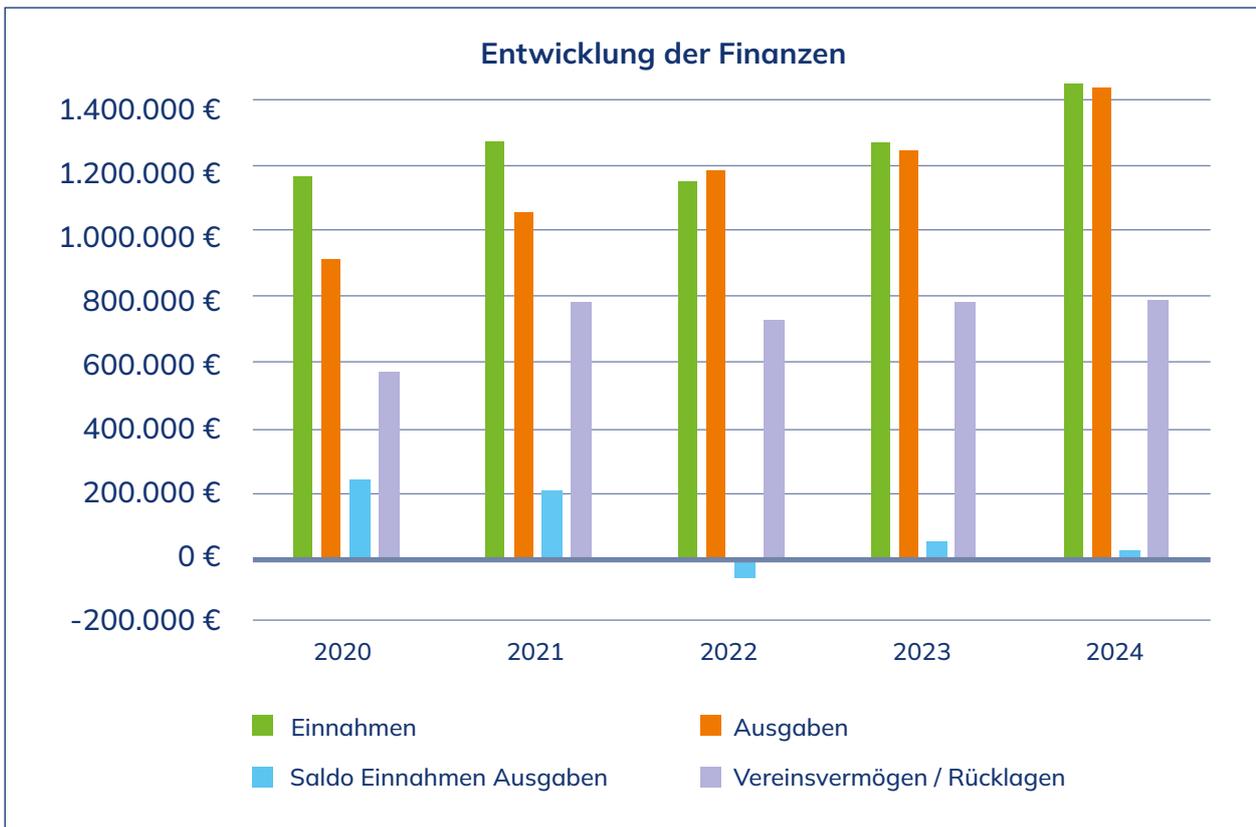
Einnahmen in €	2020	2021	2022	2023	2024*
Eigene Einnahmen Fortbildung, Weiterbildungsgebühren und Materialverkauf	83.869	107.315	107.315	202.249	200.606
Zuwendungen Sozialversicherungsträger, Kommune und Land	384.596	216.176	495.049	621.477	741.634
Spenden Stiftungen und Organisationen	681.749	940.259	479.938	446.319	521.801
Spenden Einzelpersonen	25.220	12.303	26.265	44.790	11.000
Mitgliedsbeiträge	2.891	2.701	2.696	2.800	2.921
Summe	1.178.325	1.278.753	1.121.879	1.317.635	1.477.962
Ausgaben in €	2020	2021	2022	2023	2024*
Personalausgaben	424.207	493.042	597.745	642.901	690.020
Sachausgaben	228.613	322.403	414.753	290.444	402.703
Mittelweiterleitungen an Kooperationspartner	261.370	253.137	172.900	323.731	370.257
Summe	914.190	1.068.582	1.185.398	1.257.081	1.462.980
Saldo aus Einnahmen und Ausgaben in €	264.135	210.171	-63.519	60.554	14.982

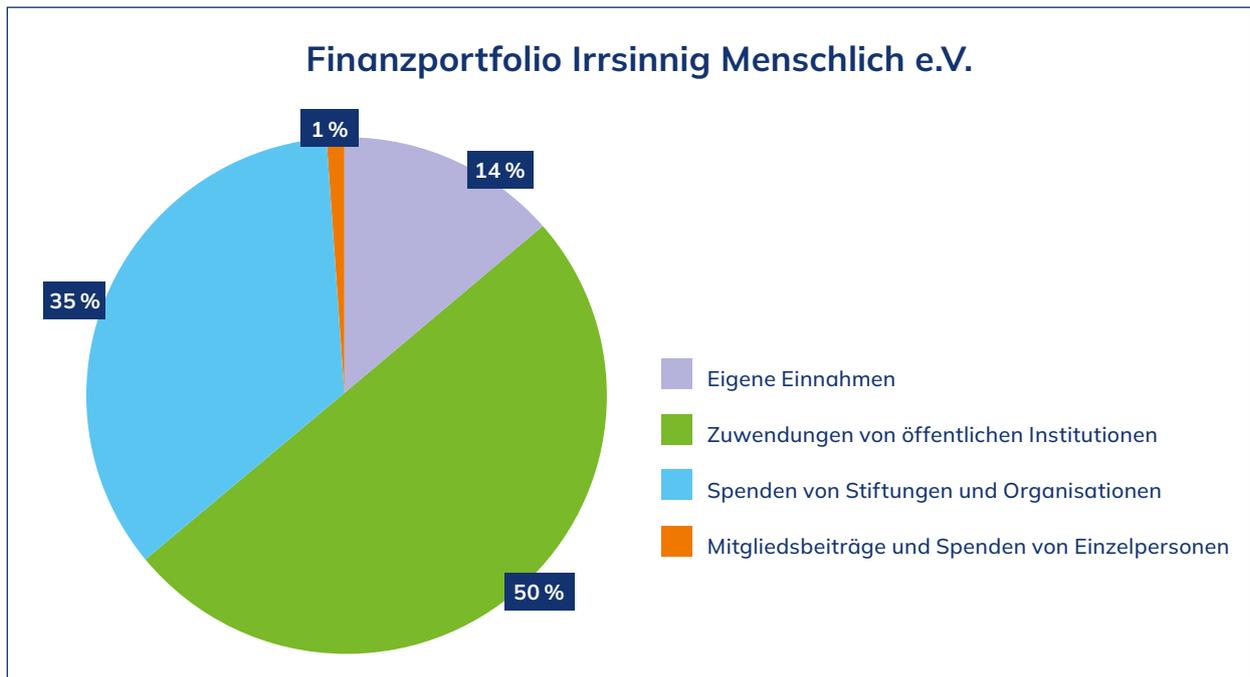
* gerundete Zahlen aus dem vorläufigen Jahresabschluss

Vermögensrechnung

Vereinsvermögen in €	2020	2021	2022	2023	2024*
Kontobestand	564.747	781.552	723.656	788.985	802.508
Kassenbestand	0	0	0	0	0
Anlagevermögen	15.922	10.566	5.504	829	1

* gerundete Zahlen aus dem vorläufigen Jahresabschluss





Finanzielle Situation und Planung

Wir haben auch 2024 in die Finanzierung des Präventionsprogramms »Verrückt? Na und!« auf Länderebene investiert. Hier konnten wir weiterhin auf das Commitment unserer Partner zählen, auf gesetzliche Krankenkassen wie die AOK Hessen, die AOK Niedersachsen, den BKK-Landesverband NORDWEST, die Deutschen Rentenversicherungen Baden-Württemberg und Rheinland-Pfalz, die Unfallkassen NRW, Rheinland-Pfalz, Baden-Württemberg und Sachsen-Anhalt sowie die Landesregierungen Schleswig-Holstein und Rheinland-Pfalz. Die Kooperation der Landesinitiative Schleswig-Holstein bestehend aus dem Finanzierungsverbund des Ministeriums für Justiz und Gesundheit, des BKK-Landesverbandes NORDWEST und der Mobil Krankenkasse, der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V., der Peter-Möhrle-Stiftung und Irrsinnig Menschlich e.V. dient uns als Blaupause für die weitere Implementierung von »Verrückt? Na und!« in den Strukturen der Bundesländer in den kommenden Jahren. Zusätzlich binden wir Stiftungen in unser Finanzierungskonzept ein, z. B. die Beisheim Stiftung für das Projekt »Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule 3.0«.

Treue Finanzpartner unserer Präventionsprogramme bleiben die Auridis Stiftung für »Psychisch fit in der Grundschule: Unsere »verrückten« Familien!«, die

BAHN-BKK für »Aufmachen! Psychisch fit in der Berufsschule« sowie die Siemens-Betriebskrankenkasse und die AOK PLUS für »Psychisch fit studieren«.

Für unsere internationale Arbeit in Polen und der Ukraine erhielten wir finanzielle Unterstützung durch die Landesdirektion Sachsen und die Djinda Foundation. Lokal in Leipzig unterstützt uns das Gesundheitsamt der Stadt Leipzig.

Die Mittel, die wir als »Helden des Alltags« von der Ferry-Porsche-Stiftung erhielten, und jene, die mit dem 1. Preis beim »Springer Medizin Charity Award« verbunden waren, unterstützten uns ebenfalls bei unserer Arbeit.

Vielen Dank auch an die vielen Einzelspender*innen und Unternehmen, die uns Spenden für unsere Arbeit zukommen ließen.

2024 konnten wir unsere Arbeit weiter stärken und ausbauen: Dank gesteigerter Einnahmen aus öffentlich-rechtlichen Zuwendungen (+19 %) und einer Zunahme der Unterstützung durch Organisationen und Stiftungen (+17 %) standen uns mehr Mittel zur Verfügung, um unsere Angebote weiterzuentwickeln, neue Zielgruppen zu erreichen und bestehende Projekte nachhaltig zu sichern.

Auch unsere Ausgaben sind 2024 um 16 % gestiegen – vor allem, weil wir unser Team gezielt erweitern und offene Stellen nachbesetzen konnten. Die damit verbundenen höheren Personalkosten spiegeln unsere Investition in fachliche Qualität, Kontinuität und die Weiterentwicklung unserer Angebote wider. Eine Ende 2023 bewilligte Förderung bewirkte eine große Investition in unsere IT und Digitalisierung.

Aufgrund neuer Förderungen, insbesondere in die Landeskoordinationen, sind unsere Mittelweiterleitungen um 7 % gestiegen. Die Rücklagen sind weitgehend gleichgeblieben.

Wir danken allen Menschen und Organisationen, die unsere Arbeit finanziell oder in Form von Pro-Bono-Leistungen unterstützt haben. Dadurch konnten wir unsere Präventionsangebote auch im Jahr 2024 gut fortführen und junge Menschen sowie Lehrkräfte und Multiplikator*innen erreichen.

Zum Zeitpunkt der Erstellung des Jahresberichts (April 2025) war das Planbudget 2025 zu ca. 79 % durch vereinbarte Zuwendungen und prognostizierte eigene Einnahmen gedeckt.



Mitja Rabitz und Caroline Lyle (v. l. n. r.) bringen es auf den Punkt

Unterstützen Sie uns!

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

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

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



Das Konto für Ihre Spende:

Irrsinnig Menschlich e.V.
SozialBank
IBAN: DE12 3702 0500 0003 5150 02
BIC: BFSWDE33XXX

Sie finden uns auch auf:



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

Herzlichen Dank für Ihre Spende!

*Im Namen des Teams,
Dr. Manuela Richter-Werling,
Gründerin von Irrsinnig
Menschlich e.V., und
Caroline Lyle, Geschäftsführerin*



Impressum

Herausgegeben von	Irrsinnig Menschlich e.V.
Autor*innengruppe	Anna Sophia Feuerbach Antje Wilde Caroline Lyle Franziska Reichert Insa Schmitter Katrín Neuperger Linda Stegmann Dr. Manuela Richter-Werling Mitja Rabitz Norbert Göller
Redaktion	Caroline Lyle Linda Stegmann
Lektorat	Linda Stegmann
Layout & Satz	GrafikDesign Gabine Heinze, Stefanie Wittrisch
Piktogramme	Simone Fass, Tim Müller
Bildnachweise	Betty Pabst: S. 15, S. 57 Irrsinnig Menschlich e.V.: S. 19, S. 20, S. 24, S. 35 Ronny Hartmann, Photothek Media Lab GmbH und Co. KG: S. 42 Marc-Steffen Unger, Springer Medizin Verlag GmbH: S. 52 Bennet Rietdorf, Kinnings Foundation: S. 56
Copyright 2025	Irrsinnig Menschlich e.V. Erich-Zeigner-Allee 69–73 04229 Leipzig Tel.: +49 341 14919002 E-Mail: info@irrsinnig-menschlich.de Website: www.irrsinnig-menschlich.de
Vertreten durch den Vorstand	Prof. Dr. Georg Schomerus Dr. Regine Schneider Cornelia Lakowitz (bis 02/2024) Thomas Baumeister (ab 05/2024)
Vereinsregister	Amtsgericht Leipzig, VR 3359 Steuernummer: 232/140/16540 USt-IdNr.: DE249415115
Urheberrecht	Der vorliegende Wirkungsbericht ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung ohne Zustimmung von Irrsinnig Menschlich e.V. ist unzulässig. Das gilt insbesondere für elektronische oder sonstige Vervielfältigung und öffentliche Zugänglichmachung.

**Keine Gesundheit
ohne psychische Gesundheit!**

