

Wie wir gemeinsam die psychische Gesundheit junger Menschen stärken

Irrsinnig Menschlich e.V.
Jahres- und Wirkungsbericht 2025



INHALT

Willkommen / 3

- Das Herz unserer Arbeit – Stimmen aus dem Netzwerk / 5
- Irrsinnig Menschlich e.V. begeistert / 7
- Vision und Mission / 8
- Gegenstand des Berichts / 8

Das gesellschaftliche Problem und unser Lösungsansatz / 9

Unser Angebot / 16

■ SETTING SCHULE: Unser Türöffner »Psychisch fit lernen« / 17

- Unsere Präventionsprogramme im Setting Schule:
 - »Psychisch fit in der Grundschule: Unsere »verrückten« Familien!« / 20
 - »Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule« / 26
 - »Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf« / 32

■ SETTING HOCHSCHULE »Psychisch fit studieren« / 35

- Unsere Präventionsprogramme im Setting Hochschule:
 - »Psychisch fit studieren« / 36
 - »Hochschulen im Dialog zur psychischen Gesundheit« / 41

■ SETTING ARBEIT »Psychisch fit arbeiten« / 45

- Unser Präventionsprogramm im Setting Arbeit:
 - »Psychisch fit arbeiten« / 46

Rückblick und Höhepunkte 2025 / 49

Planung und Ausblick 2026 / 51

Unsere Organisation / 53

Ein starkes Netzwerk / 57

Qualitätssiegel und Auszeichnungen / 59

Finanzen und Rechnungslegung / 60

Unterstützen Sie uns! / 64

Impressum / 65

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, Förderer und Unterstützer*innen!

2025 ist Irrsinnig Menschlich 25 Jahre alt geworden.
Keine Selbstverständlichkeit!

Besonders freut uns: **Unser Anliegen ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen.** Was vor 25 Jahren kaum sichtbar war, wird heute offen diskutiert: in Schulen und Hochschulen, in politischen Debatten, in Unternehmen und in den sozialen Medien. Als Pionier*innen in Leipzig gestartet, arbeiten wir heute bundesweit und international mit über 200 Kooperationspartnern zusammen und stehen in engem Austausch mit zahlreichen »neuen« und »alten« zivilgesellschaftlichen Organisationen, die sich wie wir **für die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen einsetzen.**

Unser Einsatz ist dringend nötig. **Ein Blick auf aktuelle Zahlen zeigt, wie groß der Handlungsbedarf ist:** Laut Deutschem Schulbarometer 2025 nimmt die psychische Belastung von Kindern und Jugendlichen erstmals seit der Coronapandemie wieder zu. **Ein Viertel der jungen Menschen fühlt sich psychisch belastet¹** – im Vorjahr waren es 21 %². Besonders betroffen sind Kinder und Jugendliche aus einkommensschwachen Familien. Sie erleben auch Schule seltener als einen Ort, an dem sie sich wohlfühlen.³

Gleichzeitig zeigt sich, dass **Prävention im Gesundheitssystem noch nicht den Stellenwert hat, den sie braucht.** In Deutschland flossen 2025 lediglich 4,8 % der Gesundheitsausgaben in Prävention.⁴ Zudem diskutieren Bund, Länder und kommunale Spitzenverbände im Frühjahr 2026 hinter verschlossenen Türen **drastische Kürzungen bei Leistungen für Kinder, Jugendliche und Menschen mit Behinderungen.** Entwicklungen mit potenziell weitreichenden Folgen für belastete Familien – und der Gefahr, dass noch mehr jungen Menschen passende Unterstützungsangebote fehlen werden.⁵

Gleichzeitig zeigen die Daten, **wo wir ansetzen können: Beziehungen sind entscheidend.** Wenn Schüler*innen gefragt werden, was ihnen an Schule guttut, stehen an erster Stelle das **Zusammensein mit Freund*innen (25 %)** und direkt danach **gute Beziehungen zu Lehrkräften (17 %)** – noch vor den Pausen (13 %)!⁶ Gerade die Unterstützung durch Lehrkräfte hat einen direkten Einfluss auf das schulische Wohlbefinden. Je stärker Schüler*innen ihre Lehrkräfte als wertschätzend wahrnehmen, desto wohler fühlen sich junge Menschen in der Schule.⁷

Seit mehr als 25 Jahren öffnen wir Räume des Austauschs für junge Menschen – in Schulen, Hochschulen, Ausbildung und Arbeitswelt. Prävention beginnt genau hier: frühzeitig, niedrigschwellig und mitten im Alltag. **Das gemeinsame Wirken von fachlichen und persönlichen Expert*innen ist dabei bis heute das »Herz« unserer Arbeit.** Und zusammen mit den regionalen Partnern gelingt es uns, unsere Programme bundesweit zu verankern und nachhaltig zu verbreiten. **Dass wir diesen Weg schon so lange im Verbund mit anderen gehen können, erfüllt uns mit Dankbarkeit!**

Im Jahr 2025 haben wir 68.145 Menschen direkt erreicht – mehr als je zuvor! Wir haben unsere Programme insbesondere im Setting Schule und Hochschule weiterentwickelt, neue Kooperationen initiiert und weitere Standorte in Deutschland und Österreich aufgebaut. Im Grundschulprogramm haben wir ein niedrigschwelliges Elternseminar entwickelt sowie neue Methoden für den Schultag und Materialien eingeführt. Für »Verrückt? Na und!« und »Aufmachen!« wurden 355 neue persönliche und fachliche Expert*innen ausgebildet, waren bundesweit insgesamt 1.100 Expert*innen aktiv und das Netzwerk ist auf 108 Programmstandorte angewachsen. Im Programm »Psychisch fit studieren« haben wir das Format für Hochschulmitarbeitende weiterentwickelt, neue Foren zu Themenschwerpunkten wie Depression, Suizidalität und Prüfungsangst erarbeitet und das Qualitätsmanagement vorangebracht.

1 Robert Bosch Stiftung (Hrsg.) (2026): *Deutsches Schulbarometer. Befragung Schüler:innen 25/26*. URL: https://www.bosch-stiftung.de/sites/default/files/documents/2026-03/Deutsches_Schulbarometer_Sch%C3%BCler_innen_2025_26_.pdf (08.05.2026). S. 19.

2 Robert Bosch Stiftung (Hrsg.) (2024): *Deutsches Schulbarometer. Befragung Schüler:innen 2024*. URL: https://www.bosch-stiftung.de/sites/default/files/documents/2024-11/Deutsches_Schulbarometer_Sch%C3%BCler_2024.pdf (08.05.2026). S. 10.

3 Robert Bosch Stiftung (Hrsg.) (2026): *Deutsches Schulbarometer. Befragung Schüler:innen 25/26*. S. 19, 26.

4 OECD (2025): »Health at a Glance 2025: Germany«. URL: https://www.oecd.org/en/publications/health-at-a-glance-2025_15a55280-en/germany_99d672fb-en.html (08.05.2026).

5 Der Paritätische Gesamtverband (2026): »Paritätischer enthüllt internes Arbeitspapier: Drastische Kürzungspläne gefährden Leistungen für Menschen mit Behinderungen, Kinder und Familien«. URL: <https://www.der-paritaetische.de/alle-meldungen/enthuellung-kahlschlag/> (08.05.2026).

6 Robert Bosch Stiftung (Hrsg.) (2024): *Deutsches Schulbarometer. Befragung Schüler:innen 2024*. S. 34.

7 Robert Bosch Stiftung (Hrsg.) (2026): *Deutsches Schulbarometer. Befragung Schüler:innen 25/26*. S. 36.

Unser 25-jähriges Vereinsjubiläum haben wir bewusst leise gefeiert. Denn **das, was uns trägt, sind unsere Programme.** Und da stehen 2026 die nächsten Jubiläen an: Schon 2001 fand der **erste »Verrückt? Na und!«-Schultag statt, also vor 25 Jahren!** Und unser Berufsschulprogramm **»Aufmachen!« hat 5. Geburtstag!** Zwei Gründe, diesmal »laut« zu feiern und mit unserem bundesweiten Netzwerk zu einem großen Treffen zusammenzukommen.

Gemeinsam verfolgen wir ein klares Ziel: junge Menschen frühzeitig zu stärken und ihnen Unterstützung für ein gesundes Aufwachsen zu geben. Dieses Ziel begleitet uns seit unserer Gründung – und ist heute genauso aktuell wie damals. **Ein riesiges Dankeschön unserem großen Netzwerk in ganz Deutschland und darüber hinaus:** Durch Sie und Euch wird unsere Arbeit erst lebendig!

Unser besonderer Dank gilt in diesem Jahr unserem **stetig gewachsenen Team in Leipzig**, das mutig und tatkräftig Veränderungen mitgestaltet. In einer Zeit des Übergangs, geprägt durch tiefgreifende Organisationsentwicklungsprozesse und die Verabschiedung unserer Gründergeneration, richtet es mit uns den Blick nach vorn.

Herzlichen Dank auch an unsere Förderer und Vereinsmitglieder für ihre Unterstützung, ihr Vertrauen und ihre langjährige Verbundenheit.

Wir freuen uns auf die nächsten 25 Jahre und alles, was noch vor uns liegt!

Ehrenamtlicher Vorstand 2025



Prof. Dr. Georg Schomerus



Dr. Regine Schneider



Dr. Michael Kroll



Thomas Baumeister

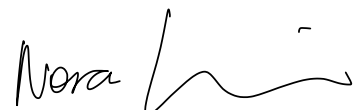
Hauptamtliche Geschäftsführung 2025



Antje Wilde



Caroline Lyle



Nora Lucaciu

Das Herz unserer Arbeit - Stimmen aus dem Netzwerk



»Ein Tandem [aus persönlichen und fachlichen Expert*innen]: Der eine kennt die Landkarte, die Richtung. Der andere kennt den Wind, jeden Hügel und jedes Schlagloch, weil er die Strecke schon mal gefahren ist. Gemeinsam finden sie den besten Weg. Sie verbinden Kopf und Herz.«

Chris,
persönlicher Experte, Rheinland-Pfalz

»Die Schultage waren aufregend, bereichernd und sind super angekommen bei den Kindern und dem Grundschulteam.«

Gitta Böhme,
Koordinatorin am Standort Ludwigslust



»Ich bin immer sehr berührt von den Schüler*innen, wie offen sie plötzlich werden – vor allem, wenn es um ihre eigene persönliche Geschichte und Erfahrung geht. ›Verrückt? Na und!‹ sollte ein Pflichtprogramm an Schulen werden.«

»Ich habe den Schüler*innen von mir erzählt und mir ist dabei bewusst geworden, wie weit ich doch gekommen bin und was ich alles hinter mir lassen durfte. Ein Schüler kam zu mir und sagte, wie stolz ich auf mich und meinen Weg sein darf. Ich war ganz gerührt, das zu hören. ♥ «

Anne Gallazzini,
persönliche Expertein, Neuwied



»Die Erfahrung zeigt, dass das Thema psychische Gesundheit gerade in der aktuellen, von Krisen geprägten Weltlage für junge Menschen wichtiger ist denn je. Es wurde auch in diesem Jahr wieder deutlich, dass wir es nicht mit einer ›faulen Generation‹ zu tun haben, sondern mit einer vielfach überforderten jungen Generation, die mit zahlreichen Anforderungen und Unsicherheiten konfrontiert ist. Gleichzeitig bringen viele junge Menschen ein hohes Maß an Sensibilität, Reflexionsfähigkeit und den Wunsch nach Austausch und Unterstützung mit.«

»Für mich ist ›Verrückt? Na und!‹ nach wie vor ein Herzensanliegen. Jede Schülerin und jeder Schüler, die bzw. den wir damit erreichen, ist ein Mensch mehr, der damit nicht allein bleiben muss.«

Leonie Schweigert,
fachliche Expertein und Regionalgruppenkoordinatorin, Mainz



»Ich finde es immer wieder beeindruckend, mit wie viel Mut und Klarheit betroffene Menschen ihre Geschichte teilen. Unsere Expert*innen passen den Fokus ihrer Geschichte oft spontan an die Bedürfnisse der Klasse an, sodass Schüler*innen mehr mitnehmen können. Sie machen damit anderen Mut, Hilfe zu beanspruchen.

Ein Zitat fällt mir immer ein, wenn ich an herausfordernde Situationen in der Klasse denke, wenn so gar keine Idee davon da ist, was psychische Erkrankung bedeutet, oder wenn Empathie fehlt. Da sagt eine Expertin oft: »Ich bin um jede*n froh, der*die keine Idee davon hat, was das eigentlich bedeutet, und schwer hat zu verstehen, welche Ausmaße das haben kann. Denn das zeigt, dass man selbst noch nie betroffen war.«

Anna Sander,
fachliche Expertin, Neuwied



»Über die Jahre ist zu merken, dass die Durchführung von Schultagen durch Ablenkungen und die verkürzte Aufmerksamkeitsspanne der Schüler*innen herausfordernder wird. Gleichzeitig sind die Schüler*innen mega spannend, interessiert und offen – wenn man sie fragt. Einige Schüler*innen, die Monate und sogar Jahre ihre Gedanken und Gefühle zu sich und ihrem Erleben nicht zeigen durften oder konnten, öffnen sich.«

»Ein Lehrer in einer Berufsschule ist anfangs sehr skeptisch – ärgert sich fast, dass ihm ein wertvoller Tag in seinem Halbjahr fehlt. Nach unserem gemeinsam verbrachten Tag sagt er: »Ich und meine Schüler*innen haben heute etwas fürs Leben gelernt. Sie waren aktiv dabei, hören zu. In jedem Fall empfehlenswert!« Seine Internetbestellung für Akkupressurringe ging noch am selben Tag raus.«

Annika Menzel,
fachliche Expertin und Regionalgruppenkoordinatorin, Halle (Saale) / Saalekreis



»Ein jeder Schultag gleicht einer Wundertüte. Man weiß nicht, was einen erwartet. Mit was für einer Klasse wird sich unser Team heute konfrontiert sehen? Werden sowohl die Schüler*innen als auch die Lehrkräfte in der Lage sein, sich auf dieses potenziell herausfordernde Themenfeld einzulassen? Werden wir mit einer Klasse zusammenarbeiten, in der ein konstruktives sowie wertschätzendes Klima vorherrscht?

Mit großer Bewunderung verfolge ich, wie das Verständnis von Klassengemeinschaften im Laufe der gemeinsamen Stunden am Schultag wächst und die Schüler*innen Selbstwirksamkeit erfahren. Es freut mich ungemein, dass die Klassenlehrkräfte sich für ihre Schüler*innen einsetzen und den internen Zusammenhalt in der Klasse fördern.

Nicht minder erfreute es mich, als sich eine Schülerin mit Unterstützungsbedarf an uns wandte und sich nach weiteren Schritten erkundigte. Es gelingt uns mit dem Schultag tatsächlich, Ängste zu mildern. Sofern er einer Klasse ermöglicht, sich offener über seelische Gesundheit auszutauschen, hat sich unser Einsatz vollumfänglich gelohnt.

Ich bin nach wie vor dankbar sowie stolz, in diesem Programm tätig sein zu dürfen. Seit Beginn meines Engagements hilft es mir dabei, mir und meinem eigenen Weg mit gewachsener Gelassenheit zu begegnen.«

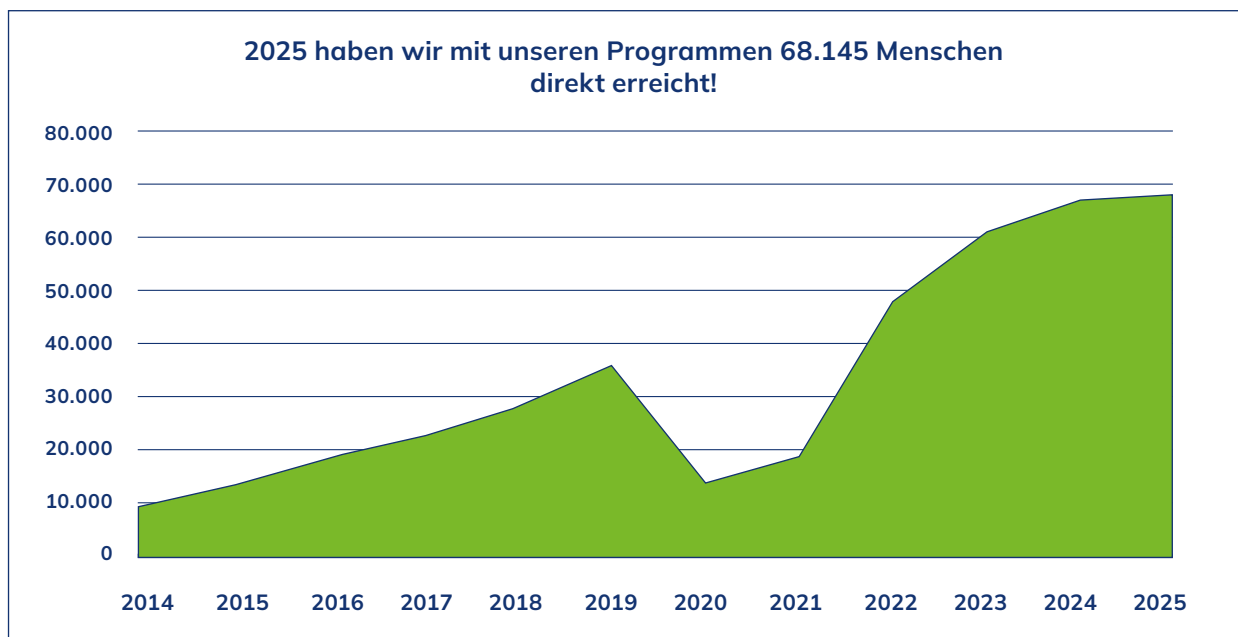
Maximilian Schöler,
persönlicher Experte, Stormarn



Irrsinnig Menschlich e.V. begeistert

Irrsinnig Menschlich e.V. begeistert seit mehr als 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

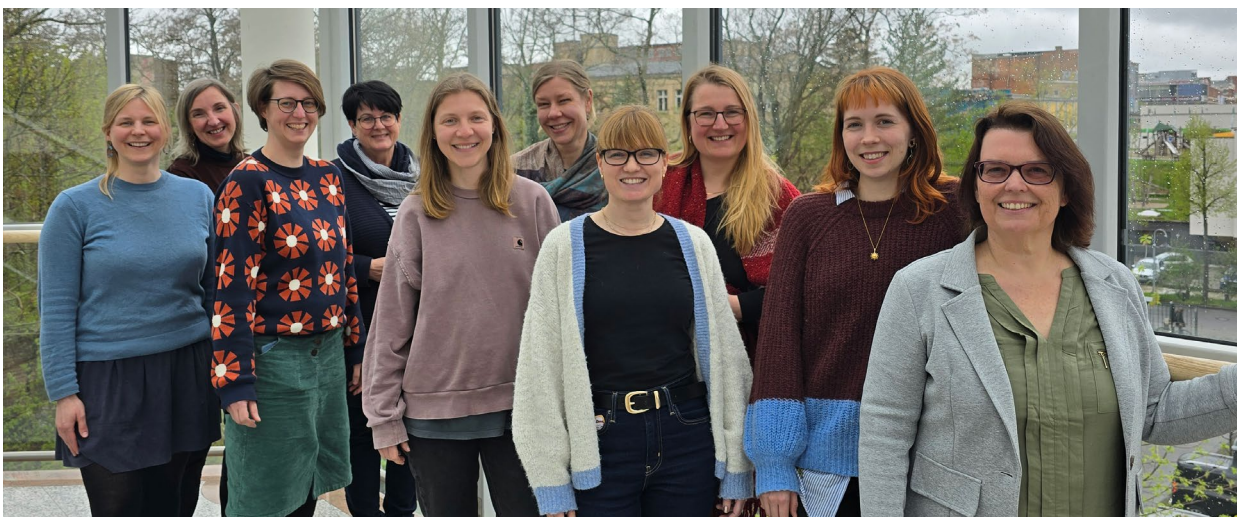
nicht zu verstecken und Unterstützung anzunehmen. Damit greifen wir eine der größten gesellschaftlichen Herausforderungen auf, die in Schule, Studium, Beruf und Jugendarbeit noch immer kaum Platz findet, Familien oft überfordert sowie persönliches Leid und immense gesellschaftliche Kosten verursacht.



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, Ausbildung und Arbeitswelt anstoßen.



Ein Teil unseres Leipziger Teams im April 2026

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 2025 enthält wesentliche 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 2025 wird ausschließlich digital veröffentlicht.

Berichtszeitraum und Berichtszyklus

01.01.2025–31.12.2025

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

Presse und Wissenschaft zur gesellschaftlichen Ausgangslage 2025



Etwa jeder vierte junge Mensch in Deutschland ist psychisch belastet.

Deutsches Schulbarometer: Befragung Schüler*innen 2025/26⁸

Diese globalen Sorgen und gesellschaftlichen Diskussionen führen bei vielen jungen Menschen zu mehr Ängsten und Belastungen. Kinder und Jugendliche, die unter krisenbezogenen Zukunftsängsten leiden, haben ein 3,4 mal höheres Risiko für psychische Auffälligkeiten, Ängste, depressive Symptome und Einsamkeit.

Dr. Anne Kaman (Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf) über die Ergebnisse der 8. Befragungsrunde der COPSY-Studie¹⁰



Psychische Beeinträchtigungen sind eine wesentliche Ursache für Schul- und Studienabbrüche.

Report des Instituts der deutschen Wirtschaft Köln e.V.¹²



Angebote an den Schulen sind weiterhin unzureichend, insbesondere schulpsychologische Unterstützung und Angebote der Schulsozialarbeit.

Deutsches Schulbarometer: Befragung Lehrkräfte 2025⁹

Jeder vierte junge Mensch wünscht sich psychologische Hilfe, aber nur jeder Achte ist in Behandlung.

Zukunft entsteht nicht durch Appelle zur Resilienz, sondern durch gerechte Rahmenbedingungen.

Trendstudie »Jugend in Deutschland 2025«¹¹



Wir erleben eine Krise der mentalen Gesundheit unter jungen Menschen.

Bundesschülerkonferenz: Call-to-Action »Uns geht's gut?«¹³

8 Robert Bosch Stiftung (Hrsg.) (2026): *Deutsches Schulbarometer. Befragung Schüler:innen 25/26*. S. 19.
9 Robert Bosch Stiftung (Hrsg.) (2026): *Deutsches Schulbarometer. Befragung Lehrkräfte 2025*. URL: https://www.bosch-stiftung.de/sites/default/files/documents/2025-06/Deutsches%20Schulbarometer_Lehrkr%C3%A4fte_2025.pdf (08.05.2026). S. 12.
10 Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) (Hrsg.) (2025): »Zukunftsängste belasten Kinder und Jugendliche, aber sie verfügen über gute mentale Ressourcen«. URL: https://www.uke.de/allgemein/presse/pressemitteilungen/detailseite_174656.html (08.05.2026).
11 Universität Potsdam (2025): »Zwischen Enttäuschung und Zuversicht – Trendstudie »Jugend in Deutschland 2025««. URL: <https://www.uni-potsdam.de/de/nachrichten/detail/2025-05-20-zwischen-enttaeuschung-und-zuversicht-trendstudie-jugend-in-deutschland-2025> (08.05.2026).
12 Institut der deutschen Wirtschaft Köln e.V. (Hrsg.) (2025): *Die ökonomische Bedeutung der psychischen Gesundheit von Schülerinnen und Schülern (= IW-Report, Bd. 49/2025)*. URL: https://www.iwkoeln.de/fileadmin/user_upload/Studien/Report/PDF/2025/IW-Report_2025-Mentale-Gesundheit-von-Sch%C3%BClerinnen-Sch%C3%BClern.pdf (08.05.2026). S. 4.
13 Bundesschülerkonferenz (Hrsg.) (2025): »Uns geht's gut?«. *Eine Kampagne der Bundesschülerkonferenz*. URL: <https://bundesschuelerkonferenz.com/wp-content/uploads/2025/10/CTA.pdf> (08.05.2026). S. 1.



Die junge Generation ist eine Minderheit ohne Minderheitenschutz. Im Hinblick auf das Wohlbefinden und die Gesundheit von jungen Menschen liegt einiges im Argen, und es wird im öffentlichen Diskurs kaum wahrgenommen, wie stark sich gesellschaftliche Krisen auf die Jüngsten auswirken. Die Heranwachsenden erlebten gesellschaftliche Polarisierung, ratlose und überforderte Erwachsene. Eine Gesellschaft, in der immer weniger funktioniert. Für sie ist der Ausnahmezustand der Normalzustand.

Prof. Dr. Aladin El-Mafaalani¹⁴

Innerhalb als auch außerhalb der Schule bestehen erhebliche Lücken in der Versorgung psychisch belasteter Kinder und Jugendlicher. Der steigende Bedarf an Angeboten von Beratungslehrkräften, Schulsozialarbeit und Schulpsychologie und die unzureichende Bedarfsdeckung durch vorhandene Angebote an Schulen sowie durch ambulante Psychotherapie außerhalb der Schule unterstreichen einen dringenden Handlungsbedarf.

BiPsy-Monitor: Schule & Psychotherapie¹⁵



Auch wenn es dem Großteil der jungen Menschen in Deutschland gut geht, ist der erneute Anstieg der psychischen Belastung ein Warnsignal, das wir nicht ignorieren dürfen.

Dr. Anna Gronostaj, Bildungsexpertin der Robert Bosch Stiftung¹⁶

Prävention ist kein freiwilliger Zusatz.

Forderungspapier von Bundesärztekammer, BVPG und Forum Gesundheitsziele – GVG e.V.¹⁷

Es fehlt an Regelfinanzierungen und der Verstärkung von evidenzbasierten Programmen.

Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V. (BVPG), AG »Psychische Gesundheit«¹⁸



79 Prozent der Eltern fühlen sich in ihrem Alltag unter Druck.

Elterlicher Stress wirkt sich aus: 37 Prozent stark belasteter Eltern nehmen auch ihre Kinder als stark belastet wahr.

»Eltern im Fokus 2025«¹⁹



14 Aladin El-Mafaalani (2025): *Minderheitenschutz für Kinder*. In: *WSI-Mitteilungen* 78(4), S. 244. DOI: <https://doi.org/10.5771/0342-300x-2025-4-244>.
 15 Judith Bauch / Kristin Rodney-Wolf / Julian Schmitz (2024): *Monitor Bildung und Psychische Gesundheit: Psychosoziale Versorgungsstrukturen für Kinder und Jugendliche, schulische Belastungsfaktoren und Versorgungsbarrieren. Einblick in erste Ergebnisse aus den Erhebungswellen 2024*. URL: https://www.bosch-stiftung.de/sites/default/files/publications/pdf/2025-01/Factsheet_BiPsy%20Versorgungsmonitor_0.pdf (08.05.2026). S. 10.
 16 Robert Bosch Stiftung (Hrsg.) (o. J.): »Deutsches Schulbarometer: Psychische Belastung bei Kindern und Jugendlichen steigt erstmals nach Pandemie wieder an«. URL: <https://www.bosch-stiftung.de/de/presse/2026/03/deutsches-schulbarometer-psychische-belastung-bei-kindern-und-jugendlichen-steigt> (08.05.2026).
 17 Bundesärztekammer / BVPG / Forum Gesundheitsziele – GVG e.V. (Hrsg.) (2025): *Gesundheit gestalten statt verwalten – Sofortmaßnahmen für Prävention und Gesundheitsförderung*. URL: https://bvpraevention.de/newby/images/Publicationen/BAEK_BVPG_GVG_Forderungspapier_2026.pdf (08.05.2026). S. 2.
 18 Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V. (BVPG) (Hrsg.) (2025): *Psychische Gesundheit als Schlüsselthema in der Politik Empfehlungen der Arbeitsgruppe »Psychische Gesundheit«*. URL: https://bvpraevention.de/newby/images/Publicationen/BVPG_Empfehlungen_2025_AG_Psychische_Gesundheit.pdf (08.05.2026). S. 7.
 19 Körber-Stiftung (Hrsg.) (2025): *Eltern im Fokus 2025. Alltag, Erziehung, globale Krisen. Wie stark stehen Eltern unter Druck?* URL: https://koerber-stiftung.de/site/assets/files/48598/korber-stiftung_eltern-im-fokus-2025.pdf (08.05.2026). S. 4, 5.

Das gesellschaftliche Problem

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

Die Abschnitte »Die gesellschaftliche Ausgangslage«²⁰ sowie »Das Ausmaß des Problems«²¹ 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«²² sowie »Bisherige Lösungsansätze«²³ 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 darüber, 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, die Stigmatisierung psychischer Erkrankungen zu verringern. Denn Stigmatisierung 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.**

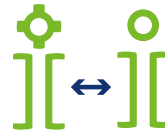
Die Strategie



Informieren



Aufklären



Voneinanderlernen



Vernetzen

20 Erfahren Sie hier mehr über die gesellschaftliche Ausgangslage in unserem Jahresbericht 2023: https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2024/09/jahres- und_Wirkungsbericht_2023_von_Irrsinnig_Menschlich_e.V._web.pdf#page=7

21 Erfahren Sie hier mehr über das Ausmaß des Problems in unserem Jahresbericht 2023: https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2024/09/jahres- und_Wirkungsbericht_2023_von_Irrsinnig_Menschlich_e.V._web.pdf#page=8

22 Erfahren Sie hier mehr über Ursachen und Folgen des Problems in unserem Jahresbericht 2023: https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2024/09/jahres- und_Wirkungsbericht_2023_von_Irrsinnig_Menschlich_e.V._web.pdf#page=10

23 Erfahren Sie hier mehr über bisherige Lösungsansätze in unserem Jahresbericht 2023: https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2024/09/jahres- und_Wirkungsbericht_2023_von_Irrsinnig_Menschlich_e.V._web.pdf#page=10

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.²⁴

Eine große Herausforderung bei der Prävention psychischer 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.

Psychische Gesundheit in kommunalen Präventionsketten verankern

Aufgrund der strukturellen Trennung und separaten Finanzierung der Systeme gelingt Prävention oft punktuell, jedoch selten durchgängig entlang der Lebensphasen (junger) Menschen.

Kommunale Präventionsketten setzen als integrierte Gesamtstrategien genau hier an. Sie verbinden Angebote und Akteur*innen aus den Bereichen Gesundheit, Bildung, Soziales und Freizeit zu einem abgestimmten Vorgehen, mit dem Ziel, Kinder und Jugendliche von der Geburt bis ins junge Erwachsenenalter kontinuierlich zu unterstützen. Präventionsketten schaffen verbindliche Kooperationsstrukturen, fördern Chancengleichheit und stärken Nachhaltigkeit durch gemeinsame Planung, Qualitätssicherung und Evaluation.²⁵

Unser Ansatz einer lebensweltorientierten Prävention in Schule, Ausbildung, Hochschule und Arbeitswelt fügt sich in die Logik der Präventionsketten

ein. Durch unsere Programme und gemeinsam mit unseren zahlreichen deutschen und internationalen Kooperationspartnern begleiten wir junge Menschen entlang zentraler Übergänge ihres Bildungs- und Lebensweges. Wir informieren, fördern Hilfesuchverhalten und vernetzen Bildungseinrichtungen systematisch mit regionalen Hilfesystemen und weiteren Präventions- und Versorgungsangeboten.

Damit leisten wir einen Beitrag zur Schließung von Lücken zwischen den Systemen und wirken als Türöffner und Impulsgeber, um psychische Gesundheit als Querschnittsthema in kommunalen Gesamtstrategien zu verankern. Denn: Sie gehört in die Mitte kommunaler Verantwortungsgemeinschaften!

In zahlreichen Kommunen sind unsere Programme inzwischen Bestandteil abgestimmter Präventions- und Gesundheitsstrategien. In Zukunft wollen wir diesen Ansatz konsequent weiterentwickeln.

Unser Ziel:

- ▶ Unsere Programme in weiteren Kommunen als Bausteine kommunaler Präventionsketten positionieren.
- ▶ Bestehende Kooperationen mit Jugendhilfe, Gesundheitsämtern, Schulträgern und Krankenkassen strukturell vertiefen.
- ▶ In ausgewählten Kommunen aktiv an der Initiierung und Weiterentwicklung integrierter Präventionsstrategien mitwirken.

24 Nicolas Rüsch et al. (2004): »Das Stigma psychischer Erkrankungen. Ursachen, Formen und therapeutische Konsequenzen« (elektronisches Zusatzkapitel). In: Mathias Berger (Hrsg.): *Psychische Erkrankungen. Klinik und Therapie*. München: Urban & Fischer / Elsevier. URL: http://www.berger-psychische-erkrankungen-klinik-und-therapie.de/ergaenzung_ruesch.pdf (08.05.2026). S. 10.

25 Landeskoordinierungsstelle »Präventionsketten Hessen« / Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAGE) (Hrsg.) (2025): *Kurz und kompakt: Das Faktenblatt Präventionsketten*. URL: https://praeventionsketten-hessen.de/typo3conf/ext/nolink/Resources/Public/Scripts/ls_download.php?f=%2FMaterialien_und_Medien%2FFaktenblatt_Pr%25C3%25A4ventionsketten.pdf (08.05.2026).

Die Wirkung

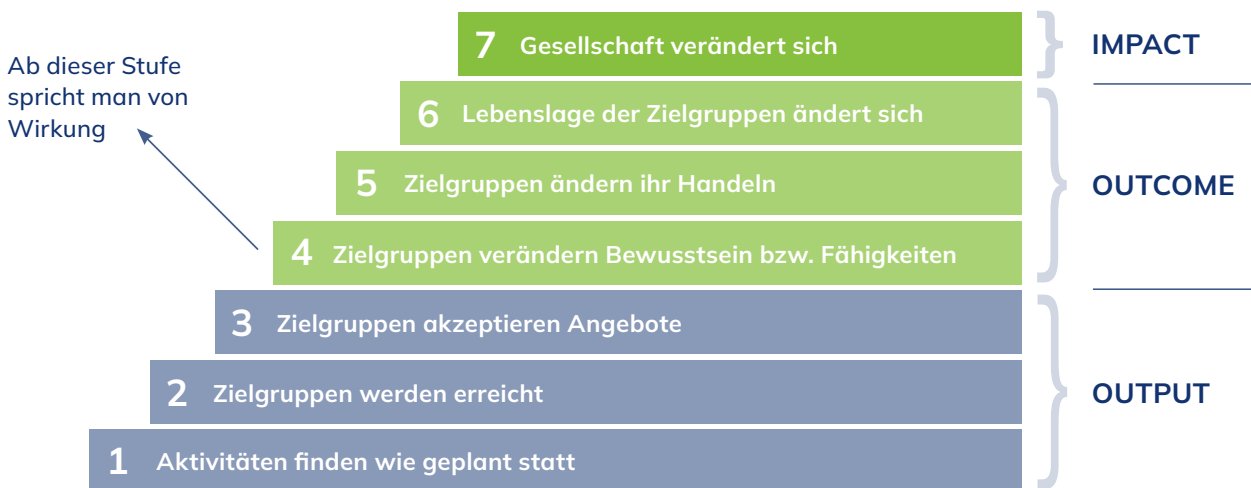
Irrsinnig Menschlich e.V. arbeitet seit der Gründung wirkungsorientiert: Das heißt, dass die Wirkung der Dreh- und Angelpunkt unserer Organisation ist, wir die Wirkung bei allen Prozessen mitdenken und unsere Entscheidungen nach ihr ausrichten.

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 26 Jahren mit Forschungseinrichtungen und Universitäten.

In unserer Wirkungsanalyse folgen wir der Wirkungstreppe von PHINEO.²⁶



²⁶ PHINEO gemeinnützige AG (Hrsg.) (2021): Kursbuch Wirkung. Das Praxishandbuch für alle, die Gutes noch besser tun wollen. URL: https://www.phineo.org/uploads/Downloads/PHINEO_KURSBUCH_WIRKUNG.pdf (08.05.2026). S. 5.

Was wir investieren: Unsere Arbeitsweise

Wir ...

- ▶ orientieren uns **am Konzept der ganzheitlichen Gesundheitsförderung**, das die Weltgesundheitsorganisation (WHO) 1986 in der Ottawa-Charta²⁷ definierte.
- ▶ wirken im Sinne des **Setting- und Lebensweltansatzes** in Schule, Hochschule und Betrieb: Ziel ist es, sowohl Rahmenbedingungen (Verhältnisse) als auch das individuelle Verhalten zu verändern.²⁸ Zentrales Handlungsprinzip ist die Vernetzung mit Partnerorganisationen 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 Berufs wegen und in eigener Sache – über Erfahrungen mit psychischen Gesundheitsproblemen und psychischem Wohlbefinden verfügen: Das sind 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, Hochschulen, Ausbildung und Arbeitswelt durch zwei zentrale Merkmale aus:

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

27 WHO (2023): »The 1st International Conference on Health Promotion, Ottawa, 1986«. URL: <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference> (08.05.2026).

28 GKV-Spitzenverband (Hrsg.) (2025): *Leitfaden Prävention. Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V zur Umsetzung der §§ 20, 20a und 20b SGB V: Fassung vom 17. Dezember 2025*. URL: https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung_1/praevention_selbsthilfe_beratung/praevention/praevention_leitfaden/20251218_Leitfaden_Praevention_2025_barrierefrei.pdf (08.05.2026).

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

- ▶ 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.
- ▶ **Gefühle zulassen** und zum Ausdruck bringen: Freude, Glück, Enttäuschung, Wut, Trauer – alles, was zum Leben dazugehört.
- ▶ Ruhig und **geduldig bleiben**. Das ist besonders gegenüber belasteten Kindern und Jugendlichen wichtig.
- ▶ **Gute Gespräche führen**, in denen Kinder und Jugendliche von ihren Gedanken und Gefühlen berichten dürfen.
- ▶ **Mutmachende Geschichten** von jungen Menschen teilen, die es trotz Herausforderungen geschafft haben, die Schule abzuschließen, sich in der Klasse wohlfühlen, im Fußball oder beim Theaterspielen Freund*innen zu finden. Erzählen, was sie und andere genau getan haben, damit sie es schaffen konnten.
- ▶ **Mit gutem Beispiel vorangehen** – bei Sport und Bewegung, beim Essen, beim Pausenmachen, bei der (Nicht-)Nutzung von digitalen Medien.
- ▶ **Viel im »echten« Leben mit anderen Menschen tun**: Seifenkisten und Baumhäuser bauen, Lagerfeuer machen, in den Park oder Wald gehen, bei Festen in Schule und Nachbarschaft dabei sein oder sogar mithelfen.
- ▶ **Die Nutzung von digitalen Medien begleiten** und altersgemäß gestalten.
- ▶ **Kinder und Jugendliche beteiligen** und mitentscheiden lassen: Ihre Meinungen ernst nehmen und ihnen **echte Gestaltungsmöglichkeiten** geben – das stärkt Selbstwirksamkeit und Vertrauen.
- ▶ **Jungen Menschen mehr zutrauen**: Das mindert Ängste und steigert die Wahrnehmung der eigenen Kompetenzen bei Kindern.
- ▶ **Unterschiedlichkeit wertschätzen** und Räume schaffen, in denen sich alle zugehörig fühlen.

Unser Angebot

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

Setting Schule



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 2021²⁹ und 2023³⁰ ausführlich dargestellt.

Aktuelle Daten zeigen weiterhin 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, Erkrankungen und Schmerz mitzuerleben, 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 erkrankte Eltern oder Geschwister haben.
- ▶ 2 Kinder, die sich um ein (psychisch) erkranktes Familienmitglied kümmern.

Psychische Gesundheit in der Schule: Was Schüler*innen jetzt fordern

Im Oktober 2025 veröffentlichte die Bundeschüler*innenkonferenz gemeinsam mit einem breiten Bündnis aus Bildungsverbänden, Krankenkassen, Stiftungen und Wissenschaft einen Call-to-Action zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.³¹ Darin machen sie deutlich: **Viele junge Menschen erleben ihre aktuelle Lebenssituation als sehr belastet und wünschen sich mehr Unterstützung.**

Folgende Daten besorgen die Schülervertreter*innen im Call-to-Action besonders:

- ▶ Laut Deutschem Schulbarometer 2024 bezeichnen sich 21 % der Schüler*innen als psychisch belastet. Mehr als ein Viertel berichtet von geringer Lebensqualität.
- ▶ Laut der COPSY-Studie 2024 fühlt sich jeder fünfte junge Mensch einsam.
- ▶ Viele junge Menschen fühlen sich mit ihren Sorgen von Politik und Institutionen nicht ausreichend gehört. Auch nicht in der Schule, wo sie jeden Tag unterwegs sind.

Aus Sicht der Bundeschüler*innenkonferenz stoßen Schulen bei der Bewältigung dieser Herausforderungen an ihre Grenzen. Lehrkräfte sollen unterstützen, zuhören und Orientierung geben, fühlen sich dafür jedoch oft nicht vorbereitet. Gleichzeitig fehlt es vielerorts an Schulsozialarbeit und schulpsychologischer Unterstützung.

Die Schüler*innen fordern in ihrem Call-to-Action daher, psychische Gesundheit verbindlich und flächendeckend in Schulen zu verankern. Prävention und Gesundheitsförderung sollen als feste Bestandteile des Schulalltags etabliert werden, unabhängig vom Engagement einzelner Schulen oder Lehrkräfte.

²⁹ Erfahren Sie hier mehr dazu in unserem Jahresbericht 2021: <https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2023/06/jahres-und-wirkungsbericht-2021-von-irrsinnig-menschlich-e.v.-web.pdf#page=15>

³⁰ Erfahren Sie hier mehr dazu in unserem Jahresbericht 2023: https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2024/09/jahres-und-wirkungsbericht_2023_von-irrsinnig-menschlich-e.v.-web.pdf#page=16

³¹ Bundeschüler*innenkonferenz (2025): »Call-to-Action«. URL: <https://bundeschuelerkonferenz.com/call-to-action/> (08.05.2026).

Die Schüler*innen sprechen sich für konkrete Veränderungen aus: mehr Personal in Schulsozialarbeit und schulpсихologischen Diensten, eine stärkere Förderung von Medienkompetenz, verbindliche Schutzkonzepte gegen Mobbing und Diskriminierung sowie die Vermittlung von Kompetenzen wie Selbstregulation und Stressbewältigung. Gesundheitsförderung als Teil der Schulkultur soll beispielsweise über Angebote für mehr Bewegung und gesunde Ernährung sowie den Einsatz schulgerechter digitaler Tools zur Unterstützung von psychischer Gesundheit etabliert werden.

Die Botschaft ist klar: **Psychische Gesundheit ist für junge Menschen ein zentrales Thema – und Schule nach wie vor ein entscheidender Ort, um sie wirksam zu fördern** und junge Menschen darin zu unterstützen, vertrauensvoll in die Zukunft zu blicken.

»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 weitere schulische Fachkräfte.
- ▶ Elternabende.
- ▶ Fachveranstaltungen für diverse Stakeholder im Setting Schule.

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

Unsere Schultage und Fortbildungen wirken wie »Eisbrecher«: Sie ermutigen die Teilnehmenden und Institutionen, bedürfnis- und lösungsorientiert weiterzuarbeiten. Und sie unterstützen diese bei der kommunalen Vernetzung mit Akteur*innen aus Gesundheit, Jugendhilfe und Schule, 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 in der Grundschule: Unsere »verrückten« Familien!«



Mit unserem universal- und primärpräventiven Grundschulprogramm für die 3. und 4. Klassen sowie Grundschullehrkräfte machen wir das »schwierige« Thema »(psychische) Krisen in der Familie« klassenweise besprechbar. Das Programm besteht seit 2022. Es ist das erste deutschlandweite Grundschulprogramm mit dem Fokus auf Kinder aus psychisch belasteten Familien.³²

Gesellschaftliche Ausgangslage

Jedes vierte Kind im Alter von 3 bis 17 Jahren zeigt psychische Auffälligkeiten. Die Hälfte aller psychischen Erkrankungen entsteht vor dem 14. Lebensjahr³³, wobei Kinder psychisch erkrankter Eltern (KipeE) als besonders gefährdete Gruppe gelten³⁴.

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 erkrankt sind. Depressionen, Angst- und Suchtstörungen belasten die Erkrankten ebenso wie ihre Familien. Kinder psychisch erkrankter Eltern weisen ein 2- bis 7-fach erhöhtes Risiko auf, selbst psychisch zu erkranken.³⁵

Auch Armut stellt einen erheblichen Risikofaktor für Kinder psychisch belasteter Familien dar. Kinder und Jugendliche aus einkommensschwachen Familien haben ein 3,5-fach höheres Risiko, selbst psychische Auffälligkeiten zu entwickeln. Ganze 33 % von ihnen fühlen sich psychisch belastet. Wenn Kinder bei schulischen Aufgaben weniger oder keine elterliche Unterstützung erhalten, wird ihre Bildungsteilnahme beeinträchtigt.³⁶

Fakt ist, dass Kinder psychisch erkrankter Eltern ...

- ▶ häufig durch die elterliche psychische Erkrankung belastet sind.
- ▶ regulierend im Familiensystem wirken und denken, dass sie durch eigenes Handeln eine Besserung herbeiführen können.
- ▶ das Gefühl haben, schuld zu sein, wenn es den Eltern schlecht geht.
- ▶ sich schämen und sich allein fühlen, weil kaum über die elterliche Erkrankung gesprochen wird.
- ▶ kaum von Hilfsangeboten erreicht werden, weil diese oft nicht miteinander verzahnt sind oder es regional zu wenig Unterstützungsmöglichkeiten gibt.

32 Erfahren Sie hier mehr über unser Grundschulprogramm: <https://www.irrsinnig-menschlich.de/primarstufe/>

33 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>.

34 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>.

35 Silke Wiegand-Grefe et al. (2009): »Kinder psychisch kranker Eltern: Zusammenhänge zwischen subjektiver elterlicher Beeinträchtigung und psychischer Auffälligkeit der Kinder aus Elternsicht«. In: *Kindheit und Entwicklung* 18 (2), S. 111–121. DOI: <https://doi.org/10.1026/0942-5403.18.2.111>.

Silke Wiegand-Grefe et al. (2019): »Family Functioning and Psychological Health of Children with Mentally Ill Parents«. In: *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16(7), S. 1278. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph16071278>.

36 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>.

Die Folgen können sein, dass Kinder psychisch erkrankter Eltern ...

- ▶ oft früh »erwachsen« sein und viel zu viel Verantwortung übernehmen müssen.
- ▶ es schwer haben können, ihre Entwicklungsaufgaben in Schule und Alltag zu meistern.
- ▶ in Loyalitätskonflikten gefangen sind und sich als isoliert erleben.
- ▶ keine adäquaten Bewältigungs- und Handlungsstrategien erlernen, z. B. in Bezug auf Emotionsregulation oder Konflikte.
- ▶ 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. In der Grundschule kommt der **Beziehung zwischen Klassenlehrkraft und Schüler*innen** eine schützende Funktion zu. Ein Klassenklima, das von Sicherheit und Stabilität geprägt ist, kann sich sehr förderliche auf Kinder aus psychisch belasteten Familien auswirken.

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 genauso wie körperliche Erkrankungen zum Leben dazugehören – und 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 es in Ordnung ist, sich Hilfe zu suchen, und keine Scham damit verbunden sein muss.

Der Blick wird am Schultag auch auf **gesundheitsförderliche Aspekte** gelenkt, indem wir mit den Schüler*innen gezielt Ressourcen erarbeiten.

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 erkrankter Eltern« nachhaltig.

Zielgruppen

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

Ziele

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

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

Inhalt

Die Teilnehmenden ...

- ▶ erfahren, dass es viele Kinder gibt, deren Mutter oder Vater psychisch erkrankt ist.
- ▶ lernen ausgewählte psychische Krankheiten 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.
- ▶ Elternseminar – von erkrankten Eltern für alle Eltern.



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:** Über 125 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 15 Standorte in Deutschland³⁷ sowie 2 Standorte in Österreich.
- ▶ **Förderer:** Fördermittelgeber ist die Auridis Stiftung.

Output: Erbrachte Leistungen

- ▶ **111 Schultage** an Grundschulen in Deutschland.
- ▶ **2.253 direkt erreichte Schüler*innen.**
- ▶ **Gründung 5 neuer Standorte in Deutschland:** Oberhavel (Brandenburg); Groß-Gerau (Hessen); Zwickau (Sachsen); Ludwigslust und Vorpommern-Rügen (Mecklenburg-Vorpommern).
- ▶ **Konzeptentwicklung und -erprobung der Master-Trainer-Ausbildung.** Erfolgreiche Ausbildung von drei Trainer*innen in Deutschland, die nun unsere fachlichen Expert*innen schulen.
- ▶ **Inhaltliche Weiterentwicklung** des Programms sowie gezielte **Optimierung der im Schultag eingesetzten Methoden** mit dem Ziel, den Schüler*innen ein noch stärker multisensorisch ausgerichtetes Lernen zu ermöglichen. Hierfür wurde zusätzliches visuelles Bildmaterial entwickelt und der Unterricht durch inhaltlich abgestimmte Bewegungsanteile – wie beispielsweise Gefühlspantomime und spezifische Bewegungsübungen – erweitert.
- ▶ **Entwicklung eines niedrigschwelligen Elternseminars zur Aufklärung, Sensibilisierung und Stärkung** von (psychisch erkrankten) Eltern. Die Seminare führen von uns geschulte persönliche Expert*innen durch, die selbst Eltern sind und sowohl über eigene Erfahrung mit psychischer Erkrankung als auch Fachexpertise verfügen.
- ▶ **Mehr als 25 Gespräche mit an einer Kooperation interessierten Organisationen** in ganz Deutschland.
- ▶ **Verbesserung des Qualitätsmanagements** infolge der Durchführung von Feedbackprozessen, deren Erkenntnisse z. B. in die Material- und Methodenadaption sowie zur Sicherung der Konzepttreue des Programms eingeflossen sind.
- ▶ **Entwicklung und Roll-out neuer Materialien** für Öffentlichkeitsarbeit und Schulakquise sowie zur Weiterarbeit mit den Programmenthemen in der Schule: das Wimmelbild des Grundschultags im Leporello-Format, Poster fürs Klassenzimmer, ein Banner, Postkarten, Sticker und Magnete.

37 Finden Sie hier unsere Standorte in Deutschland: <https://www.irrsinnig-menschlich.de/standorte/bereich/grundschule/?map=deutschland>



Nationale und internationale Reichweite 2025

EUROPA	2022	2023	2024	2025
DEUTSCHLAND				
Standorte	1	6	10	15
Schultage	9	33	52	111
Schüler*innen	225	720	1.125	2.253
ÖSTERREICH				
Standorte			2	2
Schultage			21	136
Schüler*innen			359	2.425
Summe Standorte	1	6	12	17
Summe Schultage	9	33	73	247
Summe Schüler*innen	225	720	1.484	4.678

Outcome/Impact: Erreichte Wirkungen

Unsere Qualitätssicherungsinstrumente sind im Jahresbericht 2023 dargelegt.³⁸

Die Ergebnisse der bereits zum Programmstart 2021 durch das Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin

und Public Health (ISAP) der Universität Leipzig durchgeführten Befragung von Lehrkräften und Schulsozialarbeiter*innen haben wir im Jahresbericht 2023 zusammengefasst.³⁹

38 Erfahren Sie hier mehr über Qualitätssicherung in unserem Jahresbericht 2023: https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2024/09/Jahres- und Wirkungsbericht_2023_von_Irrsinnig_Menschlich_e.V._web.pdf#page=20

39 Erfahren Sie hier mehr über die Evaluation in unserem Jahresbericht 2023: https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2024/09/Jahres- und Wirkungsbericht_2023_von_Irrsinnig_Menschlich_e.V._web.pdf#page=21

Evaluation

Psychische Gesundheit gehört in die Grundschule

Von 2023 bis 2025 wurde unser Grundschulprogramm »Psychisch fit in der Grundschule: Unsere »verrückten« Familien!« durch das ISAP der Universität Leipzig evaluiert.⁴⁰ **Die finalen Ergebnisse geben Aufschluss darüber, wie das Angebot von Lehrkräften und Schüler*innen wahrgenommen wird, welche Wirkungen es entfaltet und welche Bedingungen für eine wirksame Präventionsarbeit in der Grundschule wichtig sind.**

Hohe Relevanz und großer Unterstützungsbedarf

- ▶ Über **90 %** der befragten Lehrkräfte halten die Grundschule für einen geeigneten Ort, um psychische Gesundheit zu thematisieren.
- ▶ **100 %** zeigen die Bereitschaft, sich mit psychischer Gesundheit weiterzubeschäftigen und entsprechende Angebote zu begleiten.
- ▶ Gleichzeitig fühlen sich **83 %** der Lehrkräfte im Umgang mit dem Thema nicht ausreichend kompetent.
- ▶ **55 %** berichten, dass es an ihrer Schule keine schulinternen Fachkräfte zu diesem Thema gibt.

Wirkungen bei Schüler*innen

- ▶ **98 %** der befragten Schüler*innen geben an, nach dem Schultag mehr über die »Seele« zu wissen.
- ▶ **96 %** wissen, wo sie Hilfe bekommen, wenn es zu Hause schwierig ist.
- ▶ **Nur 2 %** meinen nach dem Schultag, dass Matilde (eine fiktive Kinderfigur aus dem Schultag) schuld an der psychischen Erkrankung ihrer Mutter sei.

Wirkungen bei Lehrkräften

- ▶ Über **85 %** der Lehrkräfte geben an, durch den Schultag viel Neues über psychische Gesundheit, Krisen und Hilfsmöglichkeiten erfahren zu haben.
- ▶ **71 %** berichten, neue Einblicke in die Lebenslagen ihrer Schüler*innen gewonnen zu haben.
- ▶ Knapp die Hälfte fühlt sich nach dem Schultag sicherer im Umgang mit psychischen Krisen von Schüler*innen.

Was Schulen für wirksame Prävention brauchen

- ▶ **100 %** der befragten Lehrkräfte sind der Meinung, dass psychische Gesundheit Bestandteil des Grundschulwissens sein sollte.
- ▶ **89 %** sehen Wissen über psychische Gesundheit als Teil gesellschaftlicher Grundbildung.
- ▶ **70 %** der Lehrkräfte benennen externe Akteur*innen wie Vereine und Fachstellen als wichtigste Kooperationspartner in der Präventionsarbeit.

Fazit

Die Evaluation zeigt: **Psychische Gesundheit ist im Grundschulkontext ein zentrales Thema – gleichzeitig besteht ein deutlicher Bedarf an externer Unterstützung.** Unser Grundschulprogramm erreicht Schüler*innen und Lehrkräfte wirksam, indem es Wissen vermittelt, entlastet und Orientierung bietet. Zugleich wird für eine nachhaltige Wirkung eine strukturelle Begleitung der Grundschulen, die weitere Einbindung der Lehrkräfte und externe Unterstützung benötigt.

Diese Erkenntnisse bilden die Grundlage für die Weiterentwicklung des Grundschulprogramms im kommenden Jahr.

40 Maria Koschig / Steffi G. Riedel-Heller / Ines Conrad (2025): Abschlussbericht. Begleitforschung zum universalen Präventionsprogramm »Unsere verrückten Familien« für den Primarbereich im Setting Schule: Projektzeitraum 2023-2025. Leipzig: Universität Leipzig, Medizinische Fakultät, ISAP. URL: https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2026/03/Abschlussbericht_GS_FINAL.pdf (08.05.2026).

Planung und Ausblick

Es geht weiter mit dem Grundschulprogramm! Das Ziel: »Unsere »verrückten« Familien!« nachhaltig im Schulsetting und in den kommunalen Strukturen zu verankern.

2026 wollen wir ...

- ▶ noch mehr Kinder und deren Schulfachpersonal mit unserem Programm erreichen und für psychische Gesundheit sensibilisieren.
- ▶ die Skalierung voranbringen und eine erste Landeskoordination in einem Bundesland etablieren.
- ▶ bis zu 10 weitere Standorte eröffnen.
- ▶ das Netzwerkmanagement aller Standorte auf- und ausbauen, um die langfristige Umsetzung des Programms zu gewährleisten.
- ▶ das Qualitätsmanagement bezogen auf Schultage, Ausbildungen und Standortgründungen weiter ausbauen.
- ▶ die Master-Trainer-Ausbildung zur Qualifizierung von Trainer*innen erneut durchführen.
- ▶ uns auf den Programmbaustein »Lehrkräftefortbildung« fokussieren und diesen auf Landesebene etablieren.
- ▶ Unser Elternseminar »Der wichtigste Mensch in deinem Leben bist du selbst« weiter ausbauen.



Unsere Kolleginnen Natascha Krüning und Katrin Neuperger auf der Fachtagung »Verrückt? Na und! – Psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen frühzeitig umfassend denken«, Hannover, Mai 2025

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. Das Programm besteht seit 2001.⁴¹

Gesellschaftliche Ausgangslage

Psychische Krisen gehören zum Schulalltag und werden durch Fachpersonal oft erstmals in der Schule erkannt. Sie beeinträchtigen die Erfahrungen der betroffenen jungen Menschen in der Schule sowie ihren Lernfortschritt und Schulerfolg.

In jeder Schulklasse sind etwa 4 bis 5 Schüler*innen von psychischen Krisen betroffen⁴², zusätzlich leben geschätzt ca. 25 % der Kinder und Jugendlichen in Deutschland mit einem psychisch erkrankten Elternteil zusammen⁴³. Psychische Erkrankungen der Eltern gehen mit einem erhöhten Risiko für Schulabbruch bzw. -nichtabschluss bei jungen Menschen einher.⁴⁴

Unser Lösungsansatz

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

Die zentrale Wirkung der »Verrückt? Na und!«-Schultage und -Fortbildungen besteht in der Verringerung der Stigmatisierung psychischer Erkrankungen und in der Folge in einem aufgeklärten Umgang mit psychischer Gesundheit, in einer schnelleren Inanspruchnahme von Hilfe und professioneller Unterstützung sowie in der Verbesserung von Einstellungen. Um diese Wirkung zu erreichen, kooperieren wir dauerhaft mit Schulen sowie verschiedenen Akteur*innen auf Kommunal- und Landesebene aus den Bereichen psychosoziale und psychiatrische Versorgung, Prävention,

Gesundheitsförderung, Jugendhilfe und Bildung – damit aus Einzellösungen Verbundlösungen werden.

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

Zielgruppen

- ▶ Schüler*innen der Klassenstufen 8 bis 13 aller Schulformen und ihre Lehrkräfte.
- ▶ Schulleitungen, Schulsozialarbeit, weiteres schulisches Fachpersonal.

Ziele

- ▶ Psychische Krisen erkennen, verstehen und ansprechen.
- ▶ Bewältigungskompetenzen, Hilfesuchverhalten und Resilienz fördern.
- ▶ Gesundheitsförderliche Prozesse in der Klassen- und Schulgemeinschaft anstoßen.

41 Erfahren Sie hier mehr über unser Programm für die Sekundarstufe: <https://www.irrsinnig-menschlich.de/psychisch-fit-schule/>

42 Robert Bosch Stiftung (Hrsg.) (2024): *Deutsches Schulbarometer: Befragung Schüler:innen 2024*. S. 16–18.

43 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> (08.05.2026).

44 Anna Sidorchuk et al. (2023): »One versus two biological parents with mental disorders: Relationship to educational attainment in the next generation«. In: *Psychological Medicine* 53(15), S. 7025–7041. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0033291722003506>.

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

Inhalt

Die Teilnehmenden ...

- ▶ lernen Warnsignale psychischer Krisen kennen.
- ▶ setzen sich mit jugendtypischen 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

- ▶ Eintägige Schultage für Klassen, mit Beteiligung ihrer Klassenlehrkräfte.
- ▶ Fortbildungen für Lehrkräfte und weiteres schulisches Fachpersonal, 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 1.080 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 in Deutschland.⁴⁵
- ▶ **Netzwerk:** 108 Standorte deutschlandweit. Internationale Kooperationen in Österreich, Tschechien, Slowakei und Ukraine.⁴⁶
- ▶ **Förderer:** Fördermittelgeber sind u. a. Stiftungen, Krankenkassen, Rentenkassen, Unfallkassen und öffentliche Fördermittelgeber.

Landkreis Tübingen und Rems-Murr-Kreis (Baden-Württemberg).

- ▶ Internationale Kooperationen: Schultage und Fortbildungen an **52 Standorten in Österreich, Tschechien, der Slowakei und der Ukraine.**
- ▶ **Qualifizierung von 355 Expert*innen** zur Programmumsetzung an deutschen Standorten.
- ▶ **Qualitätssicherung durch Fortbildungen für das Netzwerk**, unter anderem zu den Themen »(Cyber-)Mobbing«, »Digitale Achtsamkeit«, »Kultursensibilität und psychische Gesundheit« und »Suizidprävention«, sowie einen **Auffrischungsworkshop für langjährige Expert*innen.**
- ▶ **Neuentwicklung unserer Wanderausstellung »Wie geht's?« in einfacher Sprache** in Zusammenarbeit mit der Schulsozialarbeit der Stadt Karlsruhe.

Output: Erbrachte Leistungen

- ▶ **1.413 Schultage** an weiterführenden Schulen in Deutschland.
- ▶ **32.222 direkt erreichte Schüler*innen** in Deutschland.
- ▶ **524 direkt erreichte Schulen** in Deutschland. Mit 79 % dieser Schulen bestehen langfristige Kooperationen.
- ▶ **11 neue Programmstandorte** in Deutschland: Cloppenburg, Göttingen, Hannover und Landkreis Heidekreis (Niedersachsen); Landkreis Eichsfeld (Thüringen); Kreis Herzogtum Lauenburg (Schleswig-Holstein); Burgenlandkreis (Sachsen-Anhalt); Kreis Höxter (Nordrhein-Westfalen); Main-Kinzig-Kreis (Hessen);



⁴⁵ Lernen Sie hier unsere Landeskoordinator*innen kennen: <https://www.irsinnig-menschlich.de/irsinnig-menschlich-verein/team/#landeskoordination>

⁴⁶ Finden Sie hier unsere Standorte in Deutschland und Europa: <https://www.irsinnig-menschlich.de/standorte/bereich/sekundarstufe/>

Nationale Reichweite 2025

DEUTSCHLAND	2019*	2020*	2021*	2022*	2023	2024	2025
Standorte	78	86	94	94	101	98	108
Schultage pro Standort	12,8	5,7	6,3	14	13	14	13
Summe Schultage	998	491	593	1.306	1.293	1.339	1.413
Schüler*innen	26.000	13.000	13.800	29.000	30.600	31.135	32.222
Fortbildungen für Lehrkräfte, Eltern, Multiplikator*innen	56	34	68	75	79	47	29

* Bis 2022 haben wir die Schultage aus unseren Programmen »Verrückt? Na und!« und »Aufmachen!« im Jahres- und Wirkungsbericht zusammen ausgewiesen.

Internationale Reichweite 2025

EUROPA	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
ÖSTERREICH							
Schultage	190	91	128	227	288	354	456
Schüler*innen	4.900	2.450	2.232	4.150	5.340	7.839	8.048
TSCHECHIEN							
Schultage	130	9	43	287	269	353	373
Schüler*innen	3.400	270	1.100	7.200	6.780	8.119	9.320
SLOWAKEI							
Schultage	13	0	0	14	21	37	37
Schüler*innen	300	0	0	275	590	788	788
UKRAINE							
Schultage						2	7
Schüler*innen						50	160
Summe Schultage	333	100	171	528	578	746	873
Summe Schüler*innen	8.600	2.720	3.332	11.625	12.710	16.796	18.316

Outcome/Impact: Erreichte Wirkungen

► Laut der Stellungnahme des ISAP der Universität Leipzig von 2024 bewerten die Präventionsverantwortlichen an Schulen das Programm »Verrückt? Na und!« durchweg positiv und äußern eine hohe Zufriedenheit mit der gegenwärtigen

Programmkonzeption. Die Stellungnahme bestätigt, dass das Programm zu Entstigmatisierung, Wissenszuwachs und Verbesserung des Hilfesuchverhaltens beiträgt.⁴⁷

47 Steffi G. Riedel-Heller / Ines Conrad (2024): Wie wirksam ist das schulische Präventionsprogramm »Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule«?: Stellungnahme des Instituts für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP) der Universität Leipzig. Leipzig: Universität Leipzig, Medizinische Fakultät, ISAP. URL: https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2024/06/Stellungnahme_VNU_ISAP_2024.pdf (08.05.2026).

Evaluation

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

Die Reduktion des Stigmas psychischer Erkrankung verbunden mit Wissen und Aufklärung sowie die Förderung seelischen Wohlbefindens sind die zentralen Wirkungen des Programms. Das haben mehrere Studien des ISAP der Universität Leipzig nachgewiesen.⁴⁸

Mehr Wissen

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

Krisenfester

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

Mutmacher

- ▶ 97 % der Schulen sagen, das schwierige Thema »psychische Gesundheit« werde leicht vermittelt.
- ▶ 85 % der Schulen geben an, »Verrückt? Na und!« reduziere Ängste.



»Brückenschlag zwischen den Systemen. Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule«, Graphic Recording eines Vortrags von »Irrsinnig Menschlich«-Gründerin Dr. Manuela Richter-Werling, gezeichnet von Tanja Wehr, Hannover, Mai 2025

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

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

Dank der Förderung des Projekts durch die Beisheim Stiftung konnten 2025 wichtige Entwicklungsschritte umgesetzt werden.⁴⁹

Maßnahmen:

- ▶ **Weiterarbeit mit unserem bundesweiten Zukunftsteam** aus 8 verschiedenen Regionalgruppen.
- ▶ **Verschriftlichung des Programm-Purpose** durch das Zukunftsteam, der zukünftig als Leitstern für alle Expert*innen dient.
- ▶ Weiterarbeit in den **4 zentralen Entwicklungsfeldern**: Ablauf und Inhalte des Schultags, Nachhaltigkeit, Netzwerk, Qualitätsmanagement.
- ▶ **Austausch mit den Schlüsselakteur*innen im Netzwerk** (Landeskoordinator*innen, Trainer*innen und Regionalgruppenkoordinator*innen) zu den ermittelten Entwicklungsfeldern und ersten operativen Umsetzungen von Anpassungen.
- ▶ **Start der Verbreitung von Neuerungen** durch Aktualisierung unseres Ausbildungsworkshop-Konzepts.
- ▶ **Auffrischungsworkshop für Expert*innen**, deren Ausbildung bereits länger zurückliegt.
- ▶ **Start der Neu- und Weiterentwicklung von Materialien**, die Verbesserungen in den Handlungsfeldern Ablauf, Inhalte und Nachhaltigkeit des Schultags unterstützen (z. B. Digitalisierung der Krisenauswegweiser und Entwicklung eines Plakats, das nach dem Schultag in der Klasse verbleibt).
- ▶ **Entwicklung von Qualitätskriterien** mit Unterstützung durch das ISAP Leipzig als wichtiges Instrument für Qualitätsmanagement.

Output & erste Ergebnisse:

- ▶ **Erste Anpassungen im Programm** (z. B. Integration der persönlichen Geschichte zu einem früheren Zeitpunkt im Schultag) erreichen über unterschiedliche Formate das Netzwerk.
- ▶ Erste wichtige Schritte auf dem Weg zu einem **Qualitätsmanagement** wie die Entwicklung von Qualitätskriterien und eines Auffrischungsformats für Umsetzende von »Verrückt? Na und!« wurden gegangen.
- ▶ Intensive Beteiligung und Mitgestaltung vor allem der Schlüsselakteur*innen der Trainer*innen und Landeskoordinator*innen fördern **Akzeptanz, Relevanz und verlässliche Verbreitung der Weiterentwicklungen**.

»Ich bin jetzt mehr aufgeklärt, was ich machen kann, wenn es mir, meinen Freunden oder meiner Familie mental schlecht geht.«

*Schülerin, 14 Jahre,
Lise-Meitner-Gymnasium Norderstedt*

»Aus dem »Verrückt? Na und!«-Schultag nehme ich vor allem ein neues Verständnis davon mit, wie wichtig es ist, über seelische Gesundheit offen zu sprechen. Mir ist klar geworden, dass psychische Krisen viel häufiger sind, als man denkt und dass sie jeden treffen können – unabhängig von Alter, Hintergrund oder Leistungsfähigkeit. (...) Ich habe verstanden, dass seelische Gesundheit kein Zustand ist, den man einmal erreicht und dann behält. Sie braucht Aufmerksamkeit, Fürsorge und manchmal auch den Mut, sich Unterstützung zu holen.«

Schüler, 15 Jahre, 56. Oberschule Leipzig

⁴⁹ Erfahren Sie hier mehr über Planung und Projektstart in unserem Jahresbericht 2023: https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2024/09/Jahres- und_Wirkungsbericht_2023_von_Irrsinnig_Menschlich_e.V._web.pdf#page=33

Planung und Ausblick

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

2026 wollen wir ...

- ▶ eine **hohe Empfehlungsquote von 90 %** durch Schüler*innen sichern.
- ▶ **mindestens 1.500 »Verrückt? Na und!«-Schultage sowie Fortbildungen** für Lehrkräfte und weitere Fachpersonen, die in Sozialräumen von Jugendlichen wirken, durchführen.
- ▶ das **Qualitätsmanagement stärken** (z. B. durch bedarfsgerechte Netzwerkfortbildungen), mit dem Ziel, die Qualität in der Programmdurchführung zu sichern.
- ▶ die Entwicklung der im Rahmen von **»Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule 3.0«** identifizierten Handlungsfelder **gemeinsam mit dem Netzwerk weiter vorantreiben** sowie kontinuierlich Aktualisierungen und Verbesserungen vornehmen.
- ▶ Programmstrategie und -angebot kontinuierlich **an neue Herausforderungen und Bedarfe anpassen**, um aktuell und wirksam zu bleiben.
- ▶ **ein Bundesnetzwerktreffen durchführen**, um fachlichen und persönlichen Austausch zu ermöglichen sowie die Vernetzung zwischen den deutschen Standorten voranzubringen.
- ▶ das **25-jährige Bestehen unseres Präventionsprogramms »Verrückt? Na und!«** mit unserem Netzwerk im Rahmen unseres Austauschtreffens feiern.
- ▶ bestehende Standorte bzw. **Regionalgruppen stärken sowie neue Kooperationspartner gewinnen**, um die Reichweite v. a. in strukturschwachen Regionen auszubauen.
- ▶ **im Rahmen einer Master-Trainer-Ausbildung 6 neue Trainer*innen schulen**, um jedes Jahr noch mehr Expert*innen ausbilden zu können und die Qualität der Expert*innen-Ausbildungen langfristig sicherzustellen.
- ▶ **neue fachliche und persönliche Expert*innen gewinnen**, qualifizieren und langfristig einbinden.
- ▶ **neue Materialien für Schüler*innen** entwickeln, darunter neue Info-Pocket-Guides und digitale Krisenauswegweiser.
- ▶ unsere **Standorte bei der Öffentlichkeitsarbeit unterstützen**, indem wir neue Materialien wie Banner, Roll-ups und Merchandise-Artikel entwickeln.



PSYCHISCH *fit*
IN BERUFSSCHULE
UND BERUF

Präventionsprogramm »Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf«

Unser Berufsschulprogramm »Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf« ist bundesweit das größte universalpräventive Präventionsprogramm zur psychischen Gesundheit von jungen Menschen an Berufsschulen und Ausbildungsbetrieben. Es besteht im Kern aus Schultagen für Berufsschulklassen sowie aus Fortbildungen für Lehrkräfte und Ausbilder*innen. Das Programm besteht seit 2021.⁵⁰

Gesellschaftliche Ausgangslage

Erfolg in Berufsschule und Ausbildungsbetrieb hängt stark von der psychischen Gesundheit der Auszubildenden ab. Vielen Azubis 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. **Mittlerweile haben 13,6% der Auszubildenden eine psychische Erkrankung – die Tendenz ist steigend.**⁵¹

Unser Lösungsansatz

Mit unserem Präventionsprogramm »Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf« investieren wir langfristig in die psychische Gesundheit und damit 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. Unsere 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.

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

Inhalt

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.

⁵⁰ Erfahren Sie hier mehr über unser Berufsschulprogramm: <https://www.irrsinnig-menschlich.de/aufmachen/>

⁵¹ 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> (08.05.2026).

IKK Classic (2025): »Psychische Erkrankungen bei Azubis nehmen zu: Handwerk deutlich unter dem Durchschnitt«. URL: <https://www.ikk-classic.de/presse/presse-mitteilungen/psychische-erkrankungen-bei-azubis-> (08.05.2026).

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 1.000 fachliche und persönliche Expert*innen in Deutschland, die unsere Schultage umsetzen und gesundheitsförderliche Prozesse in Klassen- und Schulgemeinschaften anstoßen. 11 Landeskoordinator*innen in 8 Bundesländern Deutschlands.⁵²
- ▶ **Netzwerk:** 108 Standorte bzw. Regionalgruppen deutschlandweit.⁵³
- ▶ **Förderer:** Fördermittelgeber ist die BAHN-BKK.

Output: Erbrachte Leistungen

- ▶ **342 Schultage** in Berufsschulen und Ausbildungsbetrieben.
- ▶ **7 Multiplikator*innen-Fortbildungen** für Lehrkräfte und andere Fachpersonen aus Berufsschule und Betrieb.
- ▶ **Stärkung der Nachhaltigkeit der Schultage** durch gesundheitsförderliche Give-aways.
- ▶ **Bundesweite Online-Präsentation** des Programms mit anschließendem Fachaustausch über den Paritätischen Gesamtverband.

Nationale Reichweite 2025

DEUTSCHLAND	2021	2022	2023	2024	2025
Berufsschultage	72	262	345	363	342
Schüler*innen, Auszubildende	1.440	5.100	6.940	7.136	6.875
Berufsschullehrkräfte, Ausbilder*innen	200	400	660	450	489
Fortbildungen für Lehrkräfte, Ausbilder*innen, Multiplikator*innen	7	12	15	6	7

Outcome/Impact: Erreichte Wirkungen

Laut unserer internen Befragung ...

- ▶ wurden nach 14 % aller Schultage Schüler*innen ins **Hilfesystem** vermittelt.
- ▶ führten 13 % aller Schultage zur **nachhaltigen Integration des Themas »psychische Gesundheit«** in den Schulentwicklungsplan.
- ▶ führten 78 % aller Schultage zu einem **Nachgespräch mit der Lehrkraft**.
- ▶ lag die **Wiederbuchungsquote** der Berufsschulen für die Schultage bei 82 %.

»Ich habe gelernt, dass es nicht schwach ist, psychisch nicht ganz fit zu sein.«

*Schüler*in der Klasse Büromanagement, Berufliches Schulzentrum in Böhlen, Sachsen*

⁵² Lernen Sie hier unsere Landeskoordinator*innen kennen: <https://www.irsinnig-menschlich.de/irsinnig-menschlich-verein/team/#landeskoordination>
⁵³ Entdecken Sie hier unsere Standorte: <https://www.irsinnig-menschlich.de/standorte/bereich/berufsschule/?map=deutschland>

Am »Aufmachen!«-Schultag hat mir besonders gefallen:

- ▶ »Die Ehrlichkeit.«
- ▶ »Der respektvolle Umgang mit dem Thema psychische Gesundheit.«
- ▶ »Dass man offen und ehrlich über Probleme reden konnte.«
- ▶ »Die Geschichte der persönlichen Expertin.«
- ▶ »Zu erfahren, dass man nie allein ist.«
- ▶ »Dass wir darüber gesprochen haben, wie man am besten mit der psychischen Gesundheit umgeht und wie es anderen damit geht.«

Rückmeldungen nach einem »Aufmachen!«-Schultag von Auszubildenden am Beruflichen Schulzentrum in Böhlen, Sachsen



Planung und Ausblick

Auch im nächsten Jahr werden wir unser Berufsschulprogramm weiter ausbauen und nachhaltig stärken.

2026 wollen wir ...

- ▶ mindestens **350 »Aufmachen!«-Schultage** sowie mindestens **10 Fortbildungen** für Lehrkräfte, Ausbilder*innen und weitere Fachpersonen durchführen.
- ▶ das **Konzept für die Fortbildung für Lehrkräfte und Ausbilder*innen aktualisieren** und unsere Expert*innen diesbezüglich schulen.
- ▶ das **Qualitätsmanagement stärken**.
- ▶ **neue fachliche und persönliche Expert*innen gewinnen**, qualifizieren und langfristig einbinden.
- ▶ eine **hohe Wiederbuchungsquote von über 80 % sichern**, um die nachhaltige Wirkung zu festigen.
- ▶ bestehende **Kooperationen mit Berufsschulen verstärken** und gezielt neue Kooperationspartner gewinnen, um die Reichweite zu vergrößern.
- ▶ **unsere Programmstandorte stärken**, um sie als langfristige Partner behalten zu können – trotz Kürzungen im sozialen Bereich und in den Kommunen.
- ▶ **ein Bundesnetzwerktreffen durchführen**, um fachlichen und persönlichen Austausch zu ermöglichen sowie die Vernetzung zwischen den deutschen Standorten voranzubringen.
- ▶ das **5-jährige Bestehen unseres Präventionsprogramms »Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf«** mit unserem Netzwerk im Rahmen unseres Austauschtreffens feiern.
- ▶ das **Programmkonzept kontinuierlich an neue Herausforderungen und Bedarfe anpassen**, um aktuell und wirksam zu bleiben.

SETTING HOCHSCHULE

»Psychisch fit studieren«

Unsere Präventionsprogramme im Setting Hochschule

Präventionsprogramm »Psychisch fit studieren«



Mit unseren »Psychisch fit studieren«-Foren für Studierende und Hochschulmitarbeitende machen wir das schwierige Thema »psychische Krisen« im Setting Hochschule verhaltens- und verhältnispräventiv besprechbar. Das Programm besteht seit 2017. Wir sind die erste Organisation, die in Deutschland und Österreich ein wirksames Programm zur Stärkung der psychischen Gesundheitskompetenz von Studierenden und Hochschulmitarbeitenden anbietet und skaliert.⁵⁴

Gesellschaftliche Ausgangslage

Studierende ...

- ▶ **leiden überdurchschnittlich häufig an psychischen Erkrankungen und Suizidgedanken.** Mehr als die Hälfte (56,7 %) der Studierenden aus Deutschland und Österreich gibt an, dass es ihnen in den vergangenen 14 Tagen »weniger gut« oder »schlecht« gegangen ist. Stress, Ängste, Einsamkeit, Hoffnungslosigkeit und Suizidgedanken steigen.⁵⁵
- ▶ **mit psychischen Erkrankungen bringen diese meist schon ins Studium mit.**⁵⁶
- ▶ **fühlen sich durch ihr Studium gestresst.** Hauptbelastungsfaktoren sind Überforderung und Arbeitsaufwand im Studium, Prüfungen, psychische Probleme und die eigene finanzielle Situation. Über zwei Drittel (67,1 %) fühlen sich durch ihr Studium ziemlich bis sehr gestresst. Die aktuellen Weltgeschehnisse setzen Studierenden zusätzlich zu.
- ▶ **haben wenig Wissen über psychische Erkrankungen und Hilfen am Hochschulort.** 86,3 % der im Mental-Health-Barometer befragten Studierenden wünschen sich bei psychischen Problemen professionelle Unterstützung – aber nur 47,7 % halten es für realistisch, sich tatsächlich Hilfe zu suchen.⁵⁷
- ▶ **aus dem Ausland sind besonders vulnerabel.**⁵⁸
- ▶ **empfinden psychische Gesundheit** noch immer mehrheitlich (60,9 %) als Tabuthema, befürchten Stigmatisierung und meinen, dass sich psychische Beeinträchtigungen am stärksten auf Studien-erfolg und Karriere auswirken.⁵⁹

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

Wir wissen jedoch, dass junge Menschen mit psychischen Erkrankungen ihr Studium häufiger abbrechen,⁶⁰ stärker von Arbeitslosigkeit, Frühberentung und Armut betroffen sind und viel persönliches Leid erfahren. Zudem verursacht ihre Erkrankung hohe volkswirtschaftliche Kosten.⁶¹

54 Erfahren Sie hier mehr über unser Hochschulprogramm: <https://www.irrsinnig-menschlich.de/psychisch-fit-studieren/>

55 Instahelp (2026): »Mental-Health-Barometer 2025: Studium macht krank, weibliche Studierende besonders betroffen«. URL: <https://instahelp.me/de/presseaussendung/mental-health-barometer-2025-studium-macht-krank-weibliche-studierende-besonders-betroffen-pressemittteilung/> (08.05.2026).

56 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 (08.05.2026).

57 Instahelp (2026): »Mental-Health-Barometer 2025«.

58 Rainer Weber (2024): »Psychische Gesundheit. Wie belastet sind Studierende?«. URL: <https://www.forschung-und-lehre.de/zeitfragen/wie-belastet-sind-studierenden-de-6268> (08.05.2026).

59 Instahelp (2026): »Mental-Health-Barometer 2025«.

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

61 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> (08.05.2026).

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.

Wir erreichen Studierende als größte Gruppe an der Hochschule und sensibilisieren sie für psychische 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 gesundheitsförderliche Prozesse in den Strukturen voran. Mitarbeitende erfahren, wie sie bereits mit einfachen Mitteln im Hochschulalltag das psychische 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 Stigmatisierung 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.
- ▶ Gesundheitsförderliche Prozesse an der Hochschule anstoßen.

Inhalt

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

Umsetzung

- ▶ Foren für Studierende, 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 über berufliche und persönliche Erfahrungen mit psychischen Krisen und deren Bewältigung sowie mit Prävention und Gesundheitsförderung im Setting Hochschule verfügen.
- ▶ In Kooperation mit Akteur*innen der Hochschulen: Hochschulinterne Ansprechpersonen 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 den Austausch zur psychischen Gesundheit gehen und sich aktiv an der stetigen Weiterentwicklung unserer Formate beteiligen.
- ▶ **Hochschulnetzwerk**: Ein stetig wachsendes Netzwerk aus aktuell 86 Hochschulen deutschlandweit. In Österreich gibt es das Angebot aktuell an 5 Hochschulen.⁶²

62 Finden Sie hier unsere Standorte in Deutschland und Österreich: <https://www.irrsinnig-menschlich.de/standorte/bereich/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.
- jungagiert e.V.

► **Förderer:** Fördermittelgeber ist die Siemens-Betriebskrankenkasse (SBK) und AOK PLUS.

Output: Erbrachte Leistungen

- Durchführung von insgesamt **61 Foren** in Deutschland und Österreich. Damit konnten wir insgesamt **1.097 Studierende** und **513 Hochschulmitarbeitende** erreichen.
- An **58 Hochschulen** hat sich »Psychisch fit studieren« als **wiederkehrende Veranstaltung im Studienjahr etabliert**.
- Es fanden **2 Sonderformate** für spezielle Zielgruppen statt: für Studienberater*innen aus Baden-Württemberg im Rahmen des Konstanz-Seminars 2025 und für die Lehrenden an der Hochschule Kempten.

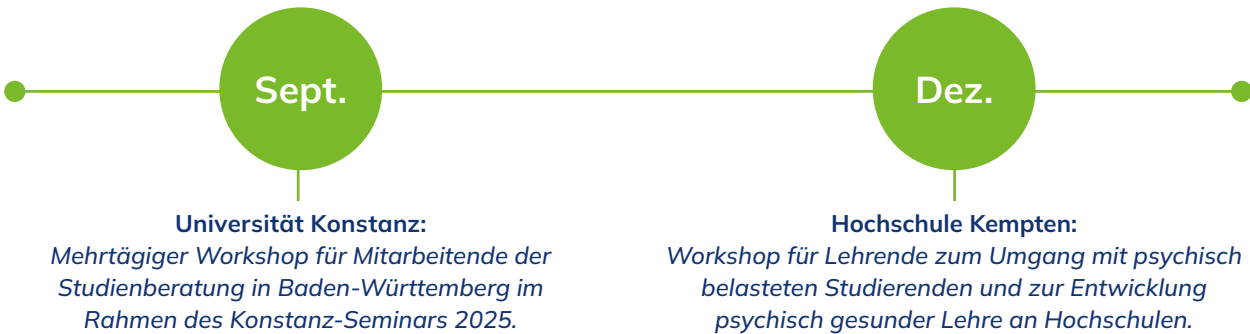
► **Qualitätsmanagement umgesetzt:** Wir haben nun ein systematisches Qualitätsmanagement für unsere Formate, auf Grundlage des PDCA-Zyklus, bestehend aus Evaluation, Prozessdokumentation, Hospitationen sowie partizipativer Formatentwicklung für fachliche und persönliche Expert*innen.

► **Hochschulformate weiterentwickelt:** Das Forum für Hochschulmitarbeitende wurde in der Durchführung auf Hochschulbedürfnisse flexibler gestaltet. Auf Grundlage der Rückmeldungen haben wir die Foren 2025 thematisch geschärft und bieten gezielt Schwerpunktformate zu Prüfungsangst, Suizidalität und Depressionen an.

Nationale und internationale Reichweite 2025

EUROPA	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
DEUTSCHLAND							
Foren	39	48	104	88	42	46	47
Studierende	2.300	2.448	3.150	2.251	1.732	1.297	854
Mitarbeitende und Multiplikator*innen		90	388	171	83	205	858
Hochschulen	33	38	63	65	62	70	53
ÖSTERREICH							
Foren				17	20	21	14
Studierende				185	250	269	243
Hochschulen				5	5	5	5
Summe Foren	39	48	104	105	62	67	61
Summe Teilnehmende	2.300	2.783	3.894	2.934	2.350	1.566	1.955

Höhepunkte bei »Psychisch fit studieren« 2024



Sept.

Universität Konstanz:
 Mehrtägiger Workshop für Mitarbeitende der Studienberatung in Baden-Württemberg im Rahmen des Konstanz-Seminars 2025.

Dez.

Hochschule Kempten:
 Workshop für Lehrende zum Umgang mit psychisch belasteten Studierenden und zur Entwicklung psychisch gesunder Lehre an Hochschulen.

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 2023.⁶³
- ▶ 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 2025 mit rund 94 % bei deutschsprachigen und englischsprachigen Foren auf einem konstant sehr hohen Niveau.
- ▶ 2025 haben wir gezielt auf die Bedarfe der Hochschulen reagiert und **Foren mit den Schwerpunktthemen Prüfungsangst, Suizidalität und Depressionen** angeboten, um die Inhalte noch passgenauer an der jeweiligen Zielgruppe auszurichten.
- ▶ **Wiederbuchen:** Ein Großteil der Hochschulen bucht unsere »Psychisch fit studieren«-Foren regelmäßig. Etwa ein Drittel der Hochschulen bucht 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, Angeboten und des Austauschs an den Hochschulen, sowohl für Studierende als auch für Mitarbeitende. Die geöffnete Türe wird genutzt!
 - an der zunehmenden überregionalen Vernetzung der Hochschulen sowie am Feedback von Hochschulmitarbeitenden und Studierenden. Wir sehen deutlich, dass der kollegiale Austausch von Good Practice, die gegenseitige Orientierung und die Hilfe zur Selbsthilfe aktiv genutzt und stark nachgefragt werden.
 - am systematischen Aufbau von Präventions- und Gesundheitsförderungsstrukturen an Hochschulen mit dem Ziel, für mehr psychisches Wohlergehen an Hochschulen zu sorgen.

Forum für Studierende:

»Die offene, wertschätzende Atmosphäre und dass ich anonym teilnehmen konnte, haben mir Mut gemacht und mir neue Wege gezeigt, mit der Situation umzugehen.«

*Student*in aus Dresden*

Forum für Studierende:

»Die persönliche Geschichte der betroffenen Person war realitätsnah und ermutigend. Ich habe danach weniger das Gefühl, mit meinen Problemen allein zu sein.«

*Student*in
 im Hochschulverbund Sachsen-Anhalt*

63 Erfahren Sie hier mehr über die Evaluation in unserem Jahresbericht 2023: [https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2024/09/Jahres- und Wirkungsbericht_2023_von_Irrsinnig_Menschlich_e.V._web.pdf#page=50](https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2024/09/Jahres- und_Wirkungsbericht_2023_von_Irrsinnig_Menschlich_e.V._web.pdf#page=50)

Forum für Studierende:

»Several support systems were introduced to me, which made me feel less alone and reminded me to get help from them when I'm struggling with a situation.«

*Student*in an einer hessischen Hochschule*

Forum für Mitarbeitende:

»Ich habe verstanden: Es geht nicht darum, alle Probleme zu lösen – sondern anzusprechen, zuzuhören und im Rahmen der eigenen Rolle gezielt an passende Unterstützung weiterzuvermitteln.«

*Mitarbeiter*in der Hochschule München*

Forum für Mitarbeitende:

»Vielen Dank für den informativen Workshop! Ich werde in meiner nächsten Lehrveranstaltung Studierende darauf aufmerksam machen, das Thema mentale Gesundheit ernst zu nehmen.«

*Mitarbeiter*in der Fachhochschule Südwestfalen*



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

Planung und Ausblick

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

2026 wollen wir ...

- ▶ **Ansprechpersonen an den Hochschulen noch gezielter beraten** – insbesondere zur Vorbereitung, Bewerbung und organisatorischen Einbettung der Foren.
- ▶ **unsere Prozesse dokumentieren**, wo möglich standardisieren und verschlanken sowie den **Buchungsprozess** durch digitale Werkzeuge vereinfachen.
- ▶ unser **Kommunikations- und Informationsmaterial** aktualisieren und erweitern.
- ▶ eine Pilotphase starten, in der wir ausgewählte **Akteur*innen an Hochschulen qualifizieren**, Foren künftig **eigenständig durchzuführen** (**Train-the-Trainer**). Durch ihre Nähe zur Hochschule und ihre Kenntnis lokaler Strukturen können Foren passgenauer, häufiger und flexibler angeboten werden. Damit setzen wir einen wichtigen Schritt hin zu einer **dezentralen Umsetzung** und einem neuen Schwerpunkt in der Skalierung von »Psychisch fit studieren«.
- ▶ den **neuen Programmzweig »Psychisch fit studieren – Das Forum für Lehrende«** entwickeln.
- ▶ unsere **Maßnahmen zur Qualitätssicherung** systematischer in den Kreislauf unseres Qualitätsmanagements einbinden.

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



Hochschulen
im Dialog

Mit unserem »Hochschulen im Dialog«-Angebot zur Förderung der Verhältnisprävention verbinden und empower wir die Stakeholder im Bereich psychischer Gesundheit an besonders engagierten Hochschulen. Das Programm besteht seit 2022.⁶⁴

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.**⁶⁵

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 vermehrt als Pluspunkt im Wettbewerb um Studierende wahr.⁶⁶

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.

64 Erfahren Sie hier mehr über »Hochschulen im Dialog«: <https://www.irrsinnig-menschlich.de/hochschulen-im-dialog/>

65 Bundesministerium für Gesundheit (2019): »Präventionsgesetz«. URL: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/p/praeventionsgesetz.html> (08.05.2026).

66 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> (08.05.2026).

Stifterverband für die Deutsche Wissenschaft e.V. (Hrsg.) (2025): *Hochschul-Barometer 2025. Lage und Entwicklung der Hochschulen aus Sicht ihrer Leitungen*. S. 9. URL: https://www.hochschul-barometer.de/sites/barometer/files/2025-12/hochschul-barometer_2025.pdf (08.05.2026).

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

Weber (2024): »Psychische Gesundheit«.

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, empowern 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« bleibt stabil:** Es gab einen Zugang sowie einen Abgang, damit umfasst das Netzwerk auch weiterhin 22 Hochschulen aus 9 Bundesländern. Eine sehr gute Größe für intensive Zusammenarbeit.
- ▶ **5 Austauschtreffen. 3 Fachmeetings** zu den Themen »UNI4MIND – Projekt zur Förderung mentaler Gesundheit an Hochschulen«, »Das Stigma psychischer Erkrankung: Folgen und Interventionen« und »Resilienz bei internationalen Studierenden«. **Ein zweitägiges Verbundmeeting** vor Ort an der Universität Leipzig.
- ▶ **Insgesamt haben wir 112 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.

Evaluation

Psychische Gesundheit im Studium wird zur gemeinsamen Aufgabe von Hochschulen

Von 2022–2025 wurde unser Programm »Hochschulen im Dialog zur psychischen Gesundheit« im Rahmen einer Mixed-Methods-Studie extern durch das ISAP der Universität Leipzig wissenschaftlich begleitet.⁶⁷ **Untersucht wurden insbesondere Umsetzbarkeit, Akzeptanz sowie förderliche und hinderliche Faktoren für die strukturelle Förderung psychischer Gesundheit an Hochschulen.**

Als zentralen Mehrwert sehen die Teilnehmenden von »Hochschulen im Dialog« der letzten 3 Jahre ...

- ▶ den Austausch und die Vernetzung mit anderen Hochschulen.
- ▶ den inhaltlichen Fokus auf psychische Gesundheit.
- ▶ die konkreten Unterstützungsangebote und den Praxisbezug.
- ▶ das Format, die Organisation und die wertschätzende Atmosphäre.

Die Rückmeldungen, die im Rahmen der Evaluationsbefragungen gegeben wurden, unterstreichen damit die **hohe Akzeptanz des Formats** und den wahrgenommenen **Mehrwert sowohl auf inhaltlicher als auch auf struktureller Ebene.**

67 Maria Koschig / Steffi G. Riedel-Heller / Ines Conrad (2024): Abschlussbericht. Begleitforschung zum Projekt »Psychisch fit studieren: Hochschulen im Dialog«. Projektzeitraum 10/2023-12/2025. Leipzig: Universität Leipzig, Medizinische Fakultät, ISAP. URL: https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2026/04/Abschlussbericht_HiD_FINAL.pdf (08.05.2026).

Zentrale Ergebnisse

- ▶ Das Programm wurde von den teilnehmenden Hochschulen überwiegend positiv bewertet und als **wirksamer Impulsgeber für die Weiterentwicklung gesundheitsförderlicher Strukturen** erlebt. Besonders der hochschulübergreifende Austausch, die fachlichen Impulse sowie die Vernetzung wurden als zentrale Mehrwerte hervorgehoben.
- ▶ In vielen Hochschulen konnten **wichtige Entwicklungsprozesse angestoßen** werden. Dazu zählen eine erhöhte **Sichtbarkeit des Themas** psychische Gesundheit, die **stärkere Verankerung** in bestehenden Konzepten sowie die **Umsetzung konkreter Maßnahmen** wie Qualifizierungen und Mental-Health-Angebote.
- ▶ **Zentrale Programmziele** wie Vernetzung, Qualifizierung von Mitarbeitenden und der Ausbau von Unterstützungsstrukturen wurden aus Sicht der Teilnehmenden in hohem Maße **erreicht und teilweise nachhaltig weitergeführt**.
- ▶ Auch auf kultureller Ebene zeigen sich positive Entwicklungen: Die **Auseinandersetzung mit psychischer Gesundheit hat an Bedeutung gewonnen**, und Hinweise auf eine leichte **Reduktion von Stigmatisierung** deuten auf erste Veränderungen im Hochschulklima hin.
- ▶ Gleichzeitig wird deutlich, dass **für eine langfristige strukturelle Verankerung weiterhin günstige Rahmenbedingungen** erforderlich sind. Dazu gehören insbesondere ausreichende Ressourcen, klare Zuständigkeiten sowie die Unterstützung durch Hochschulleitungen.

Fazit

Die Begleitforschung zeigt: »**Hochschulen im Dialog**« setzt **wirksame Impulse für die strukturelle Gesundheitsförderung** und unterstützt Hochschulen dabei, konkrete Schritte hin zu einer gesundheitsförderlichen und Stigma-sensiblen Kultur zu gehen. **Für eine nachhaltige Weiterentwicklung braucht es langfristige Strategien und institutionelle Verankerung.**



Hochschulpartner beim Netzwerktreffen an der Universität Leipzig, November 2025

Planung und Ausblick

Das System Hochschule ist zu komplex und die Hochschullandschaft zu uneinheitlich, als dass ein einziges Angebot zu Prävention und Gesundheitsförderung für alle passend 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. Das unterstreichen auch die Ergebnisse der nun abgeschlossenen Begleitforschung. Künftig möchten wir unsere Aktivitäten im Programm daher weiter verstärken.

2026 wollen wir ...

- ▶ die durch das Programm initiierten **strukturbezogenen Veränderungen** (wie die Einführung von Gesundheitszertifikaten, die Implementierung von MHFA-Erst Helfenden, etc.) weiter stärken und gemeinsam mit den Hochschulen vorantreiben.
- ▶ **das Netzwerk** durch gemeinsam organisierte Veranstaltungen und regelmäßige Treffen weiter stärken und in seiner Selbstorganisation fördern.
- ▶ uns gemeinsam **gesellschaftlich positionieren** sowie **öffentlich und (hochschul-)politisch** noch **sichtbarer** werden (z. B. durch die gemeinsame Teilnahme an und gemeinsamen Beiträgen zu Kongressen). Diese Sichtbarkeit wird durch die **Entwicklung eines eigenen Logos** in Zusammenarbeit mit der Werbeagentur Scholz & Friends und dem damit verbundenen höheren Wiedererkennungswert zusätzlich verstärkt.
- ▶ weiterhin Mehrwert für das Netzwerk schaffen, indem wir **drängende Fragen und Themen identifizieren, Diskurse initiieren sowie Fachexpert*innen zu Gesprächen einladen**. Geplant sind unter anderem ein MHFA-Implementierungsworkshop mit dem Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI) in Mannheim, ein Fachvortrag zum Thema »Neurodivergenz an der Hochschule« sowie ein Changemanagement-Workshop.



Unsere Kolleginnen Franziska Reichert und Anna Sophia Feuerbach beim Netzwerktreffen an der Universität Leipzig, November 2025

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. Das Programm besteht seit 2017.

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 Fehltag am Arbeitsplatz gehen jährlich darauf zurück.⁶⁸

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 guter 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.

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.

Informierte und aufgeklärte Mitarbeitende ...

- ▶ sind leistungsfähiger, motivierter und haben **weniger Krankheits- und Fehlzeiten**.
- ▶ wissen, wo es 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.

⁶⁸ Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V. (DGPPN) (Hrsg.) (2024): *Dossier. Psychische Erkrankungen in Deutschland: Schwerpunkt Forschung*. S. 7. URL: https://www.dgppn.de/_Resources/Persistent/d002bd6ba0e3f9a339fcc667962318e84dd54cb2/2024_DGPPD_Dossier_Forschung.pdf (08.05.2026).

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

- ▶ Auf Anfrage, z. B. Beratung, Coaching, Vorträge, Workshops.
- ▶ Nach Auftragsklärung im Präsenz- oder Online-modus.

Team

Fachpersonen, die über berufliche und persönliche Erfahrungen mit psychischen Krisen und deren Bewältigung verfügen.

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 2025 über Spenden und Kostenbeteiligungen der Organisationen finanziert.

Output: Erbrachte Leistungen

- ▶ 2025 haben wir über 380 Mitarbeitende aus Verbänden, Organisationen, Trägern und Unternehmen fortgebildet. Auftraggeber 2025 waren unter anderem:
 - BMBFSFJ & FÖF e. V.
 - AOK Plus
 - Agentur für Arbeit Leipzig
 - DRK LVB Brandenburg
 - DEGEMED



Unsere Kollegin Insa Schmitter und Gründerin Dr. Manuela Richter-Werling bei der FÖJ-Fachtagung zum Thema psychische Erkrankungen, Hofgeismar, Januar 2025

Planung und Ausblick

Irrsinnig Menschlich konzentriert sich 2026 auf die Weiterentwicklung und den Ausbau der Programme in den Bildungssettings Schule und Hochschule, denn hier können wir junge Menschen direkt erreichen und unterstützen.

»Psychisch fit arbeiten« wird aufgrund dieser Schwerpunktsetzung nicht als eigenständiges Programm fortgeführt. Auf Anfrage bieten wir aber weiterhin **ausgewählte, passgenaue Fortbildungen** an.

Irrsinnig Menschlich e.V.

Rückblick und Höhepunkte 2025

Januar

Mit einer Strategieklausur für unsere Programmverantwortlichen und die Geschäftsführung starten wir motiviert ins neue Jahr.

Februar

Unsere Geschäftsführerin Caroline Lyle reist nach Brüssel, um als Mitglied einer Taskforce der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die Broschüre »Transforming mental health through lived experience«⁶⁹ mitzugestalten.



April

Wir schnuppern »Seeluft« bei unserem sportlichen Teamausflug rund um den Cospudener See nahe Leipzig.



Wir feiern den 25. Geburtstag von Irrsinnig Menschlich e.V. bei Kaffee und selbstgebackener Torte.



Mai

Wir sind mit unseren Programmen beim 18. Deutschen Kinder- und Jugendhilfetag in Leipzig dabei.

Start unserer vertieften Organisations- und Teamentwicklungsarbeit im Programm Initiative neue Qualität der Arbeit (INQA). Wir arbeiten an den Themenfeldern Führung, Rollen, Kommunikation und Entlastung.

Juli

Wir verabschieden unsere Gründergeneration, Dr. Manuela Richter-Werling und Norbert Göller, aus ihrer aktiven Rolle in unserer Organisation.

69 WHO Regional Office for Europe (Hrsg.) (2025): *Transforming mental health through lived experience. Roadmap for integrating lived and living experience practitioners into policy, services and community.* URL: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/cf631365-4efc-423c-82e4-d397d21d36e2/content> (08.05.2026).

Wir sind für den Team-Sonderpreis »Hand in Hand« bei den emotion Awards 2025 nominiert und verbringen einen glamourösen Abend in Hamburg.



Sept.

Wir ziehen uns für drei Tage zu einer Teamklausur an den ruhigen Grillensee bei Leipzig zurück.

Wir laufen beim ersten Recovery Walk in Deutschland mit und schaffen es mit unserem Banner in die Leipziger Volkszeitung.⁷⁰



Oktober

Unsere neuen »irrsinnig stylischen« T-Shirts sind da und können von allen Partnern und Unterstützer*innen bestellt werden!⁷¹



Auftaktveranstaltung zur Woche der Seelischen Gesundheit 2025 in Leipzig: Wir nehmen an der Podiumsdiskussion teil und stellen unsere Programme vor.

Wir wurden ausgewählt und gehören zu den diesjährigen Stipendiat*innen von startsocial e.V. Im Rahmen des Stipendiums werden soziale Initiativen mit Fach- und Führungskräften aus der Wirtschaft vernetzt.

Nov.

Dr. Michael Kroll wird als neues Mitglied in unseren Vorstand gewählt. Wir verabschieden uns von Dr. Regine Schneider.

Am Hasso-Plattner-Institut in Potsdam coacht unsere Geschäftsführerin Caroline Lyle eine Gruppe Fellows der Kinnings Academy zu Design Thinking.



In unserem Programm »Aufmachen!« gestalten wir eine bundesweite Online-Veranstaltung für den Paritätischen Gesamtverband.

70 Robert Nößler / Vinz Rauchhaus (2025): »Erste ›0.0 Promille-Demo« in Deutschland. Hunderte ziehen bei erstem Recovery Walk durch Leipzig«. URL: <https://www.lvz.de/lokales/leipzig/recovery-walk-zieht-durch-leipzig-hunderte-bei-erster-0-0-promille-demo-in-deutschland-KIWK6XYLONC3LL24X2FC7IMX5A.html> (08.05.2026).

71 Stöbern Sie hier in unserem Spreadshop: <https://irrsinnig-menschlich.myspreadshop.de/>

Planung und Ausblick 2026

Psychische Gesundheit muss dort gestärkt werden, wo Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene ihren Alltag verbringen. Nur so können sie entlang ihrer Bildungs- und Lebenswege verlässlich begleitet werden.

Deshalb konzentrieren wir uns 2026 darauf, unsere Programme in den Settings Schule und Hochschule weiter zu stärken, sie enger miteinander zu verzahnen und ihre Verankerung in **kommunalen Gesamtkonzepten und Präventionsketten** auszubauen.

Unser Netzwerk spielt dabei eine zentrale Rolle: **Wir stärken bestehende Partnerschaften und bauen neue Kooperationen auf.** Dazu gehören Organisationen, die unsere Programme vor Ort in Schulen und Kommunen umsetzen, ebenso wie engagierte Partner aus Gesundheitsförderung, Prävention, Jugendhilfe und Bildung.

Qualität sichern, Wirkung sichtbar machen

Ein weiterer Schwerpunkt ist die Qualität und Wirkungsmessung unserer Programme. Wir systematisieren und professionalisieren unser Qualitätsmanagement und bauen es gemeinsam mit unserem Netzwerk und wissenschaftlichen Partnern weiter aus. Neue Evaluationsinstrumente und systematische Rückmeldungen helfen uns dabei, **Wirkung sichtbar zu machen und unsere Angebote kontinuierlich zu verbessern.**

Unser Ziel ist es, unsere **Partner** zu befähigen, die **Programme eigenständig, qualitätsgesichert und nachhaltig umzusetzen.**

Unsere Programme gezielt weiterentwickeln

In den einzelnen Programmen treiben wir zentrale Entwicklungsschritte voran. Erstmals setzen wir dabei einen **besonderen Schwerpunkt auf Ostdeutschland:** Dank einer Förderung der Hasso Plattner Foundation können wir unsere Aktivitäten im Setting Schule in den ostdeutschen Bundesländern ausbauen. Als Organisation mit Geschäftsstelle in Leipzig fühlen wir uns dieser Region besonders verbunden und möchten die Kinder und Jugendlichen dort stärken.

Im Grundschulprogramm ermöglicht uns die Weiterförderung durch die Auridis Stiftung, 2026 ein **Fokusbundesland aufzubauen** und dort eine Landeskoordination zu etablieren. Gleichzeitig **stärken wir Schulsozialarbeiter*innen** als wichtige Schlüsselpersonen für die nachhaltige Verankerung psychischer Gesundheit im Schulalltag.

Parallel dazu **überarbeiten wir umfassend unsere Materialien für Sekundarstufe und Berufsschule** – von internen Ausbildungsunterlagen bis hin zu unseren Info-Pocket-Guides und Wanderausstellungen – und entwickeln sie bedarfsgerecht weiter. Zudem digitalisieren wir unsere Krisenauswegweiser, sodass **Schüler*innen jederzeit Zugriff auf aktuelle Hilfsangebote in ihrer Region** erhalten.

Im Hochschulbereich erweitern wir mit Unterstützung der AOK PLUS unser Portfolio um ein **neues Programm für Lehrende.** Und dank einer Förderung der SBK **stärken wir Hochschulen** darin, **unsere Angebote eigenständig und qualitätsgesichert umzusetzen.** Dazu **implementieren wir unser Train-the-Trainer-Konzept** an Pilothochschulen.

Netzwerk stärken und Jubiläen feiern

Ein besonderer Höhepunkt im Jahr 2026 wird unser Bundesnetzwerktreffen sein. Gemeinsam mit unserem Netzwerk **feiern wir 25 Jahre »Verrückt? Na und!«** und **5 Jahre »Aufmachen!«** und bedanken uns bei unseren Kooperationspartnern für ihren Einsatz für die psychische Gesundheit junger Menschen. Das Treffen bietet Raum für fachlichen und persönlichen Austausch, für die Sammlung von Ideen zur Weiterentwicklung unserer Programme sowie für gemeinsames Lernen. Das Zusammenkommen vieler Engagierter – von persönlichen Expert*innen über Regionalgruppenkoordinator*innen bis zu Landeskoordinator*innen – **macht sichtbar, wie stark und vielfältig unser bundesweites Netzwerk ist.**

Organisationsentwicklung und Zusammenarbeit

Auch im nächsten Jahr entwickeln wir unsere Organisation weiter, um unsere strategischen Ziele langfristig umzusetzen. Wir stärken die teamübergreifende Zusammenarbeit, **fördern Verantwortung in den Teams und entwickeln unsere Arbeitsweise**

im Sinne von New Work. Dazu gehört auch, neue Themen wie den Einsatz von Künstlicher Intelligenz sowie den systematischen Umgang mit Feedback in unsere Arbeit zu integrieren und für unsere Weiterentwicklung zu nutzen.

Finanzierung und Perspektiven

Die Sicherung unserer Finanzierung bleibt eine zentrale Aufgabe. Die Weiterentwicklung, Verankerung und Verbreitung unserer Programme erfordert **verlässliche Partnerschaften und kontinuierliche Mittelakquise.** Gleichzeitig reagieren wir auf veränderte

Rahmenbedingungen und Förderstrukturen, indem wir **unsere Arbeit noch klarer auf Wirkung, Qualität und nachhaltige Kooperationen ausrichten.**

Unser Ziel bleibt es, **psychische Gesundheit langfristig und strukturell zu verankern** – in Schule und Ausbildung, an Hochschulen und in Kommunen. Schritt für Schritt, gemeinsam mit starken Partnern und mit dem Anspruch, nachhaltige Veränderungen anzustoßen.



Unsere Geschäftsführerin Caroline Lyle intensiv im Gespräch beim AckerFestival im September 2025 in Berlin

Unsere Organisation



Organisationsprofil

Name	Irrsinnig Menschlich e.V.
Sitz der Organisation gemäß Satzung	Leipzig
Gründung	2000
Weitere Niederlassungen	Keine
Rechtsform	Gemeinnütziger Verein
Kontaktdaten	Erich-Zeigner-Allee 69–73, 04229 Leipzig Telefon: +49 341 149190 02 E-Mail: info@irrsinnig-menschlich.de Website: www.irrsinnig-menschlich.de
Link zur Satzung (URL)	https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2023/03/IRR-Satzung221101.pdf
Registereintrag	Eingetragen am Amtsgericht Leipzig unter VR 3359 am 29.05.2000.
Gemeinnützigkeit	Wir sind als gemeinnützig anerkannt. Geschäftszweck ist die Förderung des öffentlichen Gesundheitswesens, der öffentlichen Gesundheitspflege und der Jugendhilfe. Der letzte Freistellungsbescheid des Finanzamts Leipzig I stammt vom 17.05.2023.

Governance

Zum 01.03.2026 hat Irrsinnig Menschlich e.V. 104 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*der ersten Vorsitzenden, dem*der stellvertretenden Vorsitzenden und dem*der Schatzmeister*in. Der Vorstand wird von der Mitgliederversammlung

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

Irrsinnig Menschlich e.V. hat die Initiative Transparente Zivilgesellschaft unterzeichnet und ist Mitglied der Mental Health Alliance, bei Mental Health Europe, im Aktionsbündnis Seelische Gesundheit, im Dachverband Gemeindepsychiatrie, 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 weiter 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	2025
Hauptamtliche Mitarbeitende	10 (5,8)	8 (6,2)	12 (7,9)	13 (9,4)	14 (9,7)	16 (10,0)	17 (11,7)
Honorarkräfte	28	29	30	30	25	29	25

Mit 11,7 Stellen (VZÄ) entwickeln, koordinieren, evaluieren und skalieren wir die Präventionsprogramme und -angebote, über die wir im Jahresbericht berichten. Wir managen das bundesweite Netzwerk zur Umsetzung der Programme sowie Infrastruktur, Personal und Finanzen.

Handelnde Personen 2025

Ehrenamtlicher Vorstand



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



Bis 11/2025:
Dr. Regine Schneider,
stellvertretende Vorstandsvorsitzende
– Journalistin, in Rente



Ab 11/2025:
Dr. med. Michael Kroll,
stellvertretender Vorstandsvorsitzender
– Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugend-
psychiatrie, Psychosomatik und Psychothe-
rapie am Helios-Parkklinikum Leipzig



Thomas Baumeister,
Schatzmeister
– Diplom-Psychologe,
in Rente

Geschäftsführung



Antje Wilde,
Finanzen, Administration
und Personal
– Diplom-Kauffrau



Caroline Lyle,
Strategische Entwicklung,
Partnerschaften und
Kommunikation
– M.A. American Studies



Nora Lucaci,
Programmmanagement
– B.A. Sprechwissenschaften,
M.Sc. Psychologie (i. A.)

Mitarbeitende



Bis 12/2025:
Dr. Manuela Richter-Werling,
Gründerin
– Diplom-Lehrerin, promovierte Histori-
kerin, Journalistin, Systemischer Coach



Bis 12/2025:
Norbert Göller,
Geschäftsfeldentwicklung
– Dipl.-Ingenieur
Verfahrenstechnik



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



Alexandra Tärchilä,
Programmkoordination
»Unsere »verrückten« Familien!«
– M.A. Bildungswissenschaften



Bis 8/2025:
Mitja Rabitz,
Programmleitung
»Verrückt? Na und!«
– M.A. Deutsche Sprache
und Literatur



Ab 11/2025:
Frauke Risse,
Programmentwicklung und
Netzwerkarbeit »Verrückt? Na und!«
– M.A. Social Work – Sozialarbeitswissen-
schaft, Projektplanung und -entwicklung



Wiebke Nonne,
Programmleitung »Aufmachen!«
– M.A. Kulturwissenschaften,
Ethnologie und Psychologie,
Systemische Beraterin



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



Ab 8/2025:
Anna Kaspar,
Finanzstrategie »Verrückt? Na und!«
– M.Sc. Interdisziplinäre Public-
und Nonprofit-Studien



Ab 9/2025:
Beate Wesenberg,
Projektleitung Modellregion
Ostdeutschland »Psychisch fit lernen«
– M.A. Pädagogik, Soziologie und
Philosophie, Systemische Coachin (SG),
Anti-Bias-Trainerin



Franziska Reichert,
Programmleitung
»Psychisch fit studieren«
– M.Eng. Medienmanagement,
Systemischer Coach (i.A.)



Anna Sophia Feuerbach,
Programmverantwortung
»Hochschulen im Dialog«,
Programmentwicklung »Verrückt? Na und!«
– Diplom-Biochemikerin



Insa Schmitter,
Programmverantwortung Foren
 »Psychisch fit studieren«
 – Fachkraft für Gesundheitsförderung
 und Prävention (i.A.)



Linda Stegmann,
Content Management
 – M.A. Translatologie



Simone Kuhnt,
Finanzen und Verwaltung
 – Bürokauffrau



Ab 10/2025:
Kristin Schrader,
Fördermittel- und Büromanagement
 – Medienkauffrau



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 & Gesundheitsma-
 nagement



Anke Wagner, Landeskoordination
»Verrückt? Na und!« in
Mecklenburg-Vorpommern
 – Mitarbeiterin des Landesverbands
 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, Landes-
koordination »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 Volkswirtschafts-
 lehre & Wirtschaftspsychologie



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



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



Svenja Syring, Landeskoordination
»Verrückt? Na und!« in
Schleswig-Holstein
 – Mitarbeiterin der Landesvereinigung
 für Gesundheitsförderung in Schleswig-
 Holstein e.V., M.A. Prävention und
 Gesundheitsförderung



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



Ein starkes Netzwerk

Irrsinnig Menschlich e.V. besteht aus weit mehr Personen als Vorstand, Team und Landeskoordinator*innen. Unsere Erfolge verdanken wir auch unseren zahlreichen Kooperationspartnern, die die Präventionsprogramme umsetzen,⁷² unseren Freiwilligen, die uns mit ihrer Expertise unterstützen, unseren Schirmherr*innen⁷³ sowie den Unternehmen, die uns im Rahmen von Pro-Bono-Partnerschaften zur Seite stehen, und nicht zuletzt unseren Finanzpartnern, die unser Engagement ermöglichen⁷⁴ – Herzlichen Dank dafür!



Unsere Hauptförderpartner 2025

Stiftungen und Sozialunternehmen



Beisheim Stiftung



Gefördert durch

Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt

Skalierungs- und Fachpartner



Mental Health Europe



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



Aktionsbündnis Seelische Gesundheit



Dachverband Gemeindepsychiatrie



72 Entdecken Sie hier unsere Standorte: <https://www.irrsinnig-menschlich.de/standort-finden/>

73 Lernen Sie hier unsere Schirmherr*innen kennen: <https://www.irrsinnig-menschlich.de/irrsinnig-menschlich-verein/schirmherren/>

74 Entdecken Sie hier unsere Förderer und Partner: <https://www.irrsinnig-menschlich.de/irrsinnig-menschlich-verein/foerderer-partner/>



Öffentlich-rechtliche Finanzpartner



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



Stadt Leipzig

Qualitätssiegel und Auszeichnungen

Sowohl unsere Programme und deren Umsetzung durch Kooperationspartner als auch unsere Gründerin und andere Teammitglieder wurden mehrfach ausgezeichnet und tragen anerkannte Qualitätssiegel.⁷⁵

Hier sehen Sie die wichtigsten:

2025 Beratungsstipendium des startsocial e.V.

Caroline Lyle und Mitja Rabitz schließen die Kinnings Academy ab, das Leadership-Programm für ostdeutsche Nachwuchs- und Führungstalente im Impact-Sektor.



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

1. Preis beim »Springer Medizin Charity Award«.

3. Preis des 14. EESC Civil Society Prize an unseren slowakischen Partner Integra für das Präventionsprogramm »Blázní? 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«.

⁷⁵ Erfahren Sie hier mehr über unsere Auszeichnungen: <https://www.irsinnig-menschlich.de/irsinnig-menschlich-verein/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

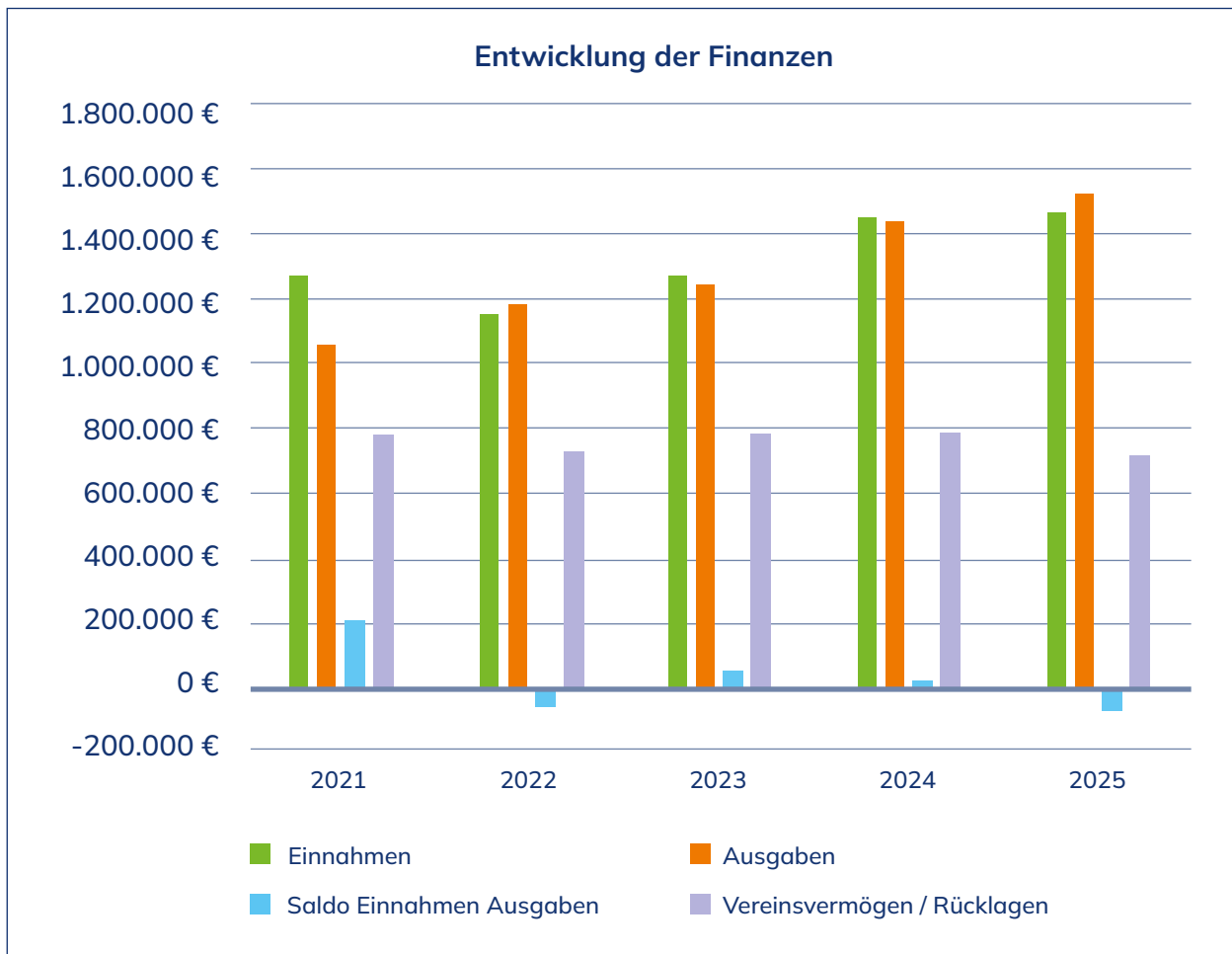
Einnahmen in €	2021	2022	2023	2024	2025*
Eigene Einnahmen Fortbildung, Weiterbildungsgebühren und Materialverkauf	107.315	107.315	202.249	197.949	205.911
Zuwendungen Sozialversicherungsträger, Kommune und Land	216.176	495.049	621.477	741.634	693.339
Spenden Stiftungen und Organisationen	940.259	479.938	446.319	521.801	576.005
Spenden Einzelpersonen	12.303	26.265	44.790	11.000	10.945
Mitgliedsbeiträge	2.701	2.696	2.800	2.921	3.684
Summe	1.278.753	1.121.879	1.317.635	1.477.962	1.489.884
Ausgaben in €	2021	2022	2023	2024	2025*
Personalausgaben	493.042	597.745	642.901	690.020	804.164
Sachausgaben	322.403	414.753	290.444	403.933	404.700
Mittelweiterleitungen an Kooperationspartner	253.137	172.900	323.731	370.257	340.390
Summe	1.068.582	1.185.398	1.257.081	1.462.210	1.549.254
Saldo aus Einnahmen und Ausgaben in €	210.171	-63.519	60.554	11.095	-59.370

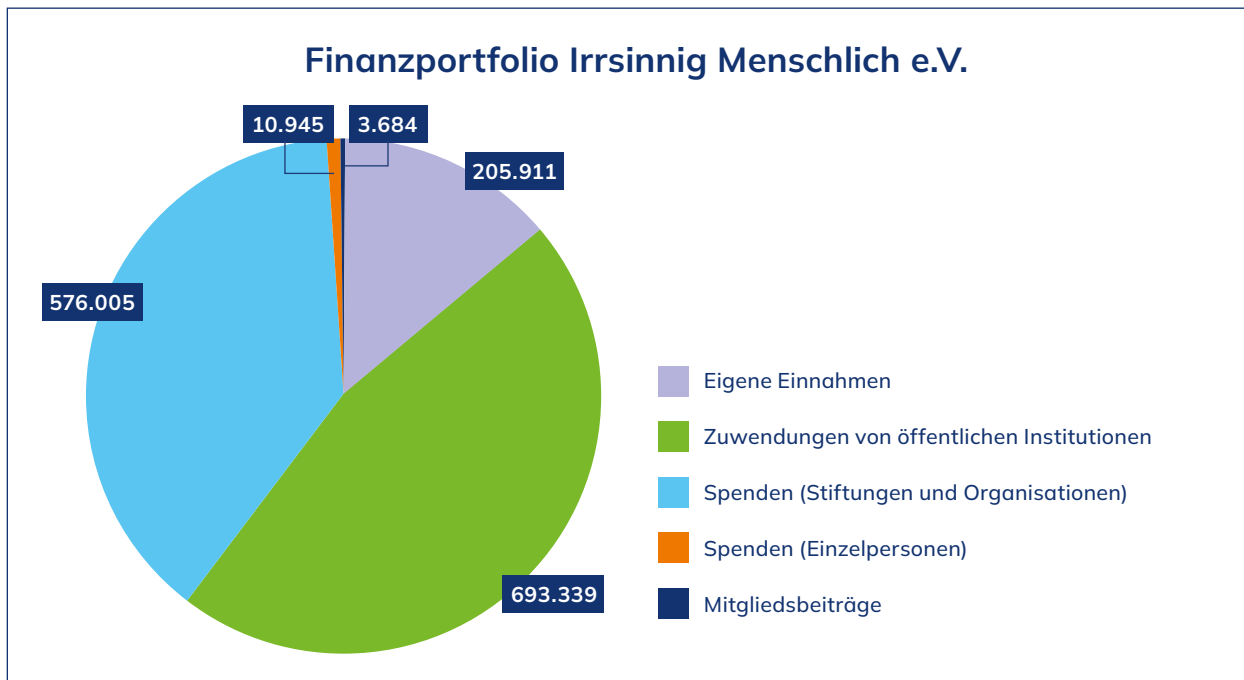
* gerundete Zahlen aus dem vorläufigen Jahresabschluss

Vermögensrechnung

Vereinsvermögen in €	2021	2022	2023	2024	2025*
Kontobestand	781.552	723.656	788.985	802.911	738.615
Anlagevermögen	10.566	5.504	829	1	1

* gerundete Zahlen aus dem vorläufigen Jahresabschluss





Finanzielle Situation und Planung

Auch im Jahr 2025 haben wir gezielt in die Finanzierung und Weiterentwicklung unserer Präventionsprogramme investiert, insbesondere in die bundesweite Umsetzung von »Verrückt? Na und!«. Grundlage dafür sind weiterhin verlässliche Kooperationen mit öffentlichen Zuwendungsgebern, gesetzlichen Krankenkassen, Renten- und Unfallversicherungen, Landesministerien sowie Stiftungen und Organisationen. Dieser Finanzierungsmix ermöglicht es uns, Programme langfristig abzusichern, Strukturen weiter aufzubauen und die fachliche Qualität unserer Arbeit kontinuierlich zu sichern. Dazu zählen insbesondere die Qualifizierung und Begleitung von Landeskoordinationen, Regionalgruppen, persönlichen und fachlichen Expert*innen sowie die Weiterentwicklung von Materialien, Fortbildungs- und Qualitätsstandards.

Ein besonderer Bezugspunkt für unsere Arbeit bleibt die Landesinitiative Schleswig-Holstein. Die dort etablierte Zusammenarbeit zwischen Landesregierung, Krankenkassen, Landesvereinigung für Gesundheitsförderung, Stiftungspartnern und Irrsinnig Menschlich e.V. dient uns weiterhin als Blaupause für die Implementierung von »Verrückt? Na und!« in weiteren Bundesländern. Ergänzend binden wir Stiftungen projektbezogen in unsere Finanzierung ein.

Auch unsere weiteren Präventionsprogramme werden durch langjährige und neue Finanzpartner getragen. Für unsere internationale Arbeit sowie für lokale Aktivitäten, unter anderem in Leipzig, konnten wir ebenfalls finanzielle Unterstützung einwerben. Darüber hinaus tragen Einzelpersonen und Unternehmen mit ihren Spenden maßgeblich zur Umsetzung unserer Arbeit bei.

Im Jahr 2025 entfällt der größte Anteil unserer Einnahmen weiterhin auf öffentliche Zuwendungen, ergänzt durch eigene Einnahmen, Spenden von Stiftungen und Organisationen, Einzelspenden sowie Mitgliedsbeiträge. Diese breite Aufstellung stärkt unsere finanzielle Stabilität, macht uns jedoch zugleich anfällig für zeitliche Verschiebungen und Unsicherheiten bei Förderentscheidungen.

Auf der Ausgabenseite prägen auch 2025 vor allem Personalkosten unser Budget. Sie spiegeln den notwendigen Aufwand für fachliche Qualität, Entwicklung, Koordination, Qualifizierung und Begleitung unserer Programme wider. Darüber hinaus fallen Ausgaben für IT, Digitalisierung, Projektumsetzung sowie für Mittelweiterleitungen an Kooperationspartner für die Durchführung von Schultagen und die Aufstellung der Landeskoordinationen an.

Die Rücklagen dienen weiterhin der Absicherung laufender Verpflichtungen.

Im Jahr 2025 ergibt sich ein negatives Jahresergebnis in Höhe von rund 59 T€. Dieses ist insbesondere auf erhöhte Personalkosten im Zuge des geplanten Generationswechsels zurückzuführen. Mit dem Ausscheiden unserer Gründungsgeneration Dr. Manuela Richter-Werling und Norbert Göller wurde frühzeitig neues Personal aufgebaut, um einen strukturierten Wissenstransfer und die Kontinuität unserer Programme sicherzustellen. Die damit verbundenen Mehrkosten sind bewusst als Investition in die nachhaltige Weiterentwicklung und Zukunftsfähigkeit des Vereins eingeplant.

Zum Zeitpunkt der Erstellung dieses Jahresberichts war das Planbudget 2026 zu rund 74 % durch vereinbarte Zuwendungen und prognostizierte eigene Einnahmen gedeckt. Die verbleibende Finanzierungslücke macht deutlich, dass die Sicherung unserer Arbeit auch 2026 mit einigem Akquise- und Planungsaufwand verbunden ist.

Wir danken allen Förderpartnern, Spender*innen und Unterstützer*innen, die unsere Arbeit im Jahr 2025 möglich gemacht haben. Ihre Unterstützung trägt entscheidend dazu bei, dass wir unsere Präventionsangebote fortführen, weiterentwickeln und einem breiten Kreis von jungen Menschen sowie Fach- und Lehrkräften zugänglich machen können.



Unterstützen Sie uns!

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

Kriege, Klimakrise 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, zu entwickeln 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 psychisches Wohlbefinden zu achten, und in der niemand wegen einer psychischen Krise ausgegrenzt wird.

Herzlichen Dank für Ihre Spende!

*Im Namen des Teams,
Caroline Lyle und Antje Wilde,
Geschäftsführung*



IMPRESSUM

Herausgegeben von	Irrsinnig Menschlich e.V.
Autor*innengruppe	Anna Sophia Feuerbach Antje Wilde Caroline Lyle Franziska Reichert Katrín Neuperger Linda Stegmann Dr. Manuela Richter-Werling Natascha Krüning Wiebke Nonne
Redaktion	Caroline Lyle Linda Stegmann
Lektorat	Linda Stegmann
Layout & Satz	Stefanie Wittrisch, GrafikDesign Gabine Heinze
Piktogramme	Simone Fass, Tim Müller
Bildnachweise	Adobe Stock: S. 34 Alena Zielinski: S. 50 (oben links) Betty Pabst: S. 22 David Ausserhofer: S. 50 (unten rechts) Fabian Vogl: S. 57 Irrsinnig Menschlich e.V.: S. 7, 23, 25, 27, 40, 43, 44, 49 (oben rechts, unten rechts), 50 (unten links, oben rechts), 64 Matthias Jim Günther: S. 63 Ronny Hartmann, Photothek Media Lab GmbH und Co. KG: S. 47 Sandra Prengel: S. 52 Tanja Wehr, Sketchnotelovers: S. 29
Copyright 2026	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 (bis 11/2025) Dr. med. Michael Kroll (ab 11 /2025) Thomas Baumeister
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!**