



„Verrückt? Na und!“: Seelische Gesundheit – Gesundheitsförderung, Prävention und Antistigmaarbeit in der Schule seit 2001

„Verrückt? Na und!“: Hintergrund

Schülerinnen und Schüler sollen in der Schule Einstellungen und Handlungskompetenzen erlernen, die zur konstruktiven Lösung alltäglicher Lebensprobleme und schwieriger Existenzfragen beitragen. Hierzu gehört auch die Beschäftigung mit Gesundheit und Krankheit. Beides spielt im Unterricht der Schulen kaum eine Rolle. Weil Krankheit als Versagen und als Schwäche angesehen wird und damit Gesundheit auf die Abwesenheit von Krankheit reduziert wird, sind die Gestaltungsfelder von Gesundheit und Krankheit weitgehend aus dem Erlernen umfassender Lebenskompetenzen herausgenommen.

Andererseits spüren Lehrer und Eltern immer stärker, dass der schulische Lernerfolg durch psychische Beeinträchtigungen der Schüler gefährdet ist. Zunehmend mehr Kinder und Jugendliche können mit den Chancen und Risiken, die das Aufwachsen heute mit sich bringt, nicht angemessen umgehen. Sie sind damit mehr oder weniger überfordert. (1)

„In Gesundheitskreisen herrscht international Besorgnis über den psychischen Gesundheitszustand der Jugend... das ist eine tickende Bombe, und wenn wir jetzt nicht richtig handeln, werden Millionen von Heranwachsenden die Wirkungen spüren.“
Dr. Hans Troedsson, ehemaliger Direktor der WHO-Abteilung Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

- Psychische Erkrankungen sind keine seltenen Erkrankungen.
- Jeder kann zu jedem Zeitpunkt in seinem Leben davon betroffen sein.
- Die Mehrheit der psychischen Störungen manifestiert sich im entscheidendsten Zeitabschnitt für eine erfolgreiche gesundheitliche Entwicklung und Sozialisation – in der Kindheit und Jugend.
- 12 bis 20% der Kinder und Jugendlichen in Deutschland sind psychisch auffällig, 5% brauchen dringend fachkundige Hilfe und 7 bis 13% zeigen beobachtungs- und beratungsbedürftige Auffälligkeiten.
- Von 100 psychisch erkrankten Menschen erhalten nur 26 irgendeine und noch weniger eine adäquate Behandlung.
- Das Wissen der Bevölkerung über psychische Erkrankungen hat in den letzten zehn Jahren zugenommen. Besorgniserregend ist jedoch die Tatsache, dass im gleichen Zeitraum die ablehnende Haltung gegenüber Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen zugenommen hat. (2)

Es gibt keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit.

„Verrückt? Na und!“: Psychische Gesundheit ein Thema für die Schule

Ein gutes Schulklima ist neben dem guten Familienklima einer der beiden wichtigsten Schutzfaktoren für die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen sind. (3)

Bildung und Erziehung werden durch die Gesundheit der Schüler und Lehrer gefördert.

Gesundheit muss sich in den Dienst der Schule stellen, insbesondere die psychische Gesundheit. Denn in der Schule geht es um das, was psychische Gesundheit im Kern ausmacht:

- sich besser mit den Herausforderungen der Wirklichkeit auseinander setzen zu können,
- sich dabei selbst ins Spiel zu bringen,
- die eigene Person zu entfalten und zu entwickeln,
- sich selbst zu erhalten und sich selbst zu gestalten.

Schüler

- wollen über ihre eigene Gesundheit Bescheid wissen.
- sind neugierig auf das Leben und suchen danach, wie sie ihr Leben meistern können.
- sind von seelischen Krisen ebenso betroffen wie Erwachsene.
- sind mit ähnlichen Vorurteilen über psychisch kranke Menschen und Psychiatrie konfrontiert wie Erwachsene.
- verbringen einen großen Teil ihrer Zeit in der Schule, und diese hat die Aufgabe, die Gesundheit der Schüler zu fördern. Aus diesem Grund gehören psychische Probleme in den schulischen Diskurs.

Nur ein gutes Schulklima bietet psychische und physische Sicherheit für Schüler und Lehrer. Denn Schule ist nicht nur Lernort, sondern Lebensraum.

Das Schulprojekt „Verrückt? Na und!“ ist ein „Mosaikstein“, Schüler und Lehrer in ihrer psychischen Gesundheit zu stärken. Es ist unkompliziert aufgebaut, lebt ausschließlich von den beteiligten Menschen und kann in viele Richtungen ausgebaut werden.

Im Schulprojekt stehen eigene Erfahrungen und Erlebnisse, Neugier, Spannung und Spaß an erster Stelle.

Schülerinnen und Schüler setzen sich mit ihrem eigenen Leben auseinander, lernen Menschen kennen, die psychische Krankheit erlebt haben und erfahren, was sie für ihre eigene seelische Gesundheit tun können.

„Verrückt? Na und!“: Ziele

- Gesundheitsförderung / Prävention
- Sensibilisierung für psychische Gesundheitsprobleme
- Abbau von Ängsten und Vorurteilen
- Reduktion von Stigma, Ausgrenzung und Diskriminierung

Sich über seelische Gesundheit zu informieren, sich mit Situationen zu beschäftigen, die Menschen aus dem seelischen Gleichgewicht bringen, und Menschen kennen zu lernen, die

psychische Krankheit erfahren haben – kann Ängsten und Vorurteilen entgegenwirken und den Blick für das eigene Leben schärfen.

„Verrückt? Na und!“: Das Neue an dem Projekt

Lehrer und Eltern spüren immer stärker, dass der schulische Lernerfolg durch psychische Beeinträchtigungen der Schüler gefährdet ist. Zunehmend mehr Kinder und Jugendliche können mit den Chancen und Risiken, die das Aufwachsen heute mit sich bringt, nicht angemessen umgehen. Sie sind damit mehr oder weniger überfordert.

In Zukunft wird deshalb Gesundheit zum Pflichtprogramm der Schulen gehören, um die Erziehungs- und Bildungsarbeit zu verbessern. Psychische Gesundheit zu erhalten und zu fördern sowie psychische Erkrankungen zu verhüten wird zu einer zentralen Aufgabe einer guten gesunden Schule. Denn nur ein gutes Schulklima bietet psychische und physische Sicherheit für Schüler und Lehrer. (4)

Das Schulprojekt „Verrückt? Na und!“ fördert und unterstützt diesen innovativen Ansatz, indem es Jugendliche für psychische Gesundheit sensibilisiert, zur Prävention beiträgt und für Offenheit, Verständnis und Toleranz gegenüber Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen sowie in zwischenmenschlichen Beziehungen wirbt. Zugleich ermutigt es Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen, selbstbewusst an der Gesellschaft teilzuhaben. Kern des Schulprojekts ist die direkte Begegnung zwischen Schülern und Menschen, die psychische Krankheit erfahren haben.

„Verrückt? Na und!“ ist ein wissenschaftlich evaluiertes Schulprojekt und richtet sich an 15 bis 20jährige Schülerinnen und Schüler aller Schultypen. Mit Hilfe einer Fall-Kontroll-Studie konnte belegt werden, dass das Schulprojekt „Verrückt? Na und!“ tatsächlich Vorurteile reduziert und Einstellungen verbessert. Eines der vielversprechendsten Ergebnisse der Erprobungsphase besteht darin, dass ein meinungsbildender Einfluss nach kurzer Zeit sogar auf unbeteiligte Schüler der jeweiligen Schule „überschwappt“. Offensichtlich sprechen die Teilnehmer des Schulprojekts mit ihren Mitschülern über ihre neuen Erfahrungen und Erkenntnisse. Fast alle beteiligten Schüler wünschen sich, in der Schule mehr über seelische Gesundheit / Krankheit zu erfahren. Als besonders eindrucksvoll werten die Schüler die Begegnung mit den Experten in eigener Sache. Das ermutigt sie über ihre eigenen Gefühle und Befindlichkeiten zu sprechen, über eigene Ressourcen zur Erhaltung der psychischen Gesundheit nachzudenken. Nicht zuletzt erfahren die Schüler durch die Begegnung mit den Experten in eigener Sache, dass es zwischen ihnen und den psychisch behinderten Menschen mehr Verbindendes als Trennendes gibt. (5)

„Verrückt? Na und!“: Strategie

- Information / Aufklärung
- Kontakt mit Menschen, die psychische Krankheit erfahren haben

„Verrückt? Na und!“ stützt sich auf Ergebnisse der modernen Stigma- und Schulforschung:

Information / Aufklärung und Kontakt mit Menschen, die psychische Krisen erlebt haben, führen am ehesten zum Abbau von Stereotypen, Ängsten und Distanz.

In Zukunft wird Gesundheit zum Pflichtprogramm der Schulen gehören, um die Erziehungs- und Bildungsarbeit zu verbessern.

„Verrückt? Na und?“ macht Jugendlichen Mut

- sich mit der Komplexität menschlichen Lebens auseinander zu setzen.
- über sich selbst nachzudenken und zu sprechen.
- mehr über psychische Gesundheit zu erfahren.
- sich mit Ressourcen für die Gesunderhaltung oder Gesundung zu beschäftigen.
- Medien kritisch zu hinterfragen.
- Vorurteile und Vorbehalte wahrzunehmen, zu überprüfen und besser zu verstehen.
- Offenheit, Verständnis und Fairness in zwischenmenschlichen Beziehungen zu üben.
- vom Leben für das Leben zu lernen.

„Verrückt? Na und!“: Konkret

- geht von den Bedürfnissen der Jugendlichen aus.
- richtet sich an 15- bis 20-jährige Jugendliche.
- dauert mindestens einen Schultag (5-6 Zeitstunden).
- findet in der Schule und/oder in psychiatrischen Einrichtungen statt.
- eignet sich für Klassen und klassenübergreifende Gruppen.
- ist unkompliziert aufgebaut.
- setzt auf ganzheitliches Lernen.

„Verrückt? Na und!“: Das Schulprojektteam

- besteht aus Moderatoren (Mitarbeiter der psychiatrischen Versorgung; Journalisten; interessierte Menschen usw.) und Experten in eigener Sache (Menschen, die psychische Krankheit erfahren haben).
- arbeitet partnerschaftlich und auf gleicher Augenhöhe.
- richtet sich nach den Bedürfnissen der Schüler.

„Verrückt? Na und!“: Das Grundkonzept in drei Schritten

1. Sensibilisierung für das Thema psychische Gesundheit / Krankheit

Die Schüler werden für die Thematik sensibilisiert. Sie diskutieren, wer oder was für sie verrückt ist, welche Vorstellungen sie von psychisch kranken Menschen und Psychiatrie haben und woher diese stammen. Sie lernen ihre Einstellungen kennen und hinterfragen, ob ihre Informationsquellen glaubwürdig sind und ob sie Wissenslücken haben.

2. Glück und Krisen: Auseinandersetzung mit den eigenen Vorstellungen vom Leben

Die Schüler setzen sich in Kleingruppen mit ihrem Selbstbild und ihren Vorstellungen vom Leben auseinander (Wer bin ich? Was wünsche ich mir für mein Leben? Welche Belastungen können mich aus der Bahn werfen?).

3. Begegnung mit Experten in eigener Sache, d.h. mit Menschen, die psychische Krankheit erfahren haben

Die Schüler lernen Menschen kennen, die psychische Krankheit erfahren haben. Im Gespräch können die Schüler ihre Ein- und Vorstellungen überprüfen und versuchen zu begreifen, wie sich eine psychische Erkrankung auswirkt. Außerdem erfahren die Schüler, dass es ein umfangreiches Hilfesystem für Menschen mit psychischen Krisen gibt und dass psychische Krankheiten heute gut behandelbar sind.

Schüler und Lehrer wirken als Multiplikatoren:

Das im Projekt neu Erfahrene wird von den Jugendlichen in geeigneter Form der Schulöffentlichkeit präsentiert.

„Verrückt? Na und!“: Ergebnisse der Evaluation

- Klare Einstellungsverbesserungen bei den beteiligten Schülern
- Reduktion von Ängsten
- Beteiligte Schüler und Lehrer wirken unmittelbar oder mittelbar als Multiplikatoren

„Verrückt? Na und!“: Feedback der Schüler

Schüler halten für außerordentlich wichtig erfahren zu haben,

- dass psychische Gesundheit ein wertvolles Gut ist.
- dass jeder Mensch psychische Gesundheitsprobleme bekommen kann.
- dass es keine Schande, sondern eine Stärke ist, offen darüber zu sprechen und sich Hilfe zu holen.
- dass das Leben trotz schwierigster Probleme lebenswert ist.
- dass man Verantwortung für sein Leben übernehmen muss.

„Verrückt? Na und!“: Stand 2006

- Von 2001 bis 2006 haben **5000 Schüler aus sieben Bundesländern** am Projekt teilgenommen, dazu **300 Schüler in der Slowakei und Tschechien**.
- Das Schulprojekt ist von der Basis aus gewachsen und wurde bisher ausschließlich durch Spenden finanziert.
- Die sehr einfache und wirksame Strategie des Schulprojekts hat sich als sehr wirksam erwiesen und wurde auf zahlreichen nationalen und internationalen Kongressen, Symposien und Workshops vorgestellt.
- Das Schulprojekt zur psychischen Gesundheit wird national und international von Schülern und Lehrern, Betroffenen und Angehörigen, Professionellen und interessierten Bürgern, Politikern und Journalisten stark nachgefragt.
- Unsere didaktischen und methodischen Erfahrungen sowie Fakten und Hintergründe zur Organisation, Gestaltung und Durchführung des Schulprojekts haben wir in einem Schulbegleitbuch zusammengefasst. Dieses Schulbegleitbuch ist bereits in 2. Auflage erschienen und dient allen Schulprojektpartnern als Grundlage für die Projektarbeit vor Ort.
- 2005 wurde das Schulprojekt von der **EU** und der **AKTION MENSCH** anerkannt und gefördert: Die **EU** fördert den Aufbau von regionalen Schulprojektgruppen durch Irrsinnig Menschlich e.V. in der Slowakei und in Tschechien. Partner in diesen Ländern sind INTEGRA und FOKUS. Seit 2006 fördert die **AKTION MENSCH** den Aufbau von 20 regionalen Schulprojektgruppen in der Bundesrepublik.

„Verrückt? Na und!“: Ausblick

- bis 2008 Aufbau von 20 regionalen Schulprojektgruppen in Deutschland
- Aufbau eines Schulnetzwerkes zur Förderung der Seelischen Gesundheit in der Bundesrepublik

- 2005 bis 2008 Aufbau und Unterstützung von Schulprojektgruppen in der Slowakei, in Tschechien und Polen
- Entwicklung eines Sachbuchs zur Psychischen Gesundheit für Jugendliche
- Entwicklung eines Lehrerfortbildungsprogramms in Zusammenarbeit mit den Kultus- u. Gesundheitsministerien
- Entwicklung einer Internetplattform für das nationale und internationale Netzwerk der Schulprojektgruppen
- Internationale Evaluation des Schulprojekts mit Schwerpunkt Gesundheitsförderung / Prävention / Interkulturelle Unterschiede

Schulprojekte zur Förderung der Seelischen Gesundheit sollen als fester Bestandteil der Gesundheitsförderung / Prävention kontinuierlich und dauerhaft angeboten werden.

Quellen:

- (1) Paulus, Peter: Psychische Gesundheit auch ein Problem von Schulen? Vortrag Kongress „Gute und gesunde Schule“, Dortmund 2004.
- (2) Hans-Ulrich Wittchen, TU Dresden: “Size and Burden of Mental Disorders in Europe, 2005.
- (3) Hurrelmann, K.; Klocke, A.; Melzer, W.; Ravens-Siberer, U.(Hrsg.): Jugendgesundheitssurvey. Internationale Vergleichsstudie im Auftrag der WHO. Weinheim: Juventa 2003.
- (4) P. Paulus: Schulische Gesundheitsförderung – vom Kopf auf die Füße gestellt. Von der gesundheitsfördernden Schule zur guten, gesunden Schule.“ In Aregger, K.& Latmann, U.P. (Hrsg.) Gesundheitsfördernde Schule eine Utopie?. Luzern: Sauerländer (2003)
- (5) B. Schulze, M. Richter-Werling, H. Matschinger, M.C. Angermeyer: Crazy? So what! Effects of a school project on students` attitudes towards people with schizophrenia. In: Acta Psychiatr Scand: 107: 142-150 (2003).

Kontakt: Dr. Manuela Richter-Werling, Tel. 0341 / 2228990,

E-Mail: info@irrsinnig-menschlich.de

Homepage: www.irrsinnig-menschlich.de

www.verrueckt-na-und.de