

Mitglied der ÖPGK

Verrückt? Na und! Seelisch fit in Schule und Ausbildung

Durchführende Einrichtung:

- Verrückt? Na und! Seelisch fit in Schule und Ausbildung

Laufzeit der Maßnahme: 08.11.2023 – 08.11.2026

Schwerpunkte: Bürger- und Patientenempowerment (BPE), Gute Gesprächsqualität im Gesundheitssystem (GGQ), Gute Gesundheitsinformation (GGI)

Wirkungsbereich: Steiermark

Ausgangslage

„Verrückt? Na und!“ ist ein Präventionsprogramm, das sich mit dem Thema psychische Gesundheit von Jugendlichen beschäftigt und zur Stärkung der persönlichen Gesundheitskompetenz beiträgt. Dies ist wichtig, weil psychische Erkrankungen häufig im Jugendalter beginnen und immer noch ein Tabuthema sind. Mit „Verrückt? Na und!“ wird das Schweigen gebrochen und einfache und wirksame Wege werden aufgezeigt, wie Jugendliche und Lehrkräfte gemeinsam Krisen meistern und die Psyche stärken können.

Durchgeführt wird der Workshop von fachlichen und persönlichen Expertinnen und Experten (Menschen, die psychische Krisen gemeistert haben). Ausgangspunkt sind die Lebenserfahrungen der Schüler:innen und thematisiert wird alles, was ihnen am Herzen liegt. Durch das Gespräch mit den persönlichen Expertinnen und Experten bekommt das Thema psychische Gesundheit ein Gesicht, wird zum Greifen nah – und dabei ganz normal. Diese unerwartete Begegnung ist der Schlüssel zur Veränderung von Einstellungen und bestenfalls Verhalten bei Schüler:innen und Lehrkräften.

„Verrückt? Na und!“ fördert die psychische Gesundheit, indem es an der Reduktion des Stigmas psychischer Erkrankungen ansetzt: Die Strategie dahinter ist die Weitergabe an richtigen Informationen, Aufklärung über psychische Themen, Vernetzung mit anderen Projekten und Multiplikatoren, sowie am Kontaktschaffen mit betroffenen Personen. Durch den interaktiven Austausch und das Kennenlernen einer/-s Expertin/Experten aus Erfahrung ist potenziell mehr Entstigmatisierung gegeben als durch reine Informationsweitergabe. Die persönliche Gesundheitskompetenz kann erhöht werden.

Zielsetzung

Mit dem Präventionsprogramm „Verrückt? Na und!“ erfahren Jugendliche, dass Krisen zum Leben dazugehören und bewältigbar sind. Einstellungen zum Thema psychische Erkrankungen und psychosoziale Krisen werden verbessert und das Hilfesuchverhalten verstärkt. Schüler:innen fühlen sich nach der Teilnahme am Workshop ermutigt, eigene Krisen und Probleme bewältigen zu können und kennen regionale Hilfsangebote. „Verrückt? Na und!“ verbessert die Klassengemeinschaft, fördert somit das psychische Wohlbefinden und verhindert Schulabbrüche.

Zielgruppen

- **Zielgruppen im Setting Schule:** Schüler:innen, Lehrer:innen, Direktor:innen, Eltern im Setting Schule, Entscheidungsträger:innen im Setting Schule, nicht unterrichtendes Personal im Setting Schule

Methodik

Zur Stärkung der psychischen Gesundheit der Jugendlichen wird ein 5-schulständiger Work-hop abgehalten. Moderiert wird dieser jeweils von einer:einem fachlichen Expertin bzw. Experten (Psychologin/Psychologen, Sozialarbeiter:in, usw.) und einer:einem persönlichen Expertin bzw. Experten (Person mit psychischer Erkrankung, die diese gut bewältigt hat). Sowohl das moderierende Team, als auch die Schüler:innen und Lehrkraft begegnen sich auf Augenhöhe und sprechen gemeinsam über Themen, die sie bewegen, berühren und beschäftigen. Es findet ein offener Austausch (Diskussion, Rollenspiel, Gruppenaufgaben) mit Raum für Begegnung statt.



Beitrag zum Wirkungsziel 2

Junge Menschen erfahren im Rahmen des Programms, dass höchstwahrscheinlich jeder Mensch von psychosozialen Krisen betroffen sein wird und man sich dafür nicht schämen muss. Jugendliche beschäftigen sich damit, wie sie selbst ihre Psyche stärken können, reflektieren gemeinsam welche guten Bewältigungsstrategien es gibt und wo es in der Region Hilfs- und Unterstützungsangebote gibt. Sie werden ermutigt aktiv zu werden, auf sich zu schauen und bekommen die Gelegenheit jemanden kennenzulernen, der ganz offen über seine "Krisenzeit" spricht und vor allem davon berichtet, wie er/sie diese bewältigt hat, was hat ihm/ihr geholfen, welche Warnsignale gibt es und was macht er/sie jetzt, damit die Lebensqualität und Lebensfreude vorhanden bleibt.