

Mut machen

Das Präventionsprojekt »Verrückt? Na und!« macht Schule – mit Experten aus Erfahrung

Von Martina E. Büchel

Hinter dem bewusst provozierenden Namen »Verrückt? Na und!« verbirgt sich ein im Jahr 2000 in Leipzig gegründetes Antistigmatisierungs- und Aufklärungsprojekt von Irrsinnig Menschlich e.V. Ziel des Vereins ist es, Berührungspunkte zum Thema seelische Gesundheit zu verringern. Ausgehend von der Erkenntnis, dass der persönliche Kontakt zu Betroffenen dabei hilft, Vorurteile und Stigma abzubauen und Mut zu machen. Schließlich kommen psychische

In- und Ausland präsent.

Der sozialpsychiatrische Verein Perspektiven ist seit April 2014 Kooperationspartner von Irrsinnig Menschlich und koordiniert das Schulprojekt im Hochtaunuskreis. Im Oktober 2014 wurde mit einer Auftaktveranstaltung in der Oberurseler Stadthalle eine eigene Veranstaltungsreihe begonnen. Inzwischen konnte eine Regionalgruppe gegründet werden. Diese besteht aus einem etwa 20-köpfigen Team aus fachlichen und

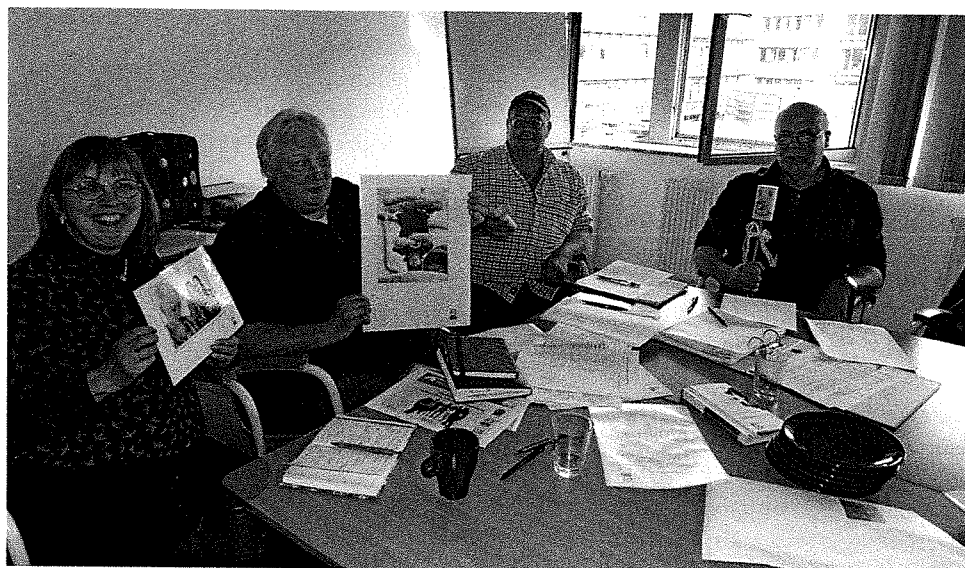
Schulungsgruppe wurden zwei persönliche Experten ausgewählt und die restlichen Workshop-Teilnehmer waren Hospitanten bzw. Beobachter bei dem Workshop. Abschließend erhielten die Schulungsteilnehmer ein Teilnahmezertifikat und ein umfangreiches Praxis- und Methodenhandbuch zum Nachlesen und als Vorbereitung für einen Einsatz in einer Schule.

Neben der Schulung und dem Workshop konnte ich bislang an zwei weiteren Projekttagen als Hospitantin teilnehmen. Das Hospitieren in einer Schule und die regelmäßige Teilnahme an den Regionalgruppentreffen sind wichtig, um sich untereinander auszutauschen und Erfahrungen zu sammeln. Nicht jeder Projekttag gleicht dem anderen, denn alle Beteiligten – Schüler, Lehrer oder das Team – gehen mit dem Thema seelische Fitness anders um.

Ein Projekttag

Beim Workshop besteht das Team aus einem fachlichen und einem persönlichen Experten, die die Schüler durch den Schultag, d.h. ca. fünf bis sechs Unterrichtsstunden führen. Der Fachexperte, ein Sozialpädagoge, eine Therapeutin, eine Psychologin oder ein Arzt übernimmt die Rolle des Moderators, der Experte aus Erfahrung bringt sich bei der Gruppenarbeit, den Rollenspielen und Diskussionen mit ein. Am Ende eines Projekttages erhält jeder Jugendliche einen »Krisen-Auswegweiser« – klein und kompakt, passt griffbereit in Hosentasche oder Portemonnaie. Die Mitglieder der Regionalgruppe verstehen sich als Mut-Macher. Durch ihre Lebensgeschichte oder beruflichen Erfahrungen können sie über seelische Problemlagen reden und die Schülerinnen und Schüler ermutigen, sich mit ihren Erfahrungen, Fragen und Vorstellungen in die Gesprächsrunde einzubringen. Der Erfahrungsaustausch und eben nicht die Wissensvermittlung über psychische Krankheitsbilder steht im Mittelpunkt des Workshops, da jeder der Jugendlichen, wie es sich im Laufe des Schultages zeigen wird, ganz eigene Erfahrungen damit hat.

Der Projekttag ist in drei Schritte gegliedert. Er beginnt zunächst mit einer Vorstellung- und einführenden Gesprächsrunde. Hier geht es beispielsweise um Fragen, wie wir persönlich mit Stress umgehen und was



Regionalgruppentreffen für den Hochtaunuskreis. Von links nach rechts: Martina Büchel (persönliche Expertin), Klaus Wörner (Fachexperte), Arnold Langlotz (persönlicher Experte) und Winfried Kilb (persönlicher Experte)

Erkrankungen häufig vor. Dr. Manuela Richter-Werling – Gründerin und Geschäftsführerin von Irrsinnig Menschlich – entwickelte das Konzept »Verrückt? Na und! Seelisch fit in Schule und Ausbildung«. Im Fokus der Kampagne stehen Jugendliche zwischen 14 und 25 Jahren und ihre Lehrer an allgemein- und berufsbildenden Schulen und anderen Bildungseinrichtungen, damit Schüler, Lehrkräfte, Eltern und Fachleute etwas über den »Schatz und die Ressource seelische Gesundheit« erfahren.

2014 hat Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe (CDU) die Schirmherrschaft des Projekts übernommen. In Hessen engagieren sich Sozialminister Stefan Grütter und im Hochtaunuskreis Landrat Ulrich Krebs. Es gibt viele Unterstützer und Kooperationspartner, z.B. die Barmer GEK, die Aktion Mensch, das Bündnis gegen Depression e.V., die Robert Bosch Stiftung und gesundheitsziele.de. Inzwischen ist das erprobte Schulprojekt in über 50 Regionalgruppen im

persönlichen Experten, das intensiv geschult und vorbereitet wurde. Seitdem finden regelmäßige Regionalgruppentreffen statt. In der Pilotphase wurden bislang vier Schulprojekte durchgeführt, zwei weitere sind derzeit noch geplant.

Ich bin eine Teilnehmerin in der Regionalgruppe und engagiere mich ehrenamtlich als Expertin mit persönlichen Erfahrungen im Umgang mit einer psychischen Erkrankung und Gesundheit. Das Konzept von »Verrückt? Na und!« habe ich wie die anderen Teilnehmenden im November 2014 durch eine zweitägige Schulung mit Frau Richter-Werling kennengelernt. Neben Themen wie Psychiatrie, psychiatrische Erkrankungen und seelische Gesundheit stand Praxiserfahrung auf dem Programm. Am dritten Tag sind die Teilnehmenden mit Frau Richter-Werling daher in ein Königsteiner Gymnasium gefahren. In der Funktion als fachliche Expertin hat sie die Anwesenden durch den Workshop geführt. Aus der



Krisenauswegweiser für Schülerinnen und Schüler von »Irrsinnig menschlich«

getan werden kann, damit wir weniger Stress haben. Die Frage nach ganz persönlichen Geschichten wird gestellt und die Schüler erfahren: Alles, was an diesem Schultag besprochen wird, ist vertraulich und bleibt in der Klasse. Im zweiten Teil beschäftigen sich die Schüler in Gruppenarbeit mit verschiedenen Aufgaben zum Thema. Das Team, auch der Lehrer, unterstützt die einzelnen Gruppen. Im Plenum werden die Ergebnisse nacheinander präsentiert. Nach einer Pause folgt schließlich der dritte Teil des Projekttages. In der Gesprächsrunde gibt sich der Erfahrungsexperte zu erkennen. Ich habe erlebt, wie die Schüler kaum glauben konnten, dass ausgerechnet dieser Mensch psychische Krisen erlebt hat. Wenn Betroffene ihre persönliche Lebens- und Krankheitsgeschichte erzählen, bekommt das komplexe Konstrukt »seelische Gesundheit« ein Gesicht, ist zum Greifen nah und dabei ganz normal. Die Teenies werden ruhig und hören aufmerksam zu. Sie merken, dass wir alle einzigartig und besonders sind, dass es Zeiten geben kann, in denen es uns gut geht, wir glücklich sind, aber auch Zeiten, in denen unser Leben schwierig ist.

Die dritte und entscheidende Phase für das Schulprojekt gehört den Schülerinnen und Schülern: Durch das Sich-Outen des Betroffenen – eines »Lebenslehrers«, auch so bezeichnen die Projektinitiatoren den Experten – wird in der Regel eine Atmosphäre von Offenheit und Vertrauen geschaffen, in der es möglich wird, über die eigenen Erfahrungen mit der seelischen Gesundheit zu sprechen. Dabei wird deutlich, dass nicht alle Schüler über die seelischen Nöte Einzelner Bescheid wissen. Dass das gemeinsame Miteinander in der Klasse so eine Verände-

rung erfährt, das Klassenklima besser wird, das ist die Chance des Projekts. Mit dem Wachmachen für das Thema seelische Gesundheit und Wohlbefinden und das Aufmerksammachen auf regionale Hilfsangebote durch das Schulprojekt »Verrückt? Na und!« ist ein Anfang gemacht. Im besten Fall bleiben die Schule und die Lehrer an dem Thema dran, eröffnen den Jugendlichen neue Erfahrungen im Umgang mit seelischer Gesundheit. So kann der Projekttag helfen, den Blick für das eigene Leben zu schärfen, Chancen für die eigene seelische Gesundheit zu entdecken, Ängste und Vorbehalte wahrzunehmen, zu überprüfen und zu verstehen, aber auch aufeinander zu achten und füreinander da zu sein.

Was ein Schulprojekt braucht

Ein Projekttag erfordert viel Organisation und am Ende auch Geld. Im Hochtaunuskreis wird das Projekt von der Carls-Stiftung (www.carlstiftung.de) in Königstein gefördert. Erfreulicherweise hat vor Kurzem die AOK Hessen eine finanzielle Unterstützung des Projekts im Rahmen des Präventionsgesetzes (PrävG) zugesagt. Sie übernehmen für die Schulen jeweils die Hälfte der Projektkosten.

Neben der Realisierung der Projekttag und Verbreitung der Aktion ist die Finanzierung eine wichtige Aufgabe, die die beiden Projektkoordinatorinnen Beatrice Haselbach und Susanne Möller von Perspektiven e.V. übernehmen. Die Sponsorensuche ist wichtig, da der gemeinnützige Verein als eine Non-Profit-Organisation die Kosten für das Pilotprojekt dauerhaft nicht tragen kann.

Zuallererst braucht es allerdings Geduld und Engagement, um die Entscheidungsträger in den Schulen für einen Aktionstag zu gewinnen. Oft sind die Lehrer begeistert, müssen aber Vorarbeit leisten und da spielt der Faktor Zeit keine unbedeutende Rolle. Schließlich muss ein eintägiger Workshop in den Stundenplan passen. Es bedarf sehr vieler Telefonate, Rundbriefe und Gespräche.

Inzwischen arbeiten bereits über 60 »Verrückt? Na und!«-Regionalgruppen bundesweit sowie in Tschechien, der Slowakei und demnächst auch in Österreich nach dem Konzept von »Verrückt? Na und! Seelisch fit in Schule und Ausbildung«. Das sind fast 400 ehren- und hauptamtliche Akteure und ca. 1.000 Lehrer, die jährlich mehr als 10.000 Schülerinnen und Schüler sowie 2.500 Lehrkräfte erreichen. ■

Martina E. Büchel, M.A., hat ihre Genesungsgeschichte in ein Buch gepackt: Ich mach auch mein Ding. Mehr unter: www.ich-mach-auch-mein-ding.de

Unterstützer werden

Wer Interesse hat, das Schulprogramm in seiner Stadt oder seinem Landkreis umzusetzen, meldet sich bei Irrsinnig Menschlich (www.irrsinnig-menschlich.de). Vorzugsweise sind das Organisationen, Einrichtungen und Träger der psychosozialen Versorgung und der Gesundheitsförderung, die mehr für Jugendliche und junge Erwachsene tun wollen. Dann wird gemeinsam versucht, die entsprechenden Akteure in der Region zu vernetzen und einen Kooperationspartner zu finden. Dieser wird zum »Dach« der Regionalgruppe und schließt mit Irrsinnig Menschlich einen Kooperationsvertrag ab. Die Regionalgruppen verantworten die Umsetzung des Konzepts in ihrer Region. Dazu gehören die Gewinnung und Unterstützung der fachlichen und persönlichen Experten, die Ansprache von Schulen, die Durchführung des Schultags und die Organisation von Erfahrungsaustausch. Für ihren Einsatz in den Schulen werden sie von Irrsinnig Menschlich ausgebildet. Irrsinnig Menschlich unterstützt die Regionalgruppen fortlaufend, u.a. mit Arbeitsmaterial, im Qualitätsmanagement, durch Weiterbildung, Supervision und Öffentlichkeitsarbeit. ■