

„Psychisch stark“

Schulprojekt zur Förderung seelischer Gesundheit

Projektbeginn 2013

Ausgangslage

Seelische Gesundheit ist eine wesentliche Grundlage für Lebensqualität und Leistungsfähigkeit. Nach Studienergebnissen sind ca. **22% der jungen Erwachsenen psychisch auffällig** und 5% haben eine behandlungsbedürftige psychische Krankheit. Jeder fünfte Schüler leidet unter psychosomatischen Beschwerden. Die **Behandlungsrate psychischer Krankheiten nimmt laufend zu**. Psychische Gesundheit ist seit mehreren Jahren ein Schwerpunktthema der Schulentwicklung des KSBK.

Zielstellung und Zielgruppe

- Klassen sämtlicher Bildungsgänge: junge erwachsene Vollzeitschüler und Auszubildende im dualen System
- Auseinandersetzung mit den Thematiken psychische Gesundheit und psychische Krankheit
- Gelingensfaktoren für die erfolgreiche Bewältigung von Lebenskrisen und psychischer Krankheit kennenlernen
- Ermutigung über psychische Probleme zu reden
- Abbau von Ängsten / Vorurteilen gegenüber psychisch Kranken

Vorgehensweise

Ein Team aus zwei Gesundheitslehrerinnen und mehreren Betroffenen der Selbsthilfegruppe Depression führen an einem Schultag (ca. 5 Stunden) einen Workshop zum Thema durch. Der Projekttag erfolgt in drei Schritten:

1. Die Lernenden werden ermuntert, sich mit ihren persönlichen Erfahrungen und Fragen zum Thema psychische Gesundheit einzubringen. Sie erhalten einen Überblick über wichtige psychische Krankheiten.
2. Es wird ein Film mit einer Langzeitbeobachtung zwei junger Frauen mit Depression gezeigt.
3. In einer Gesprächsrunde mit den Schülern berichten die SHG-Mitglieder über das Erleben und Bewältigen ihrer psychischen Krankheit Depression.

Zum Abschluss des Projekttagess erhalten die Schüler Informationsmaterialien über die häufigsten psychischen Störungen und Hilfsangebote.

Projektträger und Kooperationspartner

Mitglieder der AG Gesunde Schule am KSBK haben den Projekttag **eigenständig** entwickelt.

Kooperationspartner sind

- Selbsthilfegruppe Depression Bochum
- Bochumer Aktionsbündnis gegen Depression
- Abteilung Psychiatrie Martin-Luther-Krankenhaus



Ergebnisse

Seit 2013 wurden in 15 Klassen aller Bildungsgänge Projekttage „Psychisch stark“ durchgeführt, die ausgesprochen positiv evaluiert wurden. Überwiegend **sprechen die Schüler sehr offen über psychische Probleme** und gewinnen gegenseitig ein **vertieftes Verständnis füreinander**. Aynur bei der Auswertung: „Wir haben heute über wichtige Themen gesprochen, die sonst nur wenig in der Schule vorkommen. Viele Mitschüler kann ich jetzt viel besser verstehen.“

Die Klassenlehrer weisen daraufhin, dass der Projekttag die **gegenseitige Toleranz** und die **Lernatmosphäre nachhaltig verbessert**. Besonders beeindruckt waren die Lernenden von dem Mut der SHG-Mitglieder, über das Erleben und Bewältigen ihrer eigenen psychischen Krankheit so offen zu berichten. Insofern ist die persönliche Begegnung mit psychisch Kranken sehr geeignet, **Vorurteile und Ängste abzubauen**. Die Schüler nehmen die positive Erfahrung mit, dass **Lebenskrisen und psychische Probleme zu bewältigen sind**.

Schlussfolgerungen

Der Projekttag **ermutigt** die Schüler, Lebenskrisen in den Blick zu nehmen und hierfür Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Insofern wird die **Resilienzentwicklung der Schüler gefördert**. „Resilienz ist nicht einfach vorhanden, sie kann gelernt werden.“ Die **Entwicklung weiterer präventiv wirkender Projekttagess** zur seelischen Gesundheit (z.B. Ängste, Burnout) ist angesichts der hohen psychischen Beeinträchtigungsrates junger Menschen wünschenswert.



Psychisches Befinden bei Auszubildenden

- 39 % weisen Beeinträchtigungen beim Wohlbefinden auf (WHO-5-Well Being Scale)
- 30 % fühlen sich häufig müde, lustlos, ausgebrannt oder depressiv
- 16 % fühlen sich überlastet
- 35 % haben häufig Zeitdruck
- laut BMI gelten 22 % als übergewichtig, 7 % als adipös und 10 % als untergewichtig