

Seelische Gesundheit junger Menschen stärken

Die Präventionsangebote des Arbeitskreis Leben e.V.

I. Präventionsseminar

„Umgang mit Krisen und Suizidalität“

II. Projekt

„Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule“



***Krise ist ein produktiver Zustand.
Man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.***
Max Frisch

Förderung der Seelischen Gesundheit, Krisen- und Suizidprävention

Erwachsenwerden ist nicht einfach. Häufig läuft diese Zeit nicht ohne seelische Nöte ab. Verlaufsstudien belegen, dass psychische Störungen mit dem Jugendalter, also etwa ab dem elften Lebensjahr, ansteigen. Gut ein Fünftel aller Heranwachsenden zeigen psychische Auffälligkeiten.

Im Sinne der Prävention und der Gesundheitsförderung will der Arbeitskreis Leben (AKL) direkt und unmittelbar mit jungen Menschen zu Themen der eigenen psychischen Gesundheit und Krankheit ins Gespräch kommen. Ziel ist es, Raum und Bewusstsein für eine frühzeitige Auseinandersetzung mit seelischer Gesundheit zu schaffen. Zudem ist unter dem Gesichtspunkt der Suizidpräventionsarbeit, die der AKL unmittelbar im Fokus hat, gerade die Arbeit mit jungen Menschen bedeutsam.

Jugendliche und junge Menschen stellen bei der Suizidgefährdung eine Gruppe mit besonders hohem Risiko dar. Bei jungen Männern im Alter bis zu 20 Jahren ist Suizid die zweithäufigste Todesursache nach dem Unfalltod.

Daher gehören zu den Angeboten des Arbeitskreis Leben die Schwerpunktthemen **„Seelische Gesundheit und Suizidprävention“** speziell an Schulen:

I. Präventionsseminar „Umgang mit Krisen und Suizidalität“

**Dauer: 2 Schulstunden mit einer Fachkraft des AKL
Anwesenheit des/der Lehrers/Lehrerin ist erforderlich**

II. Projekt „Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule“

**Dauer: 1 Vormittag mit zwei ehrenamtlichen Mitarbeitern des AKL, die aus eigener Erfahrung Experten für psychische Erkrankung sind; Moderation von einer Fachkraft des AKL
Anwesenheit des/der Lehrers/Lehrerin ist erforderlich**



Ihre Ansprechpartnerin für Schulprojekte:

Gabriele Alberth

Diplom-Pädagogin

Tel. 07022.39112 oder 07021.75001
gabriele.alberth@ak-leben.de

1. Umgang mit Krisen und Suizidalität

Präventionsseminare zum Umgang mit Krisen und zum Thema Suizid sind seit vielen Jahren fester Bestandteil unserer Arbeit. Gerne kommen wir hierzu für in der Regel 2 Schulstunden zu Ihnen in die Schule, z.B. wenn im Religions-/ Ethikunterricht Tod und Trauer Thema sind.

Zielgruppe:

Das Projekt richtet sich an Schüler und Schülerinnen sowie andere Jugendgruppen im Landkreis Esslingen (alle Schulformen, Berufsschulen, Bildungsträger etc.) **ab ca. 9. Klasse/ 14 Jahre.**

Mitarbeitende:

Eine AKL-Mitarbeitende kommt für mindestens zwei Unterrichtsstunden in Ihre Klasse.

Ziele:

Das Thema Suizid ist nach wie vor sehr mit Vorurteilen und Ängsten belegt. Entsprechend einem unserer Leitsätze – „Darüber reden kann Leben retten“ – möchten wir die SchülerInnen ermutigen, sich Hilfe zu holen, für Warnsignale bei anderen sensibilisieren und mit ihnen erarbeiten, wie sie auf Menschen, um die sie sich sorgen, zugehen können.

Ein weiterer positiver Effekt ist die **Vernetzung zwischen Schule und Arbeitskreis Leben**: Die LehrerInnen und SchulsozialarbeiterInnen finden später bei Bedarf leichter den Zugang zu den Unterstützungsmöglichkeiten des AKL. Zudem lernen die Schüler/innen eine AKL-Mitarbeiterin kennen: Das senkt die Schwelle zur Kontaktaufnahme, falls Unterstützung notwendig wird.

Ablauf:

Schwerpunkte sind neben Fakten und Mythen zum Thema „Krise und Suizid“ das Erleben suizidaler Menschen, Warnsignale bei Suizidalität und der hilfreiche Umgang mit Menschen in (suizidalen) Krisen. Ebenso wird stellvertretend für Hilfsangebote in Krisen auf die Arbeit des AKL eingegangen. Die Inhalte können gerne mit den FachlehrerInnen abgestimmt werden.

Kosten:

Die Kosten für ein Präventionsseminar belaufen sich auf 250,00 €, wovon die teilnehmende Schule einen Unkostenbeitrag von 75,00 € an den Arbeitskreis Leben erstattet.

Sollten Sie Interesse an dieser Veranstaltung haben, sind jedoch nicht in der Lage, den Unkostenbeitrag aufzubringen, würden wir versuchen, in Ihrem Umkreis sogenannte Schulpaten zu finden, die die Veranstaltungen sponsern.



2. Projekt „Verrückt? Na und! – Seelisch fit in der Schule“

In diesem Projekt beschäftigen sich die Schülerinnen und Schüler während eines Vormittages mit psychischer Gesundheit und Krankheit. Anknüpfend an ihre Lebenserfahrungen werden die SchülerInnen ermuntert, sich mit ihren Fragen und Vorstellungen einzubringen und auseinander zu setzen.

Zielgruppe:

Das Projekt richtet sich an die Schüler und Schülerinnen im Landkreis Esslingen (Haupt- und Realschulen, Gymnasien, Gemeinschaftsschulen, Berufsschulen etc.) **ab ca. 9. Klasse**.

Mitarbeitende:

Im Projektteam arbeiten neben einer Moderatorin des AKL Menschen, die in ihrem Leben eine existenzielle Krise bewältigt haben, chronisch psychisch krank sind bzw. waren oder Angehörige eines Betroffenen sind. Sie alle haben es geschafft, zu einem stabilen Alltag zu finden, sind emotional gefestigt und wollen ihre Erfahrungen und Erlebnisse als Hilfe und Motivation für andere weitergeben. In diesem Sinne sind sie „Lehrer für das Leben“ – eben „Lebenslehrer“.

Ziele:

Das Globalziel „Stärkung der psychischen Gesundheit“ hat verschiedene Aspekte. Dazu gehören u.a.: Wahrnehmung der eigenen Befindlichkeit, der Blick auf stärkende und belastende Elemente des eigenen Lebens, Beschäftigung mit Möglichkeiten der Förderung der eigenen Widerstandskraft, Kenntnis von Möglichkeiten der Selbsthilfe, achtsamer Umgang miteinander und gegenseitige Hilfe in belastender Lebenssituation, das Wissen um Hilfemöglichkeiten und die Inanspruchnahme im Bedarfsfall.

Ein großes Ziel ist weiter der Abbau von Vorbehalten und Ängsten bezogen auf psychische Krankheit und Inanspruchnahme von Hilfen.

Neben der individuellen Stärkung geht es um die Schulgemeinschaft im Sinne der Unterstützung des gesunden Miteinanders im Lebensraum Schule.

Ein weiterer positiver Effekt ist die **Vernetzung zwischen Schule und Arbeitskreis Leben**: Die LehrerInnen und SchulsozialarbeiterInnen finden später bei Bedarf leichter den Zugang zu den Unterstützungsmöglichkeiten des AKL. Zudem lernen die Schüler/innen eine AKL-Mitarbeiterin kennen: Das senkt die Schwelle zur Kontaktaufnahme, falls Unterstützung notwendig wird.

Ablauf:

Die Fachkraft des AKL geht im Regelfall mit zwei Lebenslehrern/Lebenslehrerinnen einen Vormittag in die Klasse. Die Moderation liegt bei der AKL-Pädagogin. Höhepunkt ist das Gespräch zwischen Schülern und Schülerinnen und Lebenslehrern.

Der Projektvormittag läuft in drei Schritten ab:

1. Wachmachen für seelische Gesundheit und Wohlbefinden: Anknüpfend an den Lebenserfahrungen werden die Schüler und Schülerinnen ermuntert, sich mit ihren Erfahrungen, Fragen und Vorstellungen zum Thema einzubringen und auseinanderzusetzen.
2. Die Schüler und Schülerinnen beschäftigen sich in Gruppenarbeit mit Themen wie z.B. "Sich zu helfen wissen" oder „Psychische Krankheit in der Öffentlichkeit“.
3. Gesprächsrunde mit den LebenslehrerInnen, die ihre Lebenserfahrungen mit den Schülern teilen: Es geht um Warnsignale, Bewältigungsstrategien, gesundheitsförderndes Verhalten, Beratungs- und Hilfsangebote, Mut und Zuversicht.

Jeder Einsatz an den Schulen wird zudem spezifisch vor- und nachbereitet.

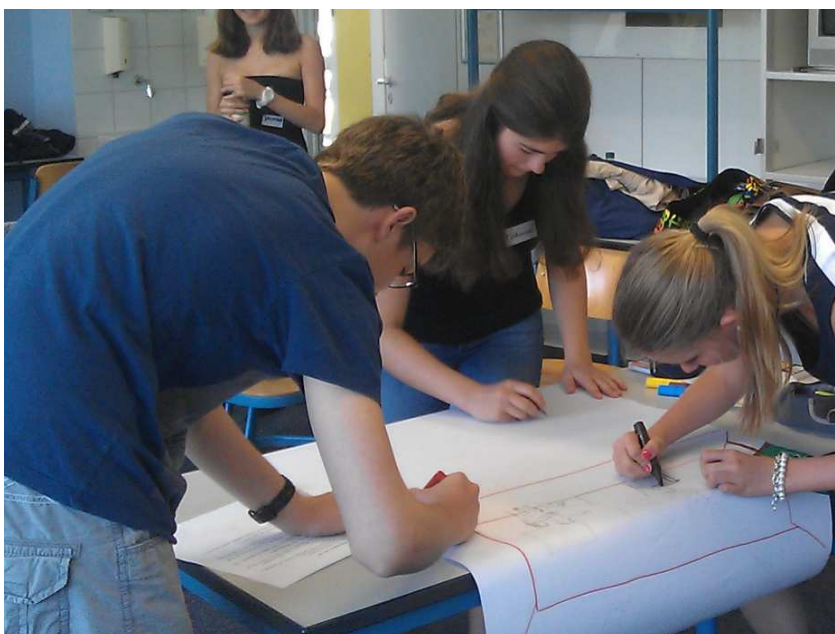
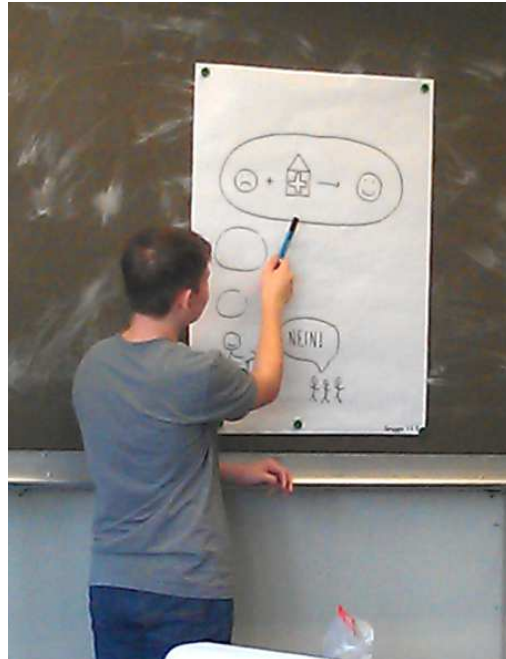
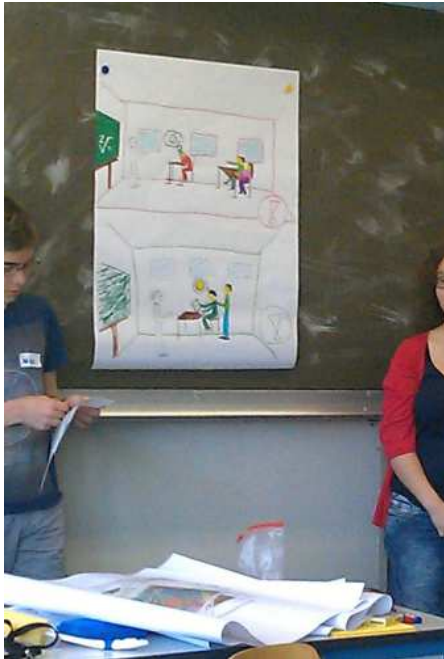
Zur Qualitätssicherung arbeiten wir im Netzwerk „Seelisch fit in der Schule“ mit. Dort wurde eine Evaluation durchgeführt, die den Erfolg des Projekts verifiziert (<http://www.verrueckt-na-und.de>). Die Projekte, die der AKL Nürtingen-Kirchheim seit 2011 im Landkreis Esslingen durchgeführt hat, haben viel positive Resonanz ausgelöst.

Kosten:

Die Kosten für einen Projektvormittag „Seelisch fit in der Schule“ belaufen sich auf ca. 500,00 €, wovon die teilnehmende Schule einen Unkostenbeitrag von 150,00 € an den Arbeitskreis Leben erstattet.

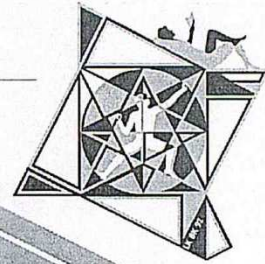
Sollten Sie Interesse an dieser Veranstaltung haben, sind jedoch nicht in der Lage, den Unkostenbeitrag aufzubringen, würden wir versuchen, in Ihrem Umkreis sogenannte Schulpaten zu finden, die die Veranstaltungen sponsern.

Beispiel eines Projektvormittags



GYMNASIUM NECKARTENZLINGEN

Auwiesen 4, 72654 Neckartenzlingen, Telefon: 07127/93297-0
Fax: 07127/93297-80, E-Mail: sekretariat@gymnasiumneckartenzlingen.de
Homepage: <http://www.gymnasiumneckartenzlingen.de>



Schuljahr 2012/2013

INFO 3

Juli 2013

»Verrückt? Na und!« – Seelisch fit in der Schule

Nach den vielen positiven Rückmeldungen im letzten Jahr konnten nun zum zweiten Mal alle neunten Klassen am Projekt »Verrückt? Na und!« teilnehmen. Es geht dabei um seelische Fitness, die im stressigen Schüleralltag nicht immer im Vordergrund steht. Dieses Projekt bietet die Chance einen Vormittag aus dem normalen Schulalltag auszusteigen und sich mit sich selbst und der Frage zu beschäftigen »Wie geht es mir eigentlich?«. Es soll der Blick für das eigene Befinden geschärft werden und auch dafür, wie es dem direkten Umfeld geht. Das Projekt soll Mut machen und aufzeigen, wo und wie man Hilfe bekommt, wenn das Leben mal schwierig ist.

Kerstin Herr vom Arbeitskreis Leben führte im Rahmen des Projekts an jeweils einem Vormittag mit den Neuntklässlern Diskussionen, stellte Fragen, die die Schüler zum Nachdenken über ihre eigene seelische Fitness anregten, und ließ sie sich kreativ mit dem Thema »psychische Erkrankungen« beschäftigen. Den Schülern war es möglich alle ihre Fragen zu stellen, die ihnen zu diesem Thema unter den Nägeln brannten. Thematisiert wurden unter anderem Arten von psychi-

schen Erkrankungen und mögliche Anzeichen, Behandlungsmöglichkeiten und – ganz besonders wichtig – die Prävention.

Besonders eindrucksvoll waren die Erzählungen der Betroffenen. Die Schüler reagieren darauf mit Erstaunen und Betroffenheit. Sie äußern Anerkennung und Dankbarkeit darüber, dass sich Menschen so zu diesen schwierigen Situationen äußern.

In den Klassen unterrichtende Kolleginnen (Frau Fuß-Müller, Frau Ganter, Frau Haberland) bzw. in einer Klasse die Schulsozialarbeiterin (Frau Kaiser) begleiteten den jeweiligen Projektvormittag. Sie können deshalb auch zu einem späteren Zeitpunkt noch bei aufkommenden Fragen Antworten geben oder vermitteln.

Wir danken Frau Herr und den freiwilligen Helfern des »Arbeitskreis Leben« für dieses tolle Projekt und freuen uns auf eine Wiederholung im nächsten Jahr.

Weitere Informationen zum Projekt und zum »Arbeitskreis Leben« erhält man auf: www.verrueckt-na-und.de und www.akl-leben.de.

Irrsinnig menschlich

„Verrückt, na und“: Arbeitskreis Leben klärt Schüler über psychische Gesundheit auf – Zwei „Lebenslehrerinnen“ berichten

Die Frage „Bist Du verrückt?“ gehört für uns Deutsche zum alltäglichen Umgangston. „Ja“ könnten darauf Sabine W. (Name geändert) und Petra B. antworten. Beide leiden seit Jahren an psychischen Erkrankungen. So offen wie sie gehen bei Weitem nicht alle mit dem Thema um. Noch immer stellen Leiden der Seele in unserer Gesellschaft ein Stigma dar.

Sabine und Petra sitzen an einem kalten, grauen Morgen in einem der Klassenzimmer am Schulzentrum von Neckartenzlingen. 26 Jungs und Mädels sitzen mit ihnen im Kreis zusammen. Ganz offen erzählen die beiden Frauen, wie es ist, mit einer psychischen Erkrankung zu leben, was dies auch für die Menschen um sie herum bedeutet. Der Besuch der beiden ist Teil des Projekts „Verrückt, na und“, das der Arbeitskreis Leben (AKL) Nürtingen-Kirchheim in Schulen der Region anbietet. Einen ganzen Vormittag lang sprechen Beraterin Gabriele Alberth und die beiden Frauen als „Lebenslehrerinnen“ mit den Schülern darüber, was die Seele krank machen kann – und wie und wo man Hilfe bekommt.

Vor allem aber geht es den Projektmachern um mehr Achtsamkeit und Offenheit psychisch Erkrankten gegenüber. Kommentare wie „Reiß Dich zusammen“ oder „Wird schon“ – davon haben Petra und Sabine zur Genüge zu hören bekommen. „Das geht gar nicht“, sagen die zwei klipp und klar. Hilfreich ist das kaum. Sie wollen die Schüler ermutigen, offen mit dem Thema umzugehen. „Nicht alle psy-

chisch Kranke sind gewalttätig“, räumen sie mit einem gängigen Vorurteil auf. Und sie bitten, den Menschen stattdessen in seiner schwierigen Lage wahrzunehmen. Denn vor allem, geben sie den Jugendlichen mit auf dem Weg, haben die meisten psychisch Kranken Angst davor, wie die Umwelt auf ihre Situation reagiert. „Es ist so wertvoll, wenn gesunde Leute auf einen zugehen“, sagt Petra.

Angst machen kann das schon, was Petra und Sabine über ihre Krankheiten erzählen. Von den manischen Phasen voller Arbeit und Euphorie zum Beispiel, denen Abstürze in dunkle Täler der Depression folgen. Von Momenten, in denen nur der Gang in die Klinik hilft. Und von Freunden und der Familie, die auf Abstand gehen. Doch die Schüler erfahren ebenso, dass es Hilfe gibt, Medikamente und Therapien. Dass trotz allem ein normaler Alltag wieder möglich ist.

Woran man erkennt, dass die Seele aus dem Gleichgewicht kippt, fasst zum Abschluss Gabriele Alberth noch einmal zusammen. „Man ist schlapp, ruhelos, alles ist zu viel“, sagt die AKL-Beraterin. Auslöser sind Stress, Druck von außen und Überforderung. Themen, die heute auch an den weiterführenden Schulen bereits Alltag sind. Mobbing, Magersucht, Drogensucht. Auch das sind Themen, die beim Projekt mit den Neuntklässlern angesprochen werden.

Und die Schüler lernen, dass es Strategien gibt, sich zu helfen. „Überlegt Euch: Was tut mir gut“, rät Alberth den Jungen und Mäd-



Die Neuntklässler in Neckartenzlingen sind nicht nur beeindruckt von den Schilderungen der beiden Frauen, sie werden auch aktiv. Etwa suchen sie Bilder mit Dingen oder Handlungen, die ihnen guttun.

Fotos: mo



Gabriele Alberth vom Arbeitskreis Leben Nürtingen-Kirchheim.

chen vor allem. Egal, ob es eine Runde Fußball mit den Freunden, der Liebessong oder ein Actionfilm ist: „Wichtig ist, dass ihr Euch gute Sachen reinholt“, so ihr Tipp an die Klasse.

„Es ist gut, einen Einblick zu bekommen, was passiert mit mir, wenn ich psychisch erkrankte“, bedankt sich David bei dem Projektteam am Schluss. So geht es auch Ulrich: „Ich habe heute viel dazugelernt“, bedankt er sich für die Offenheit der beiden Frauen. Für Lion war es vor allem interessant zu hören, wie das Umfeld reagiert hat.

Zum Schluss bekommt jeder der Schüler noch einen Packen Visitenkärtchen in die Hand gedrückt. Sie zeigen den Jugendlichen Möglichkeiten, wo es für sie im Notfall Hilfe und Beratung gibt. Und wo man auch einfach mal zuhört. Denn aus manchen Situationen, dass wissen Petra und Sabine nur zu gut, kommt man ohne fremde Hilfe nicht heraus.

Info: Nähere Informationen sind auf den Seiten www.verrueckt-na-und.de und www.ak-leben.de zu finden.

Es gibt kein Leben ohne Krisen

Schüler lernen von „Lebenslehrerin“ Annegret Schrempf, wie man dunkle Zeiten übersteht

Niemand spricht gerne über psychische Krankheiten. Besonders dann nicht, wenn man selbst eine hat. Annegret Schrempf tut es trotzdem. Für den Arbeitskreis Leben (AKL) steht die vierfache Mutter regelmäßig Schülern Rede und Antwort. Und trifft auf junge Menschen, die jedes ihrer Worte begierig in sich aufsaugen.

ANTJE DÖRR

Kirchheim. Wie eine Psychiatrie von innen aussieht, weiß Annegret Schrempf genau. Die vierfache Mutter, die unter schweren Depressionen und einer Psychose litt, musste über Jahre hinweg immer wieder in die Klinik. Annegret Schrempf ist eine „Lebenslehrerin“. Im Rahmen des Schulprojekts „Seelisch fit in der Schule“, das der Arbeitskreis Leben (AKL) im Landkreis Esslingen anbietet, erzählt die Ehrenamtliche Schülern, wie es bei ihr zur Krise kam – und wie sie sie überwunden hat.

Das Projekt findet in der Regel in neunten Klassen statt. Kein einfaches Alter – weder für die Jugendlichen, die sich plötzlich in der Pubertät wiederfinden, noch für diejenigen, die ihnen etwas erzählen sollen. Dieses Problem hat Lebenslehrerin Annegret Schrempf nicht. „Wenn ich aus meinem Leben berichte, könnte man eine Stecknadel fallen hören. Niemand redet oder kichert“, sagt sie. Blöde Kommentare? Fehlansage. Im Gegenteil: Die Schüler seien „unendlich fasziniert und interessiert“, hätten viele Fragen zur Psychiatrie. Beindruckend findet Annegret Schrempf auch, „wie betroffen die Schüler sind“. Viele würden sich am Schluss für ihre Ehrlichkeit bedanken, sie spontan in den Arm nehmen.

Das Schulprojekt „Seelisch fit in der Schule“ läuft mittlerweile im dritten Jahr. Ziel ist es, Jugendlichen zu vermitteln, wie sie nicht nur psychische Krankheiten, sondern auch ganz normale Krisen erkennen und sich entlasten können. Kerstin Herr vom AKL weiß, dass der Bedarf für solche Seminare steigt. „Mit G8 ist der Druck extremer geworden“, sagt die Pädagogin. In fast jeder Klasse gebe es jemanden, der selbst schon einmal in einer Krise war oder zumindest jemanden kennt. „Die Kri-



Sind in den Schulklassen ein Team: Lebenslehrerin Annegret Schrempf und Pädagogin Kerstin Herr.

Foto: Jean-Luc Jacques

sen beginnen auch immer früher, wir könnten das Seminar schon vor Klasse neun anbieten“, sagt sie. Solche vorbeugenden Seminare sind laut AKL auch deshalb wichtig, weil Jugendliche suizidgefährdeter sind als Menschen anderer Altersgruppen. Vor allem bei jungen Männern im Alter bis zu 20 Jahren sei Selbsttötung die zweithäufigste Todesursache nach dem Unfalltod.

Der Auftritt von Lebenslehrerin Annegret Schrempf kommt in der Regel ganz zum Schluss. Zuvor setzen sich die Schüler damit auseinander, wie sie selbst mit größeren und kleineren Krisen umgehen, die die meisten schon einmal erlebt haben. „Das kann Liebeskummer sein oder ein Streit mit der besten Freundin“, sagt Kerstin Herr. Wichtig sei, dass

die Schüler für sich herausfinden, was sie stärkt und glücklich macht: Musik hören, mit einem Freund telefonieren, Sport machen. Außerdem wolle man den Jugendlichen vermitteln, dass Krisen ganz normal sind. Und dass es immer einen Ausweg gibt.

Anschließend ist Gruppenarbeit angesagt. Gerne spielen Kerstin Herr und ihr Team mit den Schülern „Einwohnerversammlung“. „Das Spiel geht davon aus, dass in der Nachbarschaft ein Heim für psychisch kranke Mütter mit ihren Kindern gebaut werden soll. Die Schüler sind die Einwohner und sollen darauf irgendwie reagieren“. Wie, sei völlig offen. Die Jugendlichen könnten schauspielern oder ein Plakat malen. Ziel ist es, Argumente auszutauschen und die

eigenen Vorurteile, die bei einem solchen Spiel unweigerlich durchbrechen, zu hinterfragen.

Laut Geschäftsleiterin Ursula Strunk möchte der Arbeitskreis Leben das Projekt gerne noch an mehr Schulen als bisher anbieten. „Wir gehen prinzipiell an alle weiterführenden Schulen im gesamten Landkreis. Es kann aber auch eine Jugendgruppe oder ein Bildungsträger sein“, ergänzt Kerstin Herr. In der Regel seien die teilnehmenden Jugendlichen 14 Jahre oder älter, man könne das Programm jedoch auch für jüngere anpassen. Die Lehrer seien während des Projekts, das normalerweise einen Vormittag lang läuft, mit dabei.

Für „Seelisch fit in der Schule“ sucht der AKL laufend neue Lebens-

lehrer, die wie Annegret Schrempf bereit sind, über ihre persönliche Krise zu sprechen. Sie werden von einer Partnerorganisation des AKL ausgebildet und während ihrer Tätigkeit permanent begleitet. Voraussetzung ist, dass sie nicht mitten in der Krise stecken. „Man braucht eine gewisse Distanz. Die Kinder müssen spüren, dass man eine Krise überwinden kann“, sagt Annegret Schrempf. „Das Licht am Ende des Tunnels muss sichtbar sein“.

KONTAKT

Interessierte Lehrer oder potenzielle Ehrenamtliche erhalten mehr Informationen unter der Telefonnummer 07022/19298.



ARBEITSKREIS LEBEN E.V. (AKL)

Arbeitskreis Leben e.V.

Geschäfts-/Beratungsstelle Nürtingen

Bahnhofstr. 2/1

72622 Nürtingen

Tel. 07022.39112

akl-nuertingen@ak-leben.de

www.ak-leben.de

Arbeitskreis Leben e.V.

Beratungsstelle Kirchheim

Alleenstr. 92

73230 Kirchheim/Teck

Tel. 07021.75002

akl-kirchheim@ak-leben.de