



Britta Schilhanek (links) und Sarah Pedro arbeiten als Tandem bei „Verrückt? Na und!“

VERRÜCKT? NA UND! – PRÄVENTIONSPROGRAMM FÜR JUNGE MENSCHEN

» „Wir müssen aufhören, so zu tun, als ob wir immer alles unter Kontrolle haben“

Psychische Erkrankungen beginnen oft im Jugendalter. Umso wichtiger sind deshalb wirkungsvolle Prävention und Gesundheitsförderung. Das Programm „Verrückt? Na und!“ bringt durch Projektstage das Thema psychische Gesundheit in den Lebensraum der Jugendlichen und zeigt einfache und wirksame Wege, wie junge Menschen gemeinsam Krisen meistern und seelische Gesundheit stärken können. Gisela Schweiker hat sich mit Britta Schilhanek, Koordinatorin des Programms für die Regionalgruppe Stuttgart und auf Landesebene in Baden-Württemberg, darüber unterhalten, wie es möglich ist, mit Jugendlichen über das schwierige Thema psychische Krisen zu sprechen.

Was sind Ihre Beobachtungen bei jungen Menschen – welches sind die Themen, bei denen sie strugeln, wo Krisen entstehen können?

Natürlich gibt es die jugendbestimmten Themen – Liebe, Orientierung, Zukunft. Was ich immer mehr feststelle, egal in welchem Alter oder an welcher Schulart, ist eine generelle Sorge um die Zukunft. Und das muss man ernst nehmen.

Ich sehe auch das Gefühl, sich von der älteren Generation allein gelassen zu fühlen mit den Problemen, die uns die Welt gerade vorbehält. Das ist Klimakrise, das ist Krieg in Europa, das ist Krieg in anderen Ländern, das ist die

Not in anderen Ländern, das ist ein Auseinandergehen bei den Chancen, die Menschen haben, also arm und reich. Und gleichzeitig Riesenerwartungen und Druck, der aufgebaut wird von den Eltern an die junge Generation. Sich gleichzeitig jedoch darauf nicht gut vorbereitet fühlen, allein gelassen fühlen. Und das führt zu ganz, ganz vielen Ängsten und ganz vielen Fragezeichen an alles, was in die Zukunft gerichtet ist. Und auch so ein Ohnmachtsgefühl.

An welche Zielgruppe richtet sich das Präventionsprogramm „Verrückt? Na und!“?

Der Ursprung von 75 Prozent aller psychischen Erkrankungen liegt im

Kinder- und Jugendalter, also vor dem 25. Lebensjahr. Deshalb beschränken wir uns auf diese Zielgruppe.

„Verrückt? Na und!“ ist auf den Fokus Schule gerichtet, ab der 8. Klasse, da ist man ca. 14 Jahre alt, bis zum Ende alle Schulklassen und alle Schularten durch. Das ist unser Kerngeschäft und aus diesen Erfahrungen der letzten 23 Jahre haben sich die verschiedenen Unterprogramme entwickelt, beispielsweise für Studierende oder Auszubildende. Seit zwei Jahren gibt es ganz neu das Grundschulprogramm, das sich an die 3./4. Klasse richtet.

Außerdem bieten wir Multiplikatorenfortbildungen an, für alle, die mit jungen

Menschen zu tun haben, Erzieherinnen, Kinderpflegerinnen, Lehrkräfte, Schulsozialarbeit. Seit einem Jahr gibt es auch ein Angebot für Sportvereine, die verstanden haben, dass sie auch einen großen Einfluss haben auf die Jugendlichen. Sie sind Ansprechpartner als Trainer, als Coach, auch über den Sport hinaus, und die haben in den letzten Jahren gemerkt: Uns fehlt da so ein bisschen das Werkzeug dazu.

Gibt es Schnittstellen zu kirchlichen Angeboten?

Wir werden ganz viel für FSJ-Gruppen angefragt und das sind ja manchmal auch kirchliche Träger. Wir hatten ganz vereinzelt Anfragen von Firmungs- oder Konfigruppen.

Prinzipiell entscheidet das jede Regionalgruppe für sich, was sie tun möchte. Wir hier in Stuttgart sind da sehr offen. Wir haben immer auch Lust auf neue Zielgruppen, um zu gucken, was kann man da ausprobieren. Wenn es aber eine neue Zielgruppe ist, dann brauchen wir die Bereitschaft von den Personen, die uns anfragen, uns zu helfen: Was für Themen sind da, was für Methoden braucht es? Was sind die Rahmenbedingungen?

Wie läuft so ein Programmtag ab?

Unser Programmtag geht von der 1.–6. Schulstunde, das sind ca. 5 Zeitstunden. Immer im Klassenverbund, mit Lehrkräften, die dabei sind, die einen guten Draht zur Klasse haben. Es kommt immer ein Tandem aus persönlichen Expert:innen, die eine

persönliche Krise gemeistert haben, und fachlichen Expert:innen, die mit beruflicher Expertise kommen und etwas dazu beitragen können.

In den ersten beiden Stunden geht es vor allem um Beziehungsarbeit. Wir stellen uns am Anfang gar nicht mit den Rollen vor, sondern ich bin Britta, das ist Sarah, wir machen heute einen Tag zum Thema „Seelische Gesundheit – psychische Gesundheit“. Diese ersten 90 Minuten, die sind wichtig, dass die Jugendlichen merken: Wir sind an ihnen interessiert, wir halten keinen Vortrag, es wird methodisch attraktiv gestaltet, im Du, auf Augenhöhe.

In der 3. und 4. Stunde gehen wir dann tiefer in die Thematik rein. Je nachdem, was für Fragen von den Jugendlichen gekommen sind. Zum Beispiel zum Thema Essstörungen oder die Situation in der Kinder- und Jugend-Psychiatrie. Wir beschäftigen uns auch mit der Frage: Wie entstehen eigentlich psychische Erkrankungen und warum und wer kann das alles kriegen? Wann bin ich traurig und wann mehr als traurig? Was kann ich tun, damit's mir gut geht? Und wo ist der Punkt erreicht, an dem ich sage: Da sollte ich jetzt mal mit jemand anderem drüber reden. Und: Wer ist denn dieser andere? Welche Angebote, welche Möglichkeiten gibt es?

Nach einer Pause geht es in die letzte Runde, wo wir beide unsere Expertise offenlegen. Die fachlichen Kolleg:innen erzählen 3-4 Minuten: Was ist der Job? Was mache ich da täglich? Mit welchen Ausbildungen kann ich denn dort arbeiten? Und dann die persönlichen

Expert:innen, die ca. 10 Minuten in einem jugendgerechten Rahmen ihre Geschichte erzählen. Immer mit dem Fokus darauf: Was hat geholfen? Was macht Hoffnung und Mut?

Dann folgt eine Fragerunde, die Jugendlichen dürfen uns beiden alle Fragen stellen, die ihnen unter den Nägeln brennen. Nach einer Schlussrunde packen wir langsam ein. Und dann kommen immer wieder Jugendliche, die durchsickern lassen: Irgendwie geht's mir gerade nicht gut. Da versuchen wir dann auch konkret vor Ort zu vernetzen.

Was kann von Akteuren der Jugendarbeit getan werden, um Kinder und Jugendliche zu stärken? Was wünschen Sie sich von kirchlichen Trägern und Institutionen?

Das eine betrifft Struktur und Finanzierung. Ich würde mir wünschen, dass wir aus den Säulen unserer Finanzierung rauskommen und sagen: Das ist ein Querschnittsthema und wir wollen es auch alle. Und dann von verschiedenen Seiten auf das System und die Politik Druck machen: Wir brauchen hier Mittel! Dass es nicht immer wir alleine sind. Wir brauchen Unterstützung.

Und das andere: Ein eigenes, öffentliches, souveränes Umgehen mit Krisen und darüber sprechen, also das Vorleben des Umganges damit. Dass wir Erwachsenen aufhören, so zu tun, als ob wir immer alles unter Kontrolle haben und auf alles eine Antwort, sondern das viel offener vorleben. Das versuche ich auch immer Eltern zu vermitteln: Man muss nicht immer alles unter Kontrolle haben, sondern der viel größere Lerneffekt ist, zu sehen: Da gibt's Erwachsene, die struggeln auch mal mit ihrem Leben und diese Art und Weise haben sie, damit umzugehen. Und davon kann ich lernen. Denn wenn ich Erwachsene vor mir habe, die immer funktionieren und nie eine Krise haben, dann ist das mein Vorbild. Und zwar, dass ich immer zu funktionieren und nie eine Krise zu haben habe. Und dadurch, dass man das aktiv vorlebt, wird es auch immer normaler und besprechbarer. Das würde ich mir wünschen.

„VERRÜCKT? NA UND!“

„Verrückt? Na und!“ ist ein Präventionsprogramm von Irrsinnig Menschlich e.V. in Zusammenarbeit mit gesundheitsziele.de. Die Evangelische Gesellschaft Stuttgart e.V. (eva) setzt es als Kooperationspartner in Stuttgart um und leistet Koordinationsaufgaben für Baden-Württemberg.

» www.eva-stuttgart.de/unsere-angebote/angebot/schulprojekt-verrueckt-na-und

Kontakt: Britta.Schilhanek@eva-stuttgart.de