



## Ein Schulprogramm zur Förderung der mentalen Gesundheitskompetenz

### Um was geht es in BEW·A·RE?

In aller Kürze geht es bei BEWARE um die Förderung der mentalen Gesundheitskompetenz!

**Gesundheitskompetenz** bedeutet zu wissen, was zu einer guten Gesundheit beiträgt, wie ich sie schützen kann und wie ich im Krankheitsfall den Weg durch das Gesundheitssystem finde.



In einer digitalen, immer komplexer werdenden Gesellschaft fordert uns das alles mehr denn je heraus. Nicht nur in Deutschland, sondern auch weltweit wird deshalb seit einiger Zeit der Ruf lauter, schon junge Menschen „fit zu machen“ und zu befähigen, „gesunde“ Entscheidungen zu treffen. Für Expertinnen und Experten aus Politik und Wissenschaft ist klar: **Gesundheitskompetenz ist Teil von Bildung und gehört in die Schulen.** Auch, um allen jungen Menschen diesbezüglich die gleichen Chancen zu ermöglichen.

Neben der körperlichen Gesundheitskompetenz oft vernachlässigt, obwohl ebenso wichtig, ist das Wissen über die **psychische Gesundheit**:



Was kann ich tun, um meine psychische Gesundheit und Resilienz zu stärken? Wo erhalte ich Hilfe, wenn ich sie brauche? Fehlinformationen und Vorurteile stehen der Suche nach Unterstützung bei psychischen Problemen häufig im Weg. Dem wirkt die **mentale Gesundheitskompetenz** entgegen.

### Ziel von BEW·A·RE

Ziel von BEWARE ist es daher, die mentale Gesundheitskompetenz in Schulen zu fördern. Wir erwarten, dass eine verbesserte mentale Gesundheitskompetenz auch die **Stressresilienz** der jungen Menschen stärkt.



**Stressresilienz** bedeutet, dass Menschen auch in Phasen, in denen sie starken Belastungen und großen Herausforderungen ausgesetzt sind, also viel Stress erleben, psychisch gesund bleiben, oder sich nach einer kurzen Phase der Beeinträchtigung wieder erholen.



Durch die Verankerung in der Schule soll BEWARE eine offene Schulkultur fördern und einen wichtigen Beitrag gegen die Stigmatisierung psychischer Störungen leisten.

### Wer entwickelt BEW·A·RE?

Für die Entwicklung von BEWARE erhält das Projektteam vom Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) in Mainz eine 4-jährige Förderung durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen des GKV-Bündnisses für Gesundheit. Das LIR kooperiert zur Umsetzung von BEWARE mit dem Bildungsministerium Rheinland-Pfalz.

## BEW·A·RE – das erwartet die Schülerinnen und Schüler

In jedem Schuljahr der Klassen 5 bis 10 nehmen die Schülerinnen und Schüler an einem interaktiven Projekttag teil, mit alltagsnahen und altersentsprechenden Materialien zur

- Vermittlung von **Wissen** über Möglichkeiten der Stärkung von mentaler Gesundheit und Resilienz, sowie über Hilfemöglichkeiten bei psychischen Problemen
- Förderung der **Motivation** und von **Fähigkeiten**, die es erleichtern Entscheidungen zu treffen, die die psychische Gesundheit aufrechterhalten, und die es erleichtern, sich bei psychischen Problemen Unterstützung zu suchen.

BEWARE ist ein Präventionsprogramm zur Förderung der Gesundheitskompetenz und ersetzt keine professionelle Unterstützung bei psychischen Problemen.

## So wird BEW·A·RE an der Schule durchgeführt

- Schulung von interessierten Lehrkräften für die Durchführung der Projekttage
- Jährliche, aufeinander aufbauende Projekttage, durchgeführt von den geschulten Lehrkräften
- Tool-Boxen für Lehrkräfte mit Unterrichtseinheiten, die vertiefend im Laufe des Schuljahres aufgegriffen werden können

## Und wie wird BEW·A·RE entwickelt?

Die Projektmitarbeiterinnen konzipieren die Projektstage für die jeweiligen Klassenstufen 5 bis 10 auf Basis wissenschaftlicher Befunde, sowie basierend auf den Rückmeldungen von Schülerinnen und Schülern sowie Lehrkräften. Zusätzliche Arbeitsmaterialien für kürzere Einheiten, die vertiefend im Laufe des Schuljahres eingesetzt werden können, sind ebenfalls Teil des Projektes, wie auch die Erstellung eines Fortbildungskonzeptes und eines ausführlichen Handbuchs mit Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte.

Das Werner-Heisenberg-Gymnasium in Bad Dürkheim und die von Carlowitz-Realschule plus in Weisenheim am Berg setzen BEWARE als erste Schulen im Rahmen einer 2-jährigen **Entwicklungsphase** ein. Die durchführenden Lehrkräfte geben aufgrund ihrer Erfahrungen Feedback zu den Ideen, Strukturen und Materialien. Gleiches gilt für die Schülerinnen und Schüler, die im Anschluss an den Projekttag befragt werden. Mithilfe von zwei Durchgängen wird das Programm dadurch hinsichtlich Machbarkeit und Akzeptanz optimiert.

In einer weiteren **2-jährigen Studien- und Erprobungsphase** wird BEWARE an circa zehn weiteren Schulen in Rheinland-Pfalz durchgeführt. Begleitend füllen hier alle Beteiligten Fragebögen aus, sodass abschließend wissenschaftlich untersucht werden kann, ob BEWARE die erwartete Wirkung entfaltet. Auch hier dürfen die Modellschulen teilnehmen.

## Wer steckt hinter BEW·A·RE?

### Unser Team

Projektleitung:  
Prof. Dr. Michèle Wessa

Mitarbeiterinnen:  
M.Sc. Annika Edelmann  
Dr. Lena Eppelmann  
Heike Schmidt-Harth

### So erreichen Sie uns:

E-Mail: [beware@lir-mainz.de](mailto:beware@lir-mainz.de)  
Telefon: 06131 – 89 448 46 (Di, Mi, Do: 10h-12h)

Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) gGmbH,  
Wallstraße 7, 55112 Mainz



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

