



Ein Schulprogramm
zur Förderung
der mentalen
Gesundheitskompetenz
für Alltagsheldinnen und -helden



BEW·A·RE - was ist das?

In der Schule wird Mathematik und Deutsch gelehrt, ihr lernt Prozentrechnung, die Länder der Erde, wer unser Bundeskanzler ist und wie man einen guten



Aufsatz schreibt. Und wie steht es um das Wissen über Gesundheit? Auch das gehört in die Schulen. Auch das ist Teil von Bildung,

die wir brauchen, um uns zurecht zu finden und ein glückliches und gesundes Leben zu führen.

Wenn es um unsere körperliche Gesundheit geht, wissen wir meistens noch recht genau, was zu tun ist, um gesund zu bleiben oder es wieder zu werden. Gesunde Ernährung, frische Luft, Bewegung, das Wissen um und die Abwägung von Impfungen oder auch der Besuch beim Arzt - das ist **Gesundheitskompetenz**.



In anderen Worten: Informationen, die ich für meine Gesundheit brauche, zu finden, zu verstehen und einzuschätzen und für mich zu nutzen. Also zu wissen, was ich tun kann, um meinen Körper gesund zu halten oder zu heilen.

Schwieriger wird es für die meisten bei der Psyche: Was ist eigentlich psychische Gesundheit?



Meine Gefühle beeinflussen – geht das überhaupt? Psychische Gesundheit, ist das Schicksal, Glück oder Pech – oder kann ich auch etwas dafür tun?

Und wie ist es, wenn ich so viel Ärger, Traurigkeit oder Angst erlebe, dass ich mich nicht mehr wohl fühle oder der Alltag nicht mehr funktioniert – an wen kann ich mich wenden? Wie gehe ich mit einem Freund um, dem es nicht gut geht?

Das ist **mentale Gesundheitskompetenz**.

Das **Ziel von BEW·A·RE** ist es, das Thema mentale Gesundheitskompetenz in die Schulen zu bringen.

Wir wollen

- **BEW-usstsein** für psychische Gesundheit, Resilienz und psychische Störungen schaffen, indem wir über diese Themen
- **A-ufklären** und informieren. Dadurch soll eure
- **RE-silienz** gestärkt werden.

Moment - **Resilienz**, was ist das denn jetzt? Wir alle erleben **Stress** und Phasen mit vielen schwierigen Ereignissen. Manchmal wirkt sich das auf unsere Stimmung aus. Wenn sehr viel zusammenkommt, kann uns das auch richtig aus der Bahn werfen. In diesen Phasen psychisch gesund zu bleiben oder nach einer schwierigen Phase bald wieder gesund zu werden, das bedeutet **Resilienz**. Und das Gute ist: wir können selbst dazu beitragen, dass wir resilienter werden, das heißt, dass unsere Resilienz stärker wird.

BEW·A·RE wird am **Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR)** in Mainz entwickelt. Das Werner-Heisenberg-Gymnasium in Bad Dürkheim und die von Carlowitz-Realschule plus in Weisenheim am Berg sind als **Modellschulen** dabei. Ihr dürft das Programm also als Erste ausprobieren. Zwei Jahre lang entwickeln wir BEWARE auf Basis von aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen, euren Rückmeldungen und im Austausch mit Lehrkräften und der Schulsozialarbeit eurer Schule. Anschließend machen weitere Schulen in Rheinland-Pfalz mit und wir prüfen, ob das Programm die Wirkung hat, die wir erwarten, oder ob wir nochmal nachbessern müssen. Das LIR kooperiert zur Umsetzung von BEWARE mit dem Bildungsministerium Rheinland-Pfalz.

Und wie läuft BEW·A·RE ab?

BEWARE ist für die 5. bis 10. Klasse. Jedes Schuljahr nehmt Ihr an einem **Projekttag** teil, der mit einer Lehrkraft aus dem BEWARE-Team eurer Schule in der Klassengemeinschaft stattfinden wird. Im ersten Jahr wird zusätzlich noch eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter des BEWARE-Teams des Leibniz-Instituts für Resilienzforschung (LIR) dabei sein. Für das restliche Schuljahr gibt es außerdem BEWARE-Übungen, die von euren Lehrkräften z.B. in der Klassenleiterstunde oder im Fachunterricht durchgeführt werden können.

Was erwartet mich am Projekttag?

An den Projekttagen von BEWARE und in den begleitenden Materialien findet ihr Antworten auf Fragen wie:

Was kann ich tun, um meine psychische Gesundheit und Resilienz zu stärken? Wohin kann ich mich bei Problemen wenden? Was ist eine Psychotherapie?

Übrigens: Je mehr wir wissen, desto leichter ist es, den



richtigen Ansprechpartner zu finden, ein Problem in Worte zu packen und sich zu trauen, Probleme anzusprechen. Je mehr wir wissen, desto weniger Vorurteile

haben wir. Ein gebrochenes Bein verschweigen, weil wir uns dafür schämen? Kommt dir komisch vor? Warum sollten wir unsere Psyche anders behandeln als unseren Körper? Seelische Schmerzen sind nichts, wofür wir uns schämen müssen. Sie können jeden treffen. Das will BEWARE vermitteln und es damit leichter machen, sich die Unterstützung zu holen, die man braucht. Aber es ersetzt keine professionelle Hilfe bei psychischen Problemen.

Muss ich an dem Projekttag über eigene Probleme sprechen?

Nein – natürlich nicht. Ihr entscheidet, wie an jedem anderen Schultag auch, was ihr für euch behaltet und über was ihr sprechen wollt. Ihr werdet am Projekttag nicht nach Euren eigenen Erfahrungen mit psychischen Problemen gefragt!

Selbst über Offenheit entscheiden:



Das gilt insbesondere auch dann, wenn ihr selbst schon mit heftigen Krisen oder psychischen Problemen zu tun gehabt habt. Psychische Probleme sieht man einem Menschen nicht an und jede/ jeder entscheidet selbst, ob, wann und wie er/ sie mit anderen darüber spricht.

Wenn ihr vor der Klasse schon offen mit dem Thema umgeht, dürft ihr eure Erfahrungen an dem Tag selbstverständlich einbringen, wenn euch an der einen oder anderen Stelle danach ist. Allerdings ist an dem Projekttag selbst nicht der Raum, um zum ersten Mal mit der Klasse darüber zu sprechen.

Das ist natürlich kein Verbot, aber wir möchten euch darauf hinweisen, dass es hilfreich ist, wenn ein solches erstes, offenes Gespräch in der Schule, Ausbildung oder bei der Arbeit nicht spontan passiert. Am besten geht man diesen Schritt mit Vorbereitung und bespricht sich vorher mit einer Vertrauensperson. Außerdem solltet ihr vorher gemeinsam mit Eurer Klassenlehrkraft einen geeigneten Zeitpunkt aussuchen, damit dann auch genug Zeit und ein vertrauensvoller Umgang da sind.

Sprecht die Schulsozialarbeit und eure Klassenleitung an. Sie helfen Euch dabei zu überlegen, was für Euch eine gute Lösung ist!



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 erreichst du uns:

E-Mail: beware@lir-mainz.de
Telefon: 06131 – 89 448 46 (Di, Mi, Do: 10h-12h)
Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) gGmbH,
Wallstraße 7, 55112 Mainz



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

