



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 alle 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 ein wichtiger Bildungsauftrag und gehört deshalb 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.

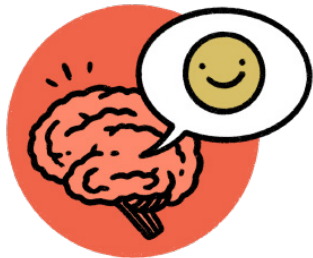
Wer entwickelt BEW·A·RE?

Für die Entwicklung von BEWARE erhält das Projektteam am **Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR)** in Mainz eine 4-jährige Förderung des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen. Das LIR steht bezüglich einer nachhaltigen Förderung mentaler Gesundheitskompetenz in engem Austausch mit dem Bildungsministerium Rheinland-Pfalz.

Und wie wird BEW·A·RE entwickelt?

Die Materialien werden auf Basis wissenschaftlicher Befunde und der Rückmeldungen von zwei Modellschulen entwickelt. Diese erproben BEWARE seit zwei Jahren, geben Feedback zu ihrer Zufriedenheit sowie Anregungen zur Verbesserung.

Die Schule Ihres Kindes hat sich entschieden, im **Schuljahr 2024/2025** an der **Wirksamkeitsstudie** teilzunehmen. In diesem Rahmen wird das BEWARE-Material weiteren Schulen in Rheinland-Pfalz zur Verfügung gestellt. Begleitend findet eine Online-Befragung unter den Schülerinnen und Schülern sowie Lehrkräften statt. Diese ist grundsätzlich freiwillig, aber sehr wichtig, um wissenschaftlich prüfen zu können, ob BEWARE die erwartete Wirkung entfaltet.



So wird BEW·A·RE durchgeführt

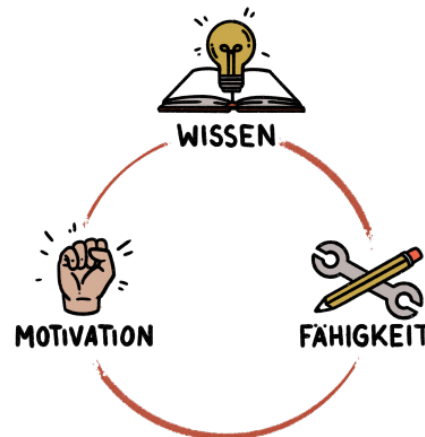
- Fortbildung freiwilliger Lehrkräfte
- Jährlich drei aufeinander aufbauende Doppelstunden in den Klassen 5 bis 10, durchgeführt von den Lehrkräften

BEW·A·RE - das erwartet die Schülerinnen und Schüler

Die BEWARE Materialien:

- vermitteln **Wissen** über Möglichkeiten der Stärkung von mentaler Gesundheit und Resilienz, sowie über Hilfemöglichkeiten bei psychischen Problemen
- und stärken **Motivation** und **Fähigkeiten**, die es erleichtern, das erworbene Wissen in die Tat umzusetzen.

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



Wer steckt hinter BEW·A·RE?

Unser Team

Projektleitung:
Prof. Dr. Michèle Wessa

Mitarbeiterinnen:
M. Sc. Annika Edelmann
Dr. Lena Eppelmann
M. Sc. Laura Heiseler
M. Sc. Jennifer Pilothe
Heike Schmidt-Harth

So erreichen Sie uns:

E-Mail: beware@lir-mainz.de

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



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

