



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.

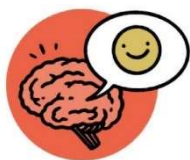
Auch das ist Teil von Bildung, die wir brauchen, um uns zurecht zu finden und ein glückliches und gesundes Leben zu führen.

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 bei der Heilung zu unterstützen.

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. 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.

In den ersten beiden Jahren haben wir auf Basis von aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und im Austausch mit Lehrkräften und der Schulsozialarbeit die BEWARE-Stunden erstellt. Und außerdem geschaut, was für die Umsetzung von BEWARE gut oder weniger gut funktioniert und wie das Programm bei den Schülerinnen und Schülern sowie Lehrkräften ankommt.

Im **Schuljahr 2024/2025** dürfen nun weitere Schulen in Rheinland-Pfalz mitmachen. Damit wir prüfen können, ob das Programm die Wirkung hat, die wir erwarten, oder ob wir nochmal nachbessern müssen, findet **begleitend zur Durchführung der BEW·A·RE-Einheiten eine Wirksamkeitsstudie** statt.

## Und wie läuft BEW·A·RE ab?

BEW·A·RE ist für die 5. bis 10. Klasse. Für jede Klasse gibt 3 BEW·A·RE-Doppelstunden, die eine Lehrkraft aus dem BEW·A·RE-Team eurer Schule während der Unterrichtszeit mit euch durchführt. Weil BEW·A·RE für eure persönliche Weiterentwicklung gemacht ist und alles ohne Druck funktioniert, gibt es hierfür keine Noten. Wenn sich eure Schule dafür entscheidet, BEW·A·RE längerfristig weiterzuführen, wird es jedes Jahr drei weitere Doppelstunden mit neuen Inhalten geben.

## Was erwartet mich bei BEW·A·RE?

In den BEW·A·RE-Stunden und in den begleitenden Materialien findet ihr Antworten auf Fragen wie:

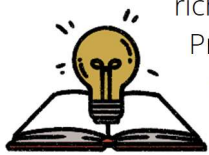
Was kann ich tun, um meine psychische Gesundheit und Resilienz zu stärken?

Wohin kann ich mich bei Problemen wenden?

Was ist eine Psychotherapie?

Übrigens: Je mehr wir wissen, desto leichter ist es, die richtige Ansprechperson 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 in den BEW·A·RE-Stunden 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 in BEWARE 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 in den Stunden selbstverständlich einbringen, wenn euch danach ist. Allerdings ist in BEWARE 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.



## 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

### So erreichst du uns:

E-Mail: [beware@lir-mainz.de](mailto:beware@lir-mainz.de)  
Telefon: 06131 – 89 448 15

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



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

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



Das LIR kooperiert zur Umsetzung von BEWARE mit dem Bildungsministerium Rheinland-Pfalz.