

Liebe Leudde,

erst einmal wünschen wir euch allen ein frohes neues Jahr mit viel Gesundheit, Zuversicht und guten Nachrichten. Wir hoffen, ihr alle hattet schöne Feiertage mit viel Ruhe und Zeit zum Innehalten! Den ersten Funke dieses Jahres möchten wir einem Thema widmen, dass uns zur Zeit unter den Nägeln brennt. Wie sicher einige von euch wissen, sind wir seit Ende 2019 mit dem Schulprojekt „Verrückt? Na und!“ unterwegs. Gerade Kinder und Jugendliche sind von den Auswirkungen der Pandemie besonders betroffen, wodurch eine frühzeitige Aufklärung über das Thema Seelische Gesundheit noch wichtiger ist. Für unser Schulprojekt suchen wir derzeit persönliche Expert*innen, die uns bei den Schultagen unterstützen möchten. Persönliche Expert*innen sind Menschen, die Erfahrung mit psychischer Erkrankung haben und bereit sind, ihre Geschichte mit Schüler*innen und/oder Lehrer*innen zu teilen. Was genau das Schulprojekt ausmacht und was die Aufgaben dieser Expert*innen aus Erfahrung sind, erfahrt ihr im Folgenden.



„Verrückt? Na und!“ wurde von dem Leipziger Verein Irrsinnig Menschlich e.V. ins Leben gerufen und hat in erster Linie die Ziele, das Thema Seelische Gesundheit besprechbar zu machen, psychische Erkrankungen sowie die Inanspruchnahme von Unterstützung zu entstigmatisieren und über lokale Hilfsangebote zu informieren. Der Verein ist in Regionalgruppen in ganz Deutschland und einigen Nachbarländern organisiert. Wir sind daher für die allgemeinbildenden sowie Regional- und Berufsschulzentren in der Stadt Flensburg zuständig.

Ein Zweierteam aus einem/r Fachexpert*in, also einer Person, die in ihrem beruflichen Alltag Personen mit einer psychischen Erkrankung unterstützt, und einem/r persönlichen Expert*in gestaltet gemeinsam mit einer Klasse und ihrer Klassenlehrkraft einen Schultag. Dieser dauert etwa sechs Stunden und besteht aus drei Teilen: Der erste dient dem Kennenlernen und Wachmachen fürs Thema – wir sammeln Fragen, machen ein Quiz und andere kleine Übungen, die einen ersten Eindruck von einem Leben mit psychischer Belastung vermitteln. Im zweiten Teil werden Gruppenübungen zu ganz verschiedenen Themen rund um die psychische Gesundheit durchgeführt (z.B. Notfallkoffer für die Seele packen, Drogenkonsum im Freundeskreis, Überforderung durch Leistungsansprüche), die die Schüler*innen anschließend vorstellen. Das Herzstück des Schultags ist der letzte Teil, bei dem der/die persönliche Expert*in seine/ ihre Lebensgeschichte sowie seine/ihre Erfahrungen mit psychischer Erkrankung erzählt und anschließend dazu von den Schüler*innen und Lehrer*innen befragt werden darf. Das Besondere dabei ist, dass die

Schüler*innen vorher nicht wissen, dass eine Person aus dem Team selbst Erfahrung mit diesem Thema gemacht hat. Von diesem Überraschungsmoment lebt das Projekt.

Während der Pandemie ist die Durchführung der Schultage ohne Schüler*innen in den Schulen natürlich schwierig gewesen, aber seit Ende letzten Jahres bekommen wir wieder Anfragen – nicht nur für Schultage, sondern auch für Schulungen von Lehrkräften, die wir ebenfalls im Zweierteam durchführen. Die Koordination der Anfragen und der Regionalgruppe übernehmen wir als Präventionsprojekt. Hauptverantwortlich für den Gesamtinhalt und die Organisation der Schultage sind die fachlichen Expert*innen.

Unsere persönlichen Expert*innen bekommen eine Aufwandsentschädigung und sind bei der Brücke als Ehrenämter*innen beschäftigt. Folgendes ist uns für unsere Zusammenarbeit besonders wichtig:

- Du hast Erfahrungen mit seelischen Krisen, Erkrankungen und Gesundung innerhalb deiner Schulzeit gemacht. Du hast ausreichend inneren Abstand zur eigenen Krise oder Erkrankung, um daraus sinnvolle Lernerfahrungen für Schüler*innen abzuleiten.
- Du fühlst dich ausreichend stabil, um die Gruppendynamik und emotionalen Anforderungen eines Auftritts in einer Klasse von bis zu 30 Teilnehmer*innen und ihren Klassenlehrkräften zu bewältigen.
- Das Alter ist zweitrangig, sofern es dir gelingt, in Kontakt mit der Lebenswelt von jungen Menschen im Schulalter zu treten. Dennoch sind Menschen, die altersmäßig nahe am Leben der Schüler*innen dran sind, als persönliche Expert*innen besonders gefragt und wichtig.
- Du kannst als Lebenslehrer*innen deine Geschichte strukturiert und „knapp“ erzählen.
- Du vermittelst den Schüler*innen möglichst nachdrücklich mit deiner Geschichte die wichtigsten Botschaften von „Verrückt? Na und!“. Ziele des Schultags sind: Ängste und Vorurteile abbauen, Zuversicht und Lösungswege vermitteln, sich im Krisenfall frühzeitig Hilfe holen und das Wohlbefinden in der Klasse fördern.
- Wertschätzende und achtsame Grundhaltung, Optimismus und Zuversicht
- Verantwortungsbewusstsein gegenüber Schüler*innen, Lehrkräften und Schulen
- Zuverlässigkeit und Einhaltung von gemeinsamen Absprachen

Klingt gut, findest du? Finden wir auch! Wenn du Interesse hast, freuen wir uns über einen Anruf oder eine Mail von dir (praevention@bruecke-flensburg.de | 0461-43010115) bis spätestens Freitag, den 21. Januar. Wir können nur dann eine Schulung in Flensburg anbieten, wenn sich genügend Leute finden, die Lust haben, Teil der Regionalgruppe zu werden. Die Schulung ist momentan für den 4. und 5. März geplant. Zudem ist eine Hospitation bei einem Schultag Teil der Ausbildung. Vor der Teilnahme an der Schulung verabreden wir uns für ein gemeinsames Gespräch, lernen uns kennen und haben Zeit für deine Fragen.

Und wenn du Lust hast, uns als fachliche*r Expert*in der Regionalgruppe zu unterstützen, melde dich ebenfalls gern bei uns. Hierfür solltest du berufliche Vorerfahrung im psychiatrischen, psychosozialen oder sozialpsychiatrischen Bereich mitbringen. Und ganz wichtig: Auch Profis dürfen und können direkt oder indirekt von psychischer Belastung und Erkrankung betroffen sein. Dies darf ausdrücklich bei den Schultagen und Fortbildungen thematisiert werden, um auch auf dieser Ebene einen Beitrag zur Enttabuisierung und Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen zu leisten. Auch fachliche Expert*innen müssen zuvor an der Schulung teilnehmen.

Wenn ihr mehr über das Schulprojekt und Irrsinnig Menschlich e.V. erfahren wollt, schaut mal hier vorbei: <https://www.irrsinnig-menschlich.de/psychisch-fit-lernen/>.

In diesem Sinne: Wir freuen uns auf neue Gesichter in unserer Regionalgruppe sowie eure Fragen und Ideen! 😊

Euch gute Tage und viel Gesundheit!

Herzliche Grüße vom
Präventionsprojekt der Brücke Flensburg

