

Verrückt? Na und!

Seelisch fit in der Schule

Ein Präventionsprojekt des AKL
zur Stärkung der psychischen Gesundheit
junger Menschen



*Hilfe in
Lebenskrisen
und bei
Selbsttötungsgefahr*

ARBEITSKREIS LEBEN E.V. (AKL)

***Krise ist ein produktiver Zustand.
Man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.***
Max Frisch

Förderung der psychischen Gesundheit, Krisen- und Suizidprävention

Erwachsenwerden ist nicht einfach. Häufig läuft diese Zeit nicht ohne seelische Nöte ab. Verlaufsstudien belegen, dass psychische Störungen mit dem Jugendalter, also etwa ab dem elften Lebensjahr, ansteigen. Gut ein Fünftel aller Heranwachsenden zeigt psychische Auffälligkeiten.

Im Sinne der Prävention und der Gesundheitsförderung will der Arbeitskreis Leben (AKL) direkt und unmittelbar mit jungen Menschen zu Themen der eigenen psychischen Gesundheit und Krankheit ins Gespräch kommen. Ziel ist es, Raum und Bewusstsein für eine frühzeitige Auseinandersetzung mit seelischer Gesundheit zu schaffen. Zudem ist unter dem Gesichtspunkt der Suizidpräventionsarbeit, die der AKL unmittelbar im Fokus hat, gerade die Arbeit mit jungen Menschen bedeutsam.

Jugendliche und junge Menschen stellen bei der Suizidgefährdung eine Gruppe mit besonders hohem Risiko dar. Bei jungen Männern im Alter bis zu 20 Jahren ist Suizid die zweithäufigste Todesursache nach dem Unfalltod.

Daher gehört zu den Präventionsangeboten des Arbeitskreis Leben ein Projekt zur psychischen Gesundheit und Suizidprävention speziell für Schulen:

„Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule“

Dauer: ca. 4 Zeitstunden

Moderation durch eine Fachkraft des AKL

mit zwei ehrenamtlichen Mitarbeitern, die aus eigener Erfahrung Experten für psychische Erkrankung sind;

Anwesenheit des/der Lehrers/Lehrerin ist erforderlich



Ihre Ansprechpartnerin für Schulprojekte:

Gabriele Alberth

Diplom-Pädagogin

Tel. 07022.39112 oder 07021.75001

gabriele.alberth@ak-leben.de

Am Projekttag beschäftigen sich die Schülerinnen und Schüler mit psychischer Gesundheit und Krankheit. Anknüpfend an ihre Lebenserfahrungen werden sie ermuntert, sich mit ihren Fragen und Vorstellungen einzubringen und auseinander zu setzen.

Zielgruppe:

Das Projekt richtet sich an die Schüler und Schülerinnen im Landkreis Esslingen (Haupt- und Realschulen, Gymnasien, Gemeinschaftsschulen, Berufsschulen etc.) **ab Jahrgangsstufe 9.**

Mitarbeitende:

Im Projektteam arbeiten neben einer Moderatorin des AKL Menschen, die in ihrem Leben eine existenzielle Krise bewältigt haben, chronisch psychisch krank sind bzw. waren oder Angehörige eines Betroffenen sind. Sie alle haben es geschafft, zu einem stabilen Alltag zu finden, sind emotional gefestigt und wollen ihre Erfahrungen und Erlebnisse als Hilfe und Motivation für andere weitergeben. In diesem Sinne sind sie „Lehrer für das Leben“ – eben „Lebenslehrer“.

Ziele:

Das Globalziel „Stärkung der psychischen Gesundheit“ hat verschiedene Aspekte. Dazu gehören u.a.: Wahrnehmung der eigenen Befindlichkeit, der Blick auf stärkende und belastende Elemente des eigenen Lebens, Beschäftigung mit Möglichkeiten der Förderung der eigenen Widerstandskraft, Kenntnis von Möglichkeiten der Selbsthilfe, achtsamer Umgang miteinander und gegenseitige Hilfe in belastender Lebenssituation, das Wissen um Hilfemöglichkeiten und die Inanspruchnahme im Bedarfsfall.

Ein großes Ziel ist weiter der Abbau von Vorbehalten und Ängsten bezogen auf psychische Krankheit und Inanspruchnahme von Hilfen.

Neben der individuellen Stärkung geht es um die Schulgemeinschaft im Sinne der Unterstützung des gesunden Miteinanders im Lebensraum Schule.

Ein weiterer positiver Effekt ist die **Vernetzung zwischen Schule und Arbeitskreis Leben**: Die LehrerInnen und SchulsozialarbeiterInnen finden später bei Bedarf leichter den Zugang zu den Unterstützungsmöglichkeiten des AKL. Zudem lernen die Schüler/innen eine AKL-Mitarbeiterin kennen: Das senkt die Schwelle zur Kontaktaufnahme, falls Unterstützung notwendig wird.

Ablauf:

Die Fachkraft des AKL geht im Regelfall mit zwei Lebenslehrern/Lebenslehrerinnen einen Vormittag in die Klasse. Die Moderation liegt bei der AKL-Pädagogin. Höhepunkt ist das Gespräch zwischen Schülern und Schülerinnen und LebenslehrerInnen.

Der Projektvormittag läuft in drei Schritten ab:

1. Wachmachen für seelische Gesundheit und Wohlbefinden: Anknüpfend an den Lebenserfahrungen werden die Schüler und Schülerinnen ermuntert, sich mit ihren Erfahrungen, Fragen und Vorstellungen zum Thema einzubringen und auseinanderzusetzen.
2. Die Schüler und Schülerinnen beschäftigen sich in Gruppenarbeit mit Themen wie z.B. "Sich zu helfen wissen" oder „Psychische Krankheit in der Öffentlichkeit“.
3. Gesprächsrunde mit den LebenslehrerInnen, die ihre Lebenserfahrungen mit den Schülern teilen: Es geht um Warnsignale, Bewältigungsstrategien, gesundheitsförderndes Verhalten, Beratungs- und Hilfsangebote, Mut und Zuversicht.

Jeder Einsatz an den Schulen wird zudem spezifisch vor- und nachbereitet.

Zur Qualitätssicherung arbeiten wir im Netzwerk „Irrsinnig Menschlich“ mit. Dort wurde eine Evaluation durchgeführt, die den Erfolg des Projekts verifiziert. (<https://www.phineo.org/projekte/details/verrueckt-na-und-seelisch-fit-in-der-schule>).

Die Projekte, die der AKL Nürtingen-Kirchheim seit 2011 im Landkreis Esslingen durchgeführt hat, haben eine Vielzahl positiver Resonanzen ausgelöst.

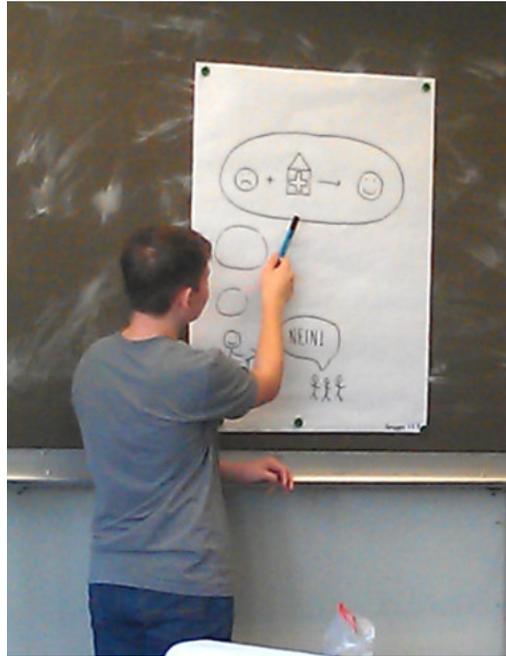
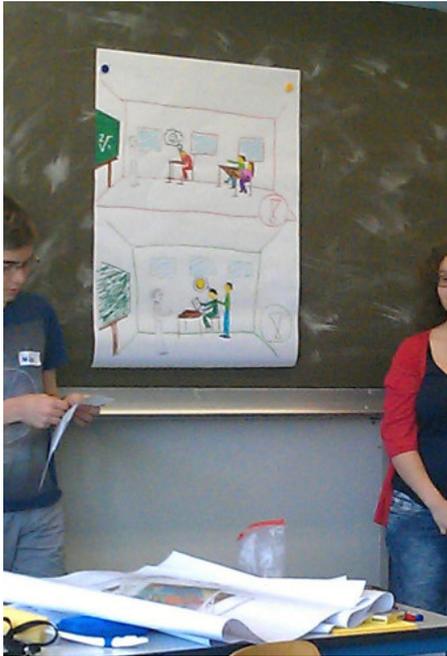


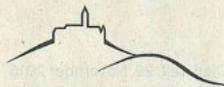
Kosten:

Die Kosten für einen Projektvormittag belaufen sich auf ca. 500,00 – 600,00 €.

Sollten Sie Interesse an dieser Veranstaltung haben, sind jedoch nicht in der Lage, den Unkostenbeitrag aufzubringen, unterstützen wie Sie gerne dabei, in Ihrem Umkreis sogenannte Schulpaten zu finden, die die Veranstaltungen sponsern.

Beispiel eines Projektvormittags





Seelisch ins Gleichgewicht finden

Weihnachtsaktion Der Arbeitskreis Leben (AKL) macht mit „Verrückt? Na und!“ Jugendliche fit im Umgang mit Krisen und Stress. *Von Nicole Mohr*

Beim Thema psychische Erkrankung haben viele Menschen eine Sperre. „Nach wie vor ist das Thema stark Tabu-behaftet“, sagt Gabriele Alberth vom AKL. Dabei kann es jeden treffen. Wenn der Stress überhandnimmt, sich die Gedanken im Kreis drehen. Oder eine Erkrankung das Leben auf den Kopf stellt.

Wie bei Christof. Mit 32 Jahren stach er sich beim Essen auf einmal die Gabel ins Knie. „Zwei Tage vorher hab ich noch auf einem 3000er gestanden“, erinnert er sich. Nur 24 Stunden später war klar: Ein Tumor wächst in seinem Kopf. Krampfanfälle prägen nach der Operation über zehn Jahre seinen Alltag – und den seiner Frau und den zwei kleinen Kindern. Tritte hat er kassiert, wenn er auf der Straße einen Anfall erlitt und umkippte: „Du Säufel“, hat ihn einer auch mal beschimpft.

Heute geht es Christof gut. Und er lässt Schüler und junge Erwachsene an seinen Erfahrungen teilha-

„Ich habe gehofft, dass niemand Angst vor mir hat.“

Gina

Die „Lebenslehrerin“ beschreibt, dass viele Menschen psychische Erkrankungen für ansteckend halten.

ben. Er ist einer von sechs sogenannten „Lebenslehrern“, die im Rahmen des Projektes „Verrückt, na und?“ der Lebenskrise ein Gesicht geben.

Ihre Geschichten sind es, die das Projekt ins wahre Leben zoomt. Kein konstruiertes Beispiel, keine graue Theorie, sondern etwas ganz Reales. Ein Mensch, ein Schicksal. Mitunter starker Tobak, doch mit einem Ende, das durchaus Mut macht. „Wir möchten den Schülern vermitteln, dass es auch, wenn etwas ganz entgleist, eine Chance gibt, wieder aus der Krise herauszukommen“, sagt Pädagogin Gabriele Alberth, die das Projekt leitet und betreut.

Die Erfahrungen, die die Lebenslehrer mit den Teilnehmern des Projektvormittages teilen, machen Auslöser für Lebenskrisen greifbar. „Schlechte Gedanken hat jeder mal, aber wenn sich

das häuft, sollte man sich Hilfe suchen“, sagt Gina. Sie leidet seit ihrer Kindheit unter einer endogenen-rezessiven Depression. Erkannt wurde die Krankheit aber erst, als sie schon längst erwachsen war und mitten im Berufsleben stand. Die Diagnose war dann wie eine Erlösung für sie. „Davor habe ich gedacht, ich bin eine blöde, zickige Kuh, die keiner mag“, erzählt Gina.

Auch sie hat ihre Krankheit inzwischen im Griff, ohne medikamentöse Unterstützung. Nimmt aktiv am Leben teil, hat ein kleines Unternehmen und eine Familie. Sie hat Strategien entwickelt, wie sie einer Welle begegnet. Was ihr gut tut, ist Schlaf. „Man braucht Ruhe im Körper, um Ruhe in den Geist zu bekommen“, ist sie überzeugt.

Mal abschalten, ausruhen, sich etwas Gutes tun, auf sich achten. Beispiele wie diese dringen zu den Workshop-Teilnehmern durch. „Wenn ich merke, dass ich zu wenig schlafe, ist das ein Zeichen“, sagt Gabriele Alberth. Diese Warnsignale zu erkennen, sich ihrer bewusst zu werden, auch darauf zielt das Projekt „Verrückt, na und?“ ab. „Es geht uns darum, den Blick auf die eigene Gesundheit zu richten und eine Achtsamkeit zu entwickeln“, erklärt Ursula Strunk vom AKL. Und zu zeigen, dass es Hilfe gibt, wenn man selbst es nicht mehr schafft, mit einer Situation klarzukommen.

Vor allem wollen die Lebenslehrer zusammen mit Gabriele Alberth vom AKL das Tabu und die große Unsicherheit aufbrechen, mit dem das Thema psychische Erkrankung noch immer behaftet ist. Ein Tabu, das die Lebenslehrer immer wieder zu spüren bekommen.

Lebenslehrerin Petra ist beispielsweise immer wieder überrascht, wie wenig ihre Mitmenschen über die unterschiedlichen Krankheitsbilder wissen: „Ist das ansteckend?“, ist zum Beispiel eine Frage, die nicht selten ge-



Beim AKL muss sich niemand mit seiner Krankheit verstecken: Gabriele Alberth vom AKL zusammen mit den drei „Lebenslehrern“ Gina, Petra und Christof.

Foto: Nicole Mohr

stellt wird. Aufklärung ist ihr in den Workshops deshalb der wichtigste Aspekt. Sie hofft, so die oft negative Haltung gegenüber psychischen Erkrankungen zu verändern. Denn richtig ernst genommen fühlen sich Betroffene nur selten.

Dass sich Menschen abwenden, die Krankheit verleugnen und kleinzureden versuchen, hat auch Gina zu spüren bekommen. „Ich

habe gehofft, dass niemand Angst vor mir hat“, gesteht sie. Geholfen hat ihr, wenn ihr Gegenüber die Krankheit als solche genommen hat und nicht als persönlichen Makel.

Inzwischen bemerken Ursula Strunk und Gabriele Alberth eine neue Offenheit für das Thema. Sie hoffen, dass sie mit der Unterstützung aus der Weihnachtsaktion des Teckboten das präventive Angebot an den Schulen und für Auszubildende noch weiter ausbauen können. Dieses Jahr kostet das Projekt wie auch die Schulung und Begleitung der Lebenslehrer den AKL rund 12 000 Euro.

„Über die Schulen können wir keine auskömmliche Finanzierung erzielen, sie zahlen uns nur einen kleinen Beitrag“, sagt Ursula Strunk. Geld kann im schmalen Budget des Vereins schwer lockergemacht werden kann. Denn die öffentlichen Gelder und Zuschüsse reichen nicht einmal, um die Personalkosten zu decken. Jahr für Jahr muss der AKL rund 40 Prozent aus Eigenmitteln stemmen.

Der Arbeitskreis Leben (AKL)

Seit über 30 Jahren begleitet der Arbeitskreis Leben (AKL) Menschen durch schwere Zeiten. Wer im Leben nicht mehr weiterweiß, vielleicht sogar mit dem Gedanken spielt, Suizid zu begehen, findet in den beiden Beratungsstellen zuverlässig, Bestand und längerfristige Begleitung.

Krisenbegleiter geben Hilfesuchenden während der Krise Halt und begleiten sie durch den Alltag. Neben den hauptamtlichen Kräften zur akuten Krisenintervention engagiert sich im Team eine ganze Reihe von Ehrenamtlichen. Wichtig ist dem Team auch die Präventionsarbeit.

Gruppenangebote ergänzen die Beratung und Treffen. Zusätzlich zu Unterrichtseinheiten an Schulen, E-Mail-Beratungen und Mitwirkung an Projekttagen möchte der Verein über das Projekt „Seelisch fit in Schule und Ausbildung“ mit den Lebenslehrern noch mehr junge Menschen erreichen. *zog*

SPENDENKONTEN

Kreissparkasse

IBAN: DE35 6115 0020 0048 3333 44
BIC: ESSLD666XXX

Volksbank

IBAN: DE66 6129 0120 0304 7770 05
BIC: GENODE51NUE

VR Bank Hohenneuffen-Teck eG

IBAN: DE37 6126 1213 0003 3200 05
BIC: GENODE51TEC

Commerzbank

IBAN: DE14 6114 0071 0910 0009 00
BIC: COBADEFFXXX

Was ist eigentlich normal?

Weihnachtsaktion „Verrückt, na und?!“ heißt ein Programm des Arbeitskreises Leben, das jungen Menschen die Unsicherheit bei psychischen Erkrankungen nehmen soll. *Von Nicole Mohn*

Auf dem Weg zum Erwachsensein legt das Leben jungen Menschen mitunter einige Steine in den Weg. Mit dem Projekt „Verrückt, na und?!“ hilft der Arbeitskreis Leben Nürtingen-Kirchheim (AKL) Schülern und Auszubildenden dabei, Krisen zu meistern und seelisch fit zu bleiben.

Der Tag ist noch jung, als Gabriele Alberth vom Arbeitskreis Leben (AKL) im Seminar-Raum des Jugend-Rotkreuz-Hauses



an der Alten Plochinger Steige ihre Taschen abstellt. Einen Vormittag lang wird sie hier mit jungen Leuten, die beim DRK ein freiwilliges soziales Jahr leisten, über seelische Krisen und psychische Erkrankungen reden. An ihrer Seite die Lebenslehrer Christof und Gina. Sie haben am eigenen Leib erlebt, was es heißt, in einer Krise zu stecken. Und wollen hier ganz offen über ihre Erlebnisse reden.

„Was ist eigentlich normal?“, will die Sozialpädagogin von den jungen Leuten zunächst mal wissen. Ist eine 14-Jährige „normal“, die sich nur noch top gestylt aus dem Haus traut? Gabriele Alberth blickt in viele unsichere Gesichter. Fast alle entscheiden sich schließlich für Ja. Ellena allerdings fragt sich: „Ist es noch gesund, wenn es das Leben so einschränkt?“

Behutsam macht sich die Mitarbeiterin des AKL mit den jungen Leuten auf Spurensuche. Wo zieht man die Grenze zwischen normal, und was deutet auf seelische Probleme hin. Wann ist einer nur traurig, und wann spricht man von einer Depression?

Die Sozialpädagogin stellt schließlich die Gretchenfrage: „Hättet ihr lieber einen Herzinfarkt oder eine Depression?“ Die Mehrheit entscheidet sich für den Herzinfarkt. Der sei heutzutage gut therapierbar, findet Alexandra: „Schlimmer ist, wenn der Geist betroffen ist“, meint sie. „Eine Depression kann mich nicht killen“, hält einer der Jungs in der Runde dagegen. Doch da hakt Gabriele Alberth ein. „80 bis 90 Prozent aller Suizidfälle gehen vorher durch eine Depression“, klärt sie die FSJler auf. Nicht selten vergehen Monate, bevor sich ein Betroffener Hilfe holt.

Wie ist das überhaupt, wenn man unter einer Psychose leidet? Eine Übung soll es den jungen Leuten zeigen. Gabriele Alberth lässt Dominik auf einem Stuhl Platz nehmen. Neben ihm zählt einer von hundert abwärts, ein anderer von null aufwärts, dabei lassen sie immer wieder Zahlen aus. Hinter Dominik steht eine dritte Person, die ihm beständig ins Ohr flüstert, dass er versagen wird. Eine vierte versucht als Therapeutin Dominik zu helfen. 60 Sekunden setzt Gabriele Alberth den jungen Mann der Situation aus. „Das war Stress pur“, fasst er die Erfahrung knapp



In Arbeitsgruppen trainieren Schüler intensiv den Umgang mit psychischen Krankheiten. Gearbeitet wird auch viel mit Bildern und Assoziationen. *Fotos: Nicole Mohn*

und tief beeindruckt zusammen. Die Stimmen haben ihn verwirrt, hilflos gemacht. „Das hält niemand lange durch“, ist er überzeugt.

Die Lebenslehrer Gina und Christof haben Erfahrungen mit

„Zu wissen, du kannst nichts dafür, war einfach wunderbar.“

Gina
Lebenslehrerin über den Moment, als ihre Depression diagnostiziert wurde.

Krisensituationen wie diesen. Sie geben den Zuhörern Informationen aus erster Hand. Gina leidet seit ihrer Kindheit unter einer endogenen rezidivierenden Depression.

Lange Zeit allerdings blieb dies unerkannt. „Ich war in der Schule auffällig, musste auch zum Schulpsychologen“, erzählt die junge Mutter. Sie kam in einer guten Phase zu ihm und bekam die Diagnose: gesund. Fatal, denn die Depressionen wurden immer stärker. „Ich war traurig, wütend, unzufrieden, orientierungslos“, lässt Gina die Workshop-Teilnehmer offen an ihrer Erfahrung teilhaben. Die Wellen werden schließlich immer höher und dunkler. Sie schottet sich ab, versucht, irgendwie den Alltag zu bewältigen. Erst als die junge Frau längst im Berufsleben steht, bekommt sie die für sie erlösende Diagnose. „Zu wissen, du kannst nichts dafür, war wunderbar“, sagt sie. Heute hat sie ihre Krankheit im Griff. Schleichen sich dysfunktionale Gedanken ein, steuert sie gegen, gönnt sich Ruhe, tut sich was Gutes.

Strategien wie diese entdecken auch die Workshop-Teil-

nehmer an diesem Vormittag ganz bewusst für sich. Musik hören, um auf andere Gedanken zu kommen, sich mit einer guten Freundin oder Freund treffen, um sich Rat zu holen, achtsam sein

gegenüber sich selbst und anderen – das sind die Impulse, die Gabriele Alberth und die beiden Lebenslehrer den jungen Leuten heute besonders mit auf den Weg geben wollen.



Christoph setzt auf Offenheit: „Krasse Nummer“

Kontakt zu Menschen mit psychischen Erkrankungen hatten schon die meisten in der Runde beim AKL, die überwiegend ein freiwilliges soziales Jahr (FSJ) absolvieren: Die Unsicherheit, wie man sich Betroffenen gegenüber verhalten soll, hängt spürbar im Raum. Christof setzt Offenheit dagegen: „Mir hilft es, wenn die Menschen

es als Krankheit nehmen und nicht als persönlichen Mangel“, sagt Christof, der als 30-jähriger die Diagnose maligner Gehirntumor bekam. Zehn Jahre lebt er mit ständigen Krampfanfällen, verliert mitten auf der Straße oder beim Einkaufen das Bewusstsein. „Krasse Nummer“, nennt Christof kurz und knapp das, was ihm da widerfahren ist.

Zuhören, ehrlich Anteil nehmen – das hätte sich Thomas ebenso wie Gina in mancher Situation gewünscht. Stattdessen begegneten ihnen viele mit Angst oder Unverständnis. „Hat jemand ein gebrochenes Bein, kommen alle und wünschen gute Besserung. Aber bei seelischen Erkrankungen machen viele Menschen dicht“, so die

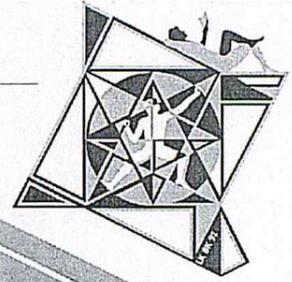
Erfahrung der Lebenslehrer. Bei den FSJlern ist die Veränderung nach rund vier Stunden intensiver Arbeit spürbar. Auch bei Sven aus der Nähe von Ulm. Er nimmt sich die Zeit, um mit Christof zu reden. „Es kann doch jeden treffen“, hat der Tag dem jungen Mann bewusst gemacht, wie schnell das gewohnte Leben aus der Bahn geraten kann. *zog*

SPENDENKONTEN

- Kreissparkasse**
IBAN: DE35 6115 0020 0048 3333 44
BIC: ESSLDE66XXX
- Volksbank**
IBAN: DE66 6129 0120 0304 7770 05
BIC: GENODE31NUE
- VR Bank Hohenneuffen-Teck eG**
IBAN: DE37 6126 1213 0003 3200 06
BIC: GENODE31TEC
- Commerzbank**
IBAN: DE14 6114 0071 0910 0009 00
BIC: COBADEFFXXX

GYMNASIUM NECKARTENZLINGEN

Auwiesen 4, 72654 Neckartenzlingen, Telefon: 071 27/93297-0
Fax: 071 27/93297-80, E-Mail: sekretariat@gymnasiumneckartenzlingen.de
Homepage: <http://www.gymnasiumneckartenzlingen.de>



Schuljahr 2012/2013

INFO 3

Juli 2013

»Verrückt? Na und!« – Seelisch fit in der Schule

Nach den vielen positiven Rückmeldungen im letzten Jahr konnten nun zum zweiten Mal alle neunten Klassen am Projekt »Verrückt? Na und!« teilnehmen. Es geht dabei um seelische Fitness, die im stressigen Schüleralltag nicht immer im Vordergrund steht. Dieses Projekt bietet die Chance einen Vormittag aus dem normalen Schulalltag auszusteigen und sich mit sich selbst und der Frage zu beschäftigen »Wie geht es mir eigentlich?«. Es soll der Blick für das eigene Befinden geschärft werden und auch dafür, wie es dem direkten Umfeld geht. Das Projekt soll Mut machen und aufzeigen, wo und wie man Hilfe bekommt, wenn das Leben mal schwierig ist.

Kerstin Herr vom Arbeitskreis Leben führte im Rahmen des Projekts an jeweils einem Vormittag mit den Neuntklässlern Diskussionen, stellte Fragen, die die Schüler zum Nachdenken über ihre eigene seelische Fitness anregten, und ließ sie sich kreativ mit dem Thema »psychische Erkrankungen« beschäftigen. Den Schülern war es möglich alle ihre Fragen zu stellen, die ihnen zu diesem Thema unter den Nägeln brannten. Thematisiert wurden unter anderem Arten von psychi-

schen Erkrankungen und mögliche Anzeichen, Behandlungsmöglichkeiten und – ganz besonders wichtig – die Prävention.

Besonders eindrucksvoll waren die Erzählungen der Betroffenen. Die Schüler reagieren darauf mit Erstaunen und Betroffenheit. Sie äußern Anerkennung und Dankbarkeit darüber, dass sich Menschen so zu diesen schwierigen Situationen äußern.

In den Klassen unterrichtende Kolleginnen (Frau Fuß-Müller, Frau Ganter, Frau Haberland) bzw. in einer Klasse die Schulsozialarbeiterin (Frau Kaiser) begleiteten den jeweiligen Projektvormittag. Sie können deshalb auch zu einem späteren Zeitpunkt noch bei aufkommenden Fragen Antworten geben oder vermitteln.

Wir danken Frau Herr und den freiwilligen Helfern des »Arbeitskreis Leben« für dieses tolle Projekt und freuen uns auf eine Wiederholung im nächsten Jahr.

Weitere Informationen zum Projekt und zum »Arbeitskreis Leben« erhält man auf: www.verrueckt-na-und.de und www.akl-leben.de.

Irrsinnig menschlich

„Verrückt, na und“: Arbeitskreis Leben klärt Schüler über psychische Gesundheit auf – Zwei „Lebenslehrerinnen“ berichten

Die Frage „Bist Du verrückt?“ gehört für uns Deutsche zum alltäglichen Umgangston. „Ja“ könnten darauf Sabine W. (Name geändert) und Petra B. antworten. Beide leiden seit Jahren an psychischen Erkrankungen. So offen wie sie gehen bei Weitem nicht alle mit dem Thema um. Noch immer stellen Leiden der Seele in unserer Gesellschaft ein Stigma dar.

Sabine und Petra sitzen an einem kalten, grauen Morgen in einem der Klassenzimmer am Schulzentrum von Neckartenzlingen. 26 Jungs und Mädels sitzen mit ihnen im Kreis zusammen. Ganz offen erzählen die beiden Frauen, wie es ist, mit einer psychischen Erkrankung zu leben, was dies auch für die Menschen um sie herum bedeutet. Der Besuch der beiden ist Teil des Projekts „Verrückt, na und“, das der Arbeitskreis Leben (AKL) Nürtingen-Kirchheim in Schulen der Region anbietet. Einen ganzen Vormittag lang sprechen Beraterin Gabriele Alberth und die beiden Frauen als „Lebenslehrerinnen“ mit den Schülern darüber, was die Seele krank machen kann – und wie und wo man Hilfe bekommt.

Vor allem aber geht es den Projektmachern um mehr Achtsamkeit und Offenheit psychisch Erkrankten gegenüber. Kommentare wie „Reiß Dich zusammen“ oder „Wird schon“ – davon haben Petra und Sabine zur Genüge zu hören bekommen. „Das geht gar nicht“, sagen die zwei klipp und klar. Hilfreich ist das kaum. Sie wollen die Schüler ermutigen, offen mit dem Thema umzugehen. „Nicht alle psy-

chisch Kranke sind gewalttätig“, räumen sie mit einem gängigen Vorurteil auf. Und sie bitten, den Menschen stattdessen in seiner schwierigen Lage wahrzunehmen. Denn vor allem, geben sie den Jugendlichen mit auf dem Weg, haben die meisten psychisch Kranken Angst davor, wie die Umwelt auf ihre Situation reagiert. „Es ist so wertvoll, wenn gesunde Leute auf einen zugehen“, sagt Petra.

Angst machen kann das schon, was Petra und Sabine über ihre Krankheiten erzählen. Von den manischen Phasen voller Arbeit und Euphorie zum Beispiel, denen Abstürze in dunkle Täler der Depression folgen. Von Momenten, in denen nur der Gang in die Klinik hilft. Und von Freunden und der Familie, die auf Abstand gehen. Doch die Schüler erfahren ebenso, dass es Hilfe gibt, Medikamente und Therapien. Dass trotz allem ein normaler Alltag wieder möglich ist.

Woran man erkennt, dass die Seele aus dem Gleichgewicht kippt, fasst zum Abschluss Gabriele Alberth noch einmal zusammen. „Man ist schlapp, ruhelos, alles ist zu viel“, sagt die AKL-Beraterin. Auslöser sind Stress, Druck von außen und Überforderung. Themen, die heute auch an den weiterführenden Schulen bereits Alltag sind. Mobbing, Magersucht, Drogensucht. Auch das sind Themen, die beim Projekt mit den Neuntklässlern angesprochen werden.

Und die Schüler lernen, dass es Strategien gibt, sich zu helfen. „Überlegt Euch: Was tut mir gut“, rät Alberth den Jungen und Mäd-



Die Neuntklässler in Neckartenzlingen sind nicht nur beeindruckt von den Schilderungen der beiden Frauen, sie werden auch aktiv. Etwa suchen sie Bilder mit Dingen oder Handlungen, die ihnen guttun.

Fotos: mo



Gabriele Alberth vom Arbeitskreis Leben Nürtingen-Kirchheim.

chen vor allem. Egal, ob es eine Runde Fußball mit den Freunden, der Lieblingsong oder ein Actionfilm ist: „Wichtig ist, dass ihr Euch gute Sachen reinholt“, so ihr Tipp an die Klasse.

„Es ist gut, einen Einblick zu bekommen, was passiert mit mir, wenn ich psychisch erkrankte“, bedankt sich David bei dem Projektteam am Schluss. So geht es auch Ulrich: „Ich habe heute viel dazugelernt“, bedankt er sich für die Offenheit der beiden Frauen. Für Lion war es vor allem interessant zu hören, wie das Umfeld reagiert hat.

Zum Schluss bekommt jeder der Schüler noch einen Päckchen Visitenkarten in die Hand gedrückt. Sie zeigen den Jugendlichen Möglichkeiten, wo es für sie im Notfall Hilfe und Beratung gibt. Und wo man auch einfach mal zuhört. Denn aus manchen Situationen, dass wissen Petra und Sabine nur zu gut, kommt man ohne fremde Hilfe nicht heraus.

Info: Nähere Informationen sind auf den Seiten www.verrueckt-na-und.de und www.ak-leben.de zu finden.



ARBEITSKREIS LEBEN E.V. (AKL)

Arbeitskreis Leben e.V.

Geschäfts-/Beratungsstelle Nürtingen

Bahnhofstr. 2/1

72622 Nürtingen

Tel. 07022.39112

akl-nuertingen@ak-leben.de

www.ak-leben.de

Arbeitskreis Leben e.V.

Beratungsstelle Kirchheim

Alleenstr. 92

73230 Kirchheim/Teck

Tel. 07021.75002

akl-kirchheim@ak-leben.de