

DAS PROBLEM: Die psychosoziale Situation von Jugendlichen, von Schüler:innen, Lehrlingen hat sich dramatisch verschlechtert.

50% der Schüler:innen und Lehrlinge haben **depressive Symptome**. **Angst- und Schlafstörungen** haben sich verfünff- bis **verzehnfacht**. Es handelt sich mittlerweile um ein gesamtgesellschaftliches Problem durch alle Schichten.

Die Wissensvermittlung an Schulen zur psychosozialen Gesundheit ist völlig unzureichend. Qualifiziertes Supportpersonal ist **massiv unterbesetzt**, bestehendes Lehrpersonal ist **überfordert**.

Professionelle Hilfsangebote sind viel zu wenig bekannt. Alle relevanten Gesellschaftsgruppen (Schülergruppen, Ärztevereinigungen, Unis und Gewerkschaften) bemängeln **bildungs- und gesundheitspolitisches Versagen** und fordern mehr Mittel, Maßnahmen, Personal und Anstrengungen zur **Ent-stigmatisierung** von Mental Health.

UNSERE ANTWORT: Die Tage der psychischen Gesundheit "mental health days"

Einmal pro Jahr soll jede Schule Österreichs in allen Bundesländern ganz im Zeichen des seelischen Wohlbefindens stehen, und zwar so:

Alle Schüler:innen/Lehrlinge erhalten klassenübergreifend altersgerechten "mental health - Unterricht", zu Krisenbewältigungs-Strategien und über Hilfsangebote

Alle schulischen Personengruppen werden geschult: Schüler:innen/Lehrlinge am Vormittag; Lehrer:innen am Nachmittag; Erziehungsberechtigte am Abend

Alle Supportstrukturen werden einbezogen und präsentiert: Schulärzt:innen, -psycholog:innen, -sozialarbeiter:innen ebenso wie externe Hilfsangebote, Organisationen und Anlaufstellen

Alle schulelevanten Mental Health Themen werden behandelt: Mobbing, Körperbewusstsein, Internetabhängigkeit, Leistungsdruck, Sucht, Depression, Suizidalität, Existenzängste

Alle Module sind Expertise- und evidenzbasiert: Qualifizierte Expert:innen von renommierten Hilfsorganisationen unterrichten, beantworten Fragen und binden Schüler:innen/Lehrlinge, Lehrer:innen und Eltern mit praktischen Beispielen und Erfahrungen ein.

Hilfe zum „Angreifen“ (mit Expert:innen vor Ort) zum „Anschauen“ (mit altersgerechten, peer-orientierten Videos) und zum „Nachschauen“ (mit dauerhaftem Graphischem Protokoll, Ergebnisvideo, Gesamtlisten der Hilfsangebote auf Papier und Online).

Dieser gesamtschulische, gesamtheitliche und brückenbildende Ansatz wurde in einem Pilotprojekt am Schottengymnasium in Wien erprobt und weiterentwickelt.

Die Ergebnisse und Experteneinschätzungen sind hier in unserem Ergebnisvideo zusammengefasst: <https://vimeo.com/inspiris/mentalhealthschotten>

WAS BRINGEN DIE MENTAL HEALTH DAYS?

Die kommunikative Lücke zwischen Angeboten und Bedarf wird geschlossen:

Gesundheitsrelevantes Wissen, Informationen und Hilfsangebote zur Selbst- und Fremdhilfe, begleitende und weiterführende Hilfsangebote für Schüler:innen, Lehrer:innen und Erziehungsberechtigten. Dauerhafte und nachhaltige Materialien wie Videos, Grafikprotokollen, Links, Anlaufstellen

Einstellungen und Verhalten wird positiv beeinflusst:

Abbau von Hemmschwellen, über Probleme sprechen, Hilfe suchen
Entlastung von Pädagog:innen und bessere Mental Health Literacy aller Beteiligten

Einzelpersonen und die Gesellschaft profitieren:

Höheres Wohlbefinden, mehr Resilienz und Lebenskompetenz
Entstigmatisierung und Enttabuisierung

WIE LÄUFT ES KONKRET AB?

- 1 Die teilnehmende Schule stellt einen entsprechenden Raum (Festsaal, Aula, Turnsaal) zur Verfügung** und unterstützt die Aussendung von Infos an Schüler:innen/Lehrlinge, Pädagog:innen und Eltern.
Für alles andere sorgt das mentalhealthdays-Team: Infoschreiben an alle Beteiligten, Videos, Vortragende, Einbindung der Support-Kräfte, bis hin zu Beamern, Rollups, Techniker-Personal werden mitgebracht. Die gesamte Veranstaltung wird von unserem Team geplant, umgesetzt und dokumentiert.
- 2** Für alle Schüler:innen der Sekundarstufe I (5.-8. Schulstufe) finden am ersten Tag partizipative und moderierte Workshops von qualifizierten Expert:innen zu den Themen **Mobbing, Körperbewusstsein, Internetabhängigkeit, Leistungsdruck** statt.
- 3 Am Nachmittag werden in einem Modul für Pädagog:innen** Hilfs- und Weiterbildungsangebote vorgestellt und konkrete Fragen zu mental health-Themen von Expert:innen beantwortet.
- 4 Am Abend werden in einem Elternabend** Hilfsangebote und Informationen bereit gestellt und Fragen beantwortet.
- 5** Für alle Schüler:innen der Sekundarstufe II (9.-12. Schulstufe) finden am zweiten Tage partizipative und moderierte Workshops von qualifizierten Expert:innen zu den Themen **Sucht, Depression, Suizidalität, Existenzängste** statt.
- 6** Für Schultypen wie Berufsschulen, HTLs, Handelsschulen oder andere werden die Themenschwerpunkte **schultypgerecht und in Absprache mit der Schulleitung angepasst**. Für Berufsschulen werden z.B. drei zweistündige Einheiten mit je zwei Themenschwerpunkten stattfinden.

WIE KANN EINE SCHULE TEILNEHMEN?

Das Angebot ist **für die teilnehmenden Schulen kostenlos**. Dadurch soll **Chancengleichheit** unabhängig von Milieus ermöglicht werden. Die Tage der psychischen Gesundheit werden durch Spenden, öffentliche Zuschüsse und Eigenmittel finanziert.

Die **(unverbindliche) Anmeldung** erfolgt über die Projektwebsite: www.mentalhealthdays.eu oder per Mail an mentalhealth@vsum.tv. Termine und Details werden im Anschluss zwischen der Schule und VsUM individuell vereinbart.

NETZWERK

Die Netzwerkpartner bringen ihre Expertise in den Vorträgen ein und stellen Hilfsangebote zur psychischen Gesundheit vor. Diese Partner sind renommierte bundesweite aktive und auch regionale Hilfsorganisationen.

Bei der Pilotschule unterstützten bereits: Safer Internet, Mimikama, die Sucht- und Drogenkoordination Wien, die Telefonseelsorge, die Caritas, Promente, die MedUni Wien, die SUPRA-Koordinierungsstelle, das Kriseninterventionszentrum, und die Liga für Kinder- und Jugendgesundheit.

Auf institutioneller und finanzieller Ebene sind Kooperationen mit dem BMBWF, Landesschuldirektionen, schulpsychologischen Diensten, dem BMSGPK, FGÖ, Stiftungen und Gesundheitsorganisationen geplant.

VsUM - der Verein zur Förderung eines selbstbestimmten Umgangs - ist kein Gesundheitsverein. Wir unterstützen den selbstbestimmten Umgang mit Medien und Hilfsangeboten, das heißt wir sorgen für die **kompetente Vermittlung von Partnern**, die **Darstellung, Aufbereitung und Verbreitung von Inhalten** und **Angeboten qualifizierter Institution**.

WARUM WIR?

Die Tage der psychischen Gesundheit sind eine **Bildungsintervention** und damit eine unmittelbar **primärpräventive Maßnahme**. Wir erfinden das Rad nicht neu, sondern bauen die **Brücke** zwischen Hilfsangeboten und den unmittelbar betroffenen Schüler:innen. Wir gewährleisten eine möglichst **breite Abdeckung** und verlässliche Informationen zu vielen verschiedenen Themen und Organisationen, bringen buchstäblich die Expert:innen nahe und wir möchten die **Pädagog:innen entlasten** und unterstützen.

Die Moderator:innen der Schulstunden sind vom Verein ausgewählte Journalist:innen mit Fachkompetenz in Vermittlung, Thematik und Kommunikation.

Golli Marboe, der Obmann von Vsum, ist Mitglied bei SUPRA, ist Journalist und Autor. Er wird sich als auch als einer der Moderatoren der Schulstunden einbringen.

NACHHALTIGE MASSNAHMEN

Die **Begleitung und die Nachbearbeitung** dieser „Tage der psychischen Gesundheit“ stellen wichtige Pfeiler des Projekts dar: in einer speziell konfigurierten Online- Plattform finden die Kinder und Jugendlichen einen Aggregator zu den besprochenen Inhalten, Weiterleitungen zu Hilfsangeboten und Kontaktmöglichkeiten sowie weiterführende Informationen; mit Videos, Podcasts, persönlichen Berichten und der Vermittlung zu interaktiven Angeboten der kooperierenden Organisationen.

Im Anschluss an jede Veranstaltung wird von der **Telefonseelsorge online** ein Chat- Kanal geöffnet, sodass die Schüler:innen dort direkt nach den „Tagen der psychischen Gesundheit“ mit der Hilfsorganisation in Kontakt treten können.

Ziel ist die **dauerhafte Etablierung** der Veranstaltung in derselben Schule (jährlich).

In Kooperation mit dem Institut für Publizistik der Uni Wien wird das Projekt durch Dr. Tobias Dienlin wissenschaftlich begleitet und evaluiert sowie die Wechselwirkung von psychischer Gesundheit und Medien untersucht.

MÖCHTEN SIE IHRE SCHULE ANMELDEN ODER DAS PROJEKT

UNTERSTÜTZEN? MELDEN SIE SICH: [WWW.MENTALHEALTHDAYS.EU](http://www.mentalhealthdays.eu) MENTALHEALTH@VSUM.TV