

# Irrsinnig menschlich e.V.

Informationen <https://www.irrsinnig-menschlich.de/>

## 1. Für die Grundschulen: „Unsere verrückten Familien – Präventionsprogramm

<https://www.irrsinnig-menschlich.de/psychisch-fit-schule/primarstufe/>

Psychische Krankheiten in der Familie ansprechen, Verständnis füreinander schaffen, sich zu helfen wissen – darum geht es in unserem Grundschulprogramm. Denn psychische Probleme von Erwachsenen sind niemals die Schuld von Kindern!

Psychische Erkrankungen kommen in den besten Familien vor. Etwa die Hälfte aller Menschen in Deutschland leidet im Laufe des Lebens an einer psychischen Krankheit, darunter auch viele Eltern. Wenn Millionen Erwachsene teils schwere psychische Gesundheitsprobleme haben, hat das Folgen für die Versorgung und das Aufwachsen der Kinder. Oft herrscht in den Familien Sprechverbot und die Kinder befinden sich in Loyalitätskonflikten. Manchmal müssen sie sich auch um ihre kranken Eltern kümmern und Aufgaben von Erwachsenen übernehmen. Das verunsichert Kinder: Sie fühlen sich schuldig und allein gelassen. Darum brauchen sie besonders viel Verständnis, Hilfe und Unterstützung, um ihr Leben gut zu meistern.

### ZIELGRUPPEN

- Alle Grundschüler\*innen ab Klasse 3, ihre Klassenlehrkräfte sowie weiteres Schulfachpersonal (primärpräventiv).
- Kinder psychisch erkrankter Eltern (sekundärpräventiv).

### ZIELE

- Das Lebensthema »Psychische Krisen in der Familie« in der Schule besprechbar machen: Stigma abbauen.
- Kinder entlasten und entschulden.
- Hilfesuchverhalten verbessern.
- Schulgemeinschaft stärken

### DAUER

- Ein Schultag, etwa 4 Stunden

### METHODIK

- Dreh- und Angelpunkt ist ein großes Wimmelbild, über das die Klasse Einblick in das Leben verschiedener Familien bekommt – mit all den kleinen und großen Sorgen. Dazu gehören auch psychische Probleme.
- Gemeinsam sprechen wir darüber und finden Lösungen.

### UMSETZUNG

- Die Schultage finden in der Schule statt.
- Die Fortbildungen für Lehrkräfte finden im Präsenz- oder Onlinemodus statt.

### TEAM

- Zwei Fachpersonen, die beruflich und persönlich Erfahrungen mit psychischen Krisen in der Familie und mit deren Bewältigung haben

### Die »Unsere verrückten Familien«-Schultage

Wir laden Grundschüler\*innen ab Klasse 3 und ihre Klassenlehrkräfte ein, mit uns ins Gespräch zu kommen über die kleinen und großen Fragen von Kindern, deren Eltern in seelische Krisen geraten sind. Die meisten Kinder fühlen sich mit ihren Sorgen und Ängsten allein gelassen. Aus Scham erzählen sie niemandem von ihrer Situation. Oft suchen sie die Schuld für die elterliche Krankheit bei sich selbst.

Weil etwa jede 4. Familie psychische Krisen kennt, ist es für uns alle – auch für unsere Kinder – wichtig zu erfahren, was wir in Schule und Familie gemeinsam tun können, damit es uns seelisch gut geht.

Zum Programm »Unsere ›verrückten‹ Familien« gehören Schultage für Schüler\*innen sowie Fortbildungen für Lehrkräfte und weitere Multiplikator\*innen. Die Schultage und Fortbildungen wirken wie »Eisbrecher«, damit sich Schulen auf den Weg machen, um mit psychischer Gesundheit gute Schule zu machen. »Unsere ›verrückten‹ Familien« ermutigt die Teilnehmenden und Institutionen, bedürfnis- und lösungsorientiert weiterzuarbeiten sowie sich kommunal mit Akteur\*innen aus Gesundheit, Jugendhilfe und Schule zu vernetzen, die sich für psychisches Wohlbefinden und gutes Aufwachsen von jungen Menschen – insbesondere den vulnerablen Gruppen unter ihnen – engagieren.

### **Weshalb der »Unsere ›verrückten‹ Familien«-Ansatz wirkt**

#### **Die Kinder ...**

- setzen sich spielerisch mit dem Thema seelische Gesundheit auseinander und bringen ihre eigenen Lebenserfahrungen mit ein.
- erfahren, dass es niemals die Schuld der Kinder ist, wenn Eltern (psychisch) krank werden und dass es stark ist, sich Hilfe zu suchen.
- lernen Menschen und Angebote kennen, die helfen.
- hinterfragen Stigma, Ängste und Vorurteile gegenüber psychischen Krankheiten.
- finden heraus, was ihrer Seele guttut und was die Klassengemeinschaft stärkt, damit sich alle wohl fühlen und gut die Schule schaffen.

#### **Die Lehrkräfte ...**

- fühlen sich kompetent im Umgang mit dem Thema psychische Gesundheit.
- haben eigene Ängste und Vorurteile reflektiert und hinterfragt.
- wissen, wie sie Kinder psychisch kranker Eltern stärken können.
- sind sich ihrer Rolle als Entlasteter\*innen, Wegweiser\*innen und Lots\*innen für Schüler\*innen bewusst.
- wissen, wo sie professionelle Hilfe und Unterstützung für sich und ihre Schüler\*innen finden können.
- 

## **2. Für die Sekundarstufe: Holen Sie „Verrückt? - na und! an Ihre Schule!**

<https://www.irrsinnig-menschlich.de/psychisch-fit-schule/>

Mit kleinem Aufwand erzielen wir mit unseren erprobten „Verrückt? – Na Und!“ Schultagen zur Prävention psychischer Krisen und zur Förderung der seelischen Gesundheit eine große Wirkung.

Die Schüler\*innen und ihre Lehrkräfte erleben den Tag als eine lebendige, authentische Erfahrung, die Mut macht Schwierigkeiten zu überwinden, und die Gemeinschaft stärkt.

Teenager stehen oft unter Druck

Ausgerechnet in dieser für die Zukunft der Jugendlichen so wichtigen Lebensphase beginnen psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen und Suchterkrankungen so häufig, wie in keinem anderen Lebensabschnitt. Deshalb brauchen viele Jugendliche Hilfe und Unterstützung. So können sie ihre Probleme besser bewältigen und ihre Entwicklungsaufgaben meistern.

#### **ZIELGRUPPEN**

- Alle Schüler\*innen ab 14 Jahre und ihre Klassenlehrkräfte (universell präventiv).
- Betroffene Schüler\*innen, Kinder psychisch kranker Eltern und Young Carer (sekundärpräventiv)

#### **ZIELE**

- Psychische Krisen klassenweise ansprechen, verstehen, erkennen und bewältigen.
- Einstellungen und Hilfesuchverhalten verbessern.
- Schulabbrüche verhindern und Schulerfolg fördern.

#### **DAUER**

- Ein Schultag, etwa 5 Stunden.

#### **METHODIK**

- Gespräch. Austausch. Gruppenarbeit. Diskussion. Rollenspiele.

#### UMSETZUNG

- Wir kommen in die Klassen.
- Die Fortbildungen für Lehrkräfte finden im Präsenz- oder Onlinemodus statt

#### TEAM

- Zwei Fachpersonen, die beruflich und persönlich Erfahrungen mit psychischen Krisen und deren Bewältigung sowie Prävention und Gesundheitsförderung haben

•

#### Wie ein Schultag abläuft

Der Schultag besteht aus drei Teilen:

1. **Ansprechen statt Ignorieren:** Wachmachen für seelisches Wohlbefinden in der Schule.
2. **Von Glück und Krisen:** Von Lebensschicksalen und eigener Verantwortung, vom Notfallkoffer für seelische Krisen bis zum achtsamen Miteinander in der Schulgemeinschaft.
3. **Mut machen. Durchhalten. Wellen schlagen:** Austausch mit und Lernen von jungen und jung gebliebenen Erwachsenen, die seelische Krisen gemeistert haben.

Fachliche und persönliche Expert\*innen gestalten die Schultage. Ausgangspunkt sind die Lebenserfahrungen der Schüler\*innen. Häufige Themen: Schulleistungen, Prüfungsstress, Mobbing, Belastung durch Krankheit, psychisch kranke Eltern, Belastungen in der Familie, Krankheit, Süchte, Drogen, Alkohol, Zukunftssorgen, Suizid.

#### Der »Verrückt? Na und!«-Schultag

Unsere »Verrückt? Na und!«-Schultage laden Jugendliche ab Klasse 8 klassenweise zu einem Gespräch über die großen und kleinen Fragen zur seelischen Gesundheit ein. Besonders eindrucksvoll ist die Begegnung mit den persönlichen Expert\*innen. Durch ihre Lebensgeschichten bekommt das komplexe Konstrukt »seelische Gesundheit« ein Gesicht, ist zum Greifen nah – und dabei ganz normal. Dabei werden Ängste und Vorurteile abgebaut, Zuversicht und Lösungswege vermittelt sowie der Schulerfolg gefördert.

Das Programm »Verrückt? Na und!« besteht im Kern aus jeweils klassenweise durchgeführten Schultagen für Schüler\*innen sowie Fortbildungen für Lehrkräfte und weitere Multiplikator\*innen. Die Schultage und Fortbildungen wirken wie »Eisbrecher«, damit sich Schulen auf den Weg machen, um mit psychischer Gesundheit gute Schule zu machen. »Verrückt? Na und!« ermutigt die Teilnehmenden und Institutionen, bedürfnis- und lösungsorientiert weiterzuarbeiten sowie sich kommunal mit Akteur\*innen aus Gesundheit, Jugendhilfe und Schule zu vernetzen, die sich für psychisches Wohlbefinden und gutes Aufwachsen von jungen Menschen – insbesondere den vulnerablen Gruppen unter ihnen – engagieren.

*»Ich habe heute mehr über meine Schüler erfahren als in einem ganzen Schuljahr und selbst viel über psychische Gesundheit gelernt. Das hilft mir und uns, als Klasse besser zusammenzuwachsen!« Elke Werge, Lehrerin an der 56. Oberschule Leipzig*

#### Weshalb der »Verrückt? Na und!«-Ansatz wirkt

##### Die Teilnehmenden ...

- lernen Warnsignale psychischer Krisen kennen.
- setzen sich mit jugendtypischen Bewältigungsstrategien auseinander.
- sprechen darüber, wie es ist, wenn Eltern psychisch krank sind, und lernen, dass Kinder keine Schuld an der elterlichen Erkrankung haben.
- hinterfragen Ängste und Vorurteile gegenüber psychischen Krisen und betroffenen Menschen.
- erfahren, wo sie Hilfe erhalten, und finden heraus, was ihre Seele stärkt.
- begegnen Menschen, die psychische Krisen gemeistert haben.

##### Die Lehrkräfte ...

- sind sensibilisiert und erkennen Warnsignale.
- können psychische Erkrankungen ansprechen und wirken Stigmatisierung entgegen.
- reduzieren eigene Ängste und Vorurteile.
- betreiben Prävention und stärken Schutzfaktoren.
- kennen Strategien und Tipps zur Unterstützung betroffener Kinder und Jugendlicher.
- sind kompetent im Umgang mit Kindern psychisch kranker Eltern.

- fühlen sich ermutigt, mit seelischer Gesundheit gute Schule zu machen.
- ermutigen die Schulgemeinschaft, mit seelischer Gesundheit gute Schule zu machen.
- 

### Daten und Fakten zur psychischen Gesundheit von Schüler\*innen

- Etwa 1 von 6 Kindern und Jugendlichen in Deutschland hat eine psychische Erkrankung.
- Wer psychisch erkrankt ist, leidet oft an mehreren Störungen: Jugendliche erkranken besonders häufig gleichzeitig an einer Angststörung und an einer Depression.
- Wer als Kind psychisch erkrankt, ist auch als erwachsener Mensch stärker gefährdet.
- Heranwachsende mit psychischen Erkrankungen werden von der Allgemeinbevölkerung noch schlechter angesehen als psychisch kranke Erwachsene.
- Junge Menschen suchen sich auch deshalb noch seltener Hilfe als Erwachsene.
- In sozialökonomisch schlechter gestellten Familien sind psychische Erkrankungen der Kinder fast dreimal häufiger (26 %) als in besser gestellten (9,7 %).
- Ungefähr 3 bis 4 Millionen der in Deutschland lebenden Kinder und Jugendlichen wachsen mit mindestens einem psychisch kranken Elternteil auf.
- Etwa 90 % der jungen Menschen, die durch Suizid sterben, hatten zuvor psychische Probleme.
- Die Folgen der Coronapandemie haben die psychischen Belastungen in der Bevölkerung noch verstärkt – insbesondere bei Heranwachsenden aus sozial benachteiligten Familien.

#### Quellen:

- Bundes Psychotherapeuten Kammer (BPtK) (2020): [Psychische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen. Faktenblatt](#).
- Silke Wiegand-Grefe / Franz Petermann (2016): »[Kinder psychisch erkrankter Eltern](#)«. In: *Kindheit und Entwicklung* 25(2), S. 63–67.
- Ulrike Ravens-Sieberer et al. (2022): »[Seelische Gesundheit und Gesundheitsverhalten von Kindern und Eltern während der COVID-19-Pandemie. Ergebnisse der COPSY-Längsschnittstudie](#)«. In: *Deutsches Ärzteblatt*.

### 3. Für die Berufsschulen: „Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf“

<https://www.irrsinnig-menschlich.de/psychisch-fit-schule/aufmachen/>

In jeder Berufsschulklasse sind 4 bis 5 Schüler\*innen von psychischen Erkrankungen betroffen. 2 bis 5 Schüler\*innen haben psychisch kranke Eltern.

#### ZIELGRUPPEN

- Berufsschüler\*innen.
- Lehrkräfte an Berufsschulen.
- Ausbilder\*innen.

#### ZIELE

- Psychische Krisen ansprechen und bewältigen.
- Resilienz fördern.
- Gesundheitsförderliche Prozesse anstoßen

#### THEMEN

- Stigmata abbauen.
- Hilfesuchverhalten verbessern.
- Selbstverantwortung fördern

#### INHALTE

- Warnsignale erkennen.
- Bewältigungsstrategien erlernen.
- Ängste und Vorurteile hinterfragen.
- Hilfe finden.
- Aus Erfahrungen lernen.

#### UMSETZUNG

- Workshops für Klassen, Gruppen und Kollegien.
- In Präsenz oder online.
- Dauer: 3 bis 5 Stunden.

#### TEAM

- Zwei Expert\*innen mit beruflicher und persönlicher Expertise.
- Beide erfüllen die Anbieterqualifikation der Krankenkassen.

Junge Menschen mit psychischen Erkrankungen brechen häufiger Berufsschule und Ausbildung ab.

- Wir klären mit Ihnen alle Fragen rund um » Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf«.
- Wir kommen mit einem Tandem aus fachlichen und persönlichen Expert\*innen zu Ihnen – vor Ort oder online.
- Wir unterstützen Sie, Ihre Schüler\*innen und Ihr Kollegium mit Infomaterial zum Thema.
- Wir freuen uns auf Ihre Berufsschule!

[https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2021/08/Aufmachen\\_Flyer.pdf](https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2021/08/Aufmachen_Flyer.pdf)

#### Weitere hilfreiche Links und Materialien zum Download:

<https://www.irrsinnig-menschlich.de/psychisch-fit-schule/service-schulen/>

Wenn Sie als Lehrkräfte, Schulsozialarbeiter\*innen und Schulleitungen Material und Anregungen suchen, wie Sie mit psychischer Gesundheit gute Schule machen können, dann sind Sie hier richtig. Bitte beachten Sie, wir sind kein psychiatrischer bzw. psychotherapeutischer Versorger, kein Krisendienst und vermitteln bzw. empfehlen weder Behandler\*innen noch Kliniken. Das Material ist zum Arbeiten, Aufklären und Mitmachen, ergänzt unsere Schultage und Fortbildungen, kann aber auch unabhängig davon genutzt werden.

#### Informations- und Aufklärungsmaterial

- **Broschüre „Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf“** vermittelt Ihnen Wissen, Tipps und gute Praxis, was Sie als Lehrkräfte und Ausbilder:innen für Schüler:innen sowie Auszubildende tun können. Damit Sie mit einfachen Mitteln viel erreichen können. Erste umfassende praxisorientierte Publikation zum Thema in Deutschland. [Voransicht und Bestellung.](#)
- **Pocket Guides** – Infohefte zu zehn verschiedenen Themen der psychische Gesundheit (Depression, Angst, Suizid...) für Ihre Schülerinnen und Schüler ab Klasse 8. Die kleinen Seelen-Fitmacher informieren, stärken und trösten junge Menschen und zeigen, wann man sich Hilfe holen sollte und wo es Hilfe gibt. [Voransicht und Bestellung.](#)
- **Wanderausstellung – „Wie geht’s?“** mit Bannern zu zehn verschiedenen Themen der psychische Gesundheit (Depression, Angst, Suizid...) für schulübergreifende Veranstaltungen wie Tage der offenen Tür, [Buchung hier.](#)
- **Broschüre „Kinder psychisch kranker Eltern in der Schule“** vermittelt Ihnen Wissen, Tipps und gute Praxis, was Sie für Schülerinnen und Schüler psychisch kranker Eltern Ihrer Schule tun können. Erste umfassende praxisorientierte Publikation zum Thema in Deutschland. [Voransicht und Bestellung.](#)
- **Broschüre „Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule“:** Was Lehrkräfte für psychisch belastete Schülerinnen und Schüler tun können. [Bestellung oder Download hier.](#)

Arbeitsmaterial zu dringenden Themen

- [Empfehlungen für Eltern und Lehrkräfte im Umgang mit Kindern und Jugendlichen in Zeiten von Sorge um Bedrohung durch Krieg.](#)
- [Positionspapier von Irrensinnig Menschlich e.V.: Wieso sich die Prävention psychischer Erkrankungen lohnt](#)

Hilfe und Beratung

- **Für Schülerinnen und Schüler, Eltern und Lehrkräfte:** Erstes Evidenzbasiertes Infoportal [ich-bin-alles.de](http://ich-bin-alles.de) für Kinder und Jugendliche mit Depression aber auch nicht erkrankte Kinder und Jugendliche, die sich zu dem Thema informieren möchten, sowie für Eltern. Das Projekt informiert und bietet Hilfe und Unterstützung für die steigende Anzahl von Kindern und Jugendlichen mit Depression, über Ansätze zur Prävention und zum Erhalt der psychischen Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen.

Darüber hinaus bietet das Infoportal auch einen umfassenden Überblick über Hilfsangebote, an die sich die Kinder und Jugendlichen sowie ihre Eltern bei Bedarf wenden können. Falls Sie einen Link auf Ihrer Homepage setzen möchten, finden Sie [hier die entsprechenden Materialien](#).

- **Hier finden Sie Beratungsstellen in Ihrer Nähe:** [DAJEB Beratungsführer Online](#)

### **Lust, das Schulprojekt auch in Ihrer Region durchzuführen?**

<https://unplugged.gpe-mainz.de/unplugged/schulprojekt.html>

Seit März 2018 haben wir im unplugged die Landeskoordination für "Verrückt? Na und!" in Rheinland-Pfalz übernommen und unterstützen Sie gern dabei, das Schulprojekt auch in Ihrer Stadt zu implementieren.

Melden Sie sich bei uns!

#### **Ansprechpartner:**

Christopher Haas: [christopher.haas@gpe-mainz.de](mailto:christopher.haas@gpe-mainz.de), 06131 - 9067600

#### **Der „Verrückt? Na und!“ Schultag – lernen, wie man sich schützt**

#### **Ein Präventionsprogramm von Irrsinnig Menschlich e.V. in Zusammenarbeit mit gesundheitsziele.de**

Die Dinge, die wertvoll für uns sind, schützen wir besonders. Unsere psychische Gesundheit ist ein Schatz, den wir in uns tragen, und eine wertvolle Ressource in Krisenzeiten.

Um herauszufinden, wie man psychisch gesund bleiben und in stürmischen Zeiten gut für sich sorgen kann, gibt es unser Schulprojekt. Der „Verrückt? Na und!“-Schultag bringt das Thema psychische Gesundheit in die Schule. Er zeigt einfache und wirksame Wege, wie Schülerinnen, Schüler und Lehrkräfte gemeinsam Krisen meistern und seelische Gesundheit stärken können, damit alle gut die Schule schaffen.

#### **Mit Höhen und Tiefen souverän umgehen**

Gerade im Jugend- und jungen Erwachsenenalter passiert sehr viel: Freundschaften werden geschlossen und vielleicht auch wieder abgebrochen, die Zukunftsplanung und damit die Ablösung von Bekanntem und dem Elternhaus beginnt, die individuelle Identität bildet sich aus.

Logisch, dass gerade in dieser Zeit Höhen und Tiefen das Leben prägen. Um ein Gespür dafür zu bekommen, wann ein Tief „ganz normal“ ist und ab wann es ratsam sein könnte, sich Unterstützung zu holen, ist es wichtig, sich mit dem Thema psychische Gesundheit auseinanderzusetzen und Tabus und Vorurteile abzubauen.

***„Zu lernen, wie man mit seelischen Krisen umgehen und sie bewältigen kann, ist ein wichtiger Teil der Persönlichkeitsentwicklung. Die Schule als zentraler Lern- vor allem aber auch Lebensort, begleitet junge Menschen bei dieser Entwicklung und kann Halt und Unterstützung bieten. Bei „Verrückt? na und!“ erfahren Schülerinnen und Schüler, dass Krisen normal sind und dass es wirksame Wege gibt, kritische Lebenssituationen erfolgreich zu bewältigen. Damit trägt das Präventionsprogramm auf der einen Seite zur Enttabuisierung von psychischen Erkrankungen bei und hilft gleichzeitig, die Resilienz der Jugendlichen zu fördern.“***

- Dr. Stefanie Hubig, Bildungsministerin und Schirmherrin des Schulpräventionsprogramms "Verrückt? Na und!" in Rheinland-Pfalz

***„Mit erfolgreichen Präventionsangeboten zu seelischer Gesundheit kann bei betroffenen Kindern und Jugendlichen und ihren Familien viel Leid gelindert oder sogar vermieden werden. Mit großer Freude habe ich die Erfolgsgeschichte von "Verrückt? Na und!" verfolgt. Es ist bemerkenswert, wie viele Schülerinnen und Schüler bereits erreicht und damit ihr Bewusstsein für psychische Gesundheit gestärkt wurde.***

***Mit meiner Schirmherrschaft möchte ich die flächendeckende Ausbreitung des Präventionsprogramms in Rheinland-Pfalz unterstützen, damit alle Kinder und Jugendlichen von diesem Angebot profitieren können."***

- Clemens Hoch, Gesundheitsminister und Schirmherr des Schulpräventionsprogramms "Verrückt? Na und!" in Rheinland-Pfalz

**unplugged macht Schule**

Gemeinsam mit Klassen verschiedenster Schulen und Stufen gestalten wir einen Vormittag und schaffen Raum, um über psychische Gesundheit und psychische Erkrankungen ins Gespräch zu kommen, sich auszutauschen, sich interaktiv zu erproben und gestärkt für schwierige Zeiten in den Alltag zu gehen. Besonders Themen wie die Entstehung psychischer Probleme, der Umgang mit erkrankten oder belasteten Menschen, Anlaufstellen und Hilfsangebote stehen neben der Aktivierung der eigenen, oft unentdeckten Ressourcen im Mittelpunkt des Schulprojekts.

Dabei gehören Gruppenarbeiten, praktische Übungen und Perspektivwechsel genauso zum Programm wie der Dialog mit den Schüler\*innen, um an deren Lebenswelt und Gedanken anzuknüpfen und das Bewusstsein für die eigene, aber auch die psychische Gesundheit anderer zu stärken und einen Umgang damit zu erarbeiten. Ein weiterer wichtiger Punkt ist der Austausch mit jungen Erwachsenen, die psychische Krisen gemeistert haben und von ihren ganz persönlichen Erfahrungen berichten.

### **Individuelle Gestaltung für jede Klasse**

Wir erarbeiten individuelle Konzepte, die sich nach Inhalt und Dauer an den Interessen der Schüler\*innen orientieren und sie dort abholen, wo sie stehen.

Die Rückmeldungen der Teilnehmenden zeigen: Das Thema ist wichtig für junge Leute und sie profitieren sehr davon, sich damit beschäftigt zu haben. Auch anfängliche Skepsis und ein „was habe ich denn damit am Hut“ können während so eines Vormittags aus dem Weg geräumt werden.

### **Bundesweit vernetzt**

Wir sind Mitglied im Netzwerk des Schulprojekts „Verrückt? Na und!“ von „Irrsinnig Menschlich e.V.“ und somit im bundesweiten Austausch mit anderen Anbietern von Schulprojekten.

[Mehr Informationen über das Netzwerk gibt es hier.](#)

„Verrückt? Na und!“ ist ein Programm von Irrsinnig Menschlich e. V. in Zusammenarbeit mit der Gesellschaft für Versicherungswissenschaft und -gestaltung e.V. (GVG) des nationalen Kooperationsverbundes "gesundheitsziele.de".

Das Programm ist ein Modellprojekt für die vorbildliche Umsetzung der Gesundheitsziele „Gesund aufwachsen“ und „Depressionen verhindern“.

**Die konkrete Umsetzung erfolgt durch regionale Kooperationspartner (Träger der psychosozialen Versorgung, die eng mit kommunalen Hilfsangeboten vernetzt sind).**

Das Programm wird finanziell auf regionaler Ebene von den Deutschen Rentenversicherungen Baden-Württemberg, Mitteldeutschland, Rheinland, Rheinland-Pfalz, Nord, Bayern Süd sowie den Unfallkassen Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Thüringen mit unterstützt.

Schirmherr\*innen für das Projekt in Rheinland-Pfalz sind Clemens Hoch, Minister für Wissenschaft und Gesundheit und Dr. Stefanie Hubig, Bildungsministerin.

<https://unplugged.gpe-mainz.de/ueber-uns/ueber-uns.html>

### **unplugged - Das Beratungscafé**

unplugged – Das Beratungscafé ist eine Anlaufstelle für junge Menschen zwischen 16 und 27 Jahren, die in einer schwierigen Lebenssituation stecken oder psychisch erkrankt sind. Hier können sie Menschen in ähnlichen Situationen begegnen, mit kompetenten Mitarbeitenden ins Gespräch kommen, sich informieren und ihre Freizeit gestalten.

unplugged ist auch offen für Angehörige, Freund\*innen und Partner\*innen. Die Gespräche und Beratungen sind kostenlos und selbstverständlich vertraulich.

unplugged ist ein Ort, an dem man so sein kann, wie man ist – mit den persönlichen Fragen rund um das Thema psychische Gesundheit, mit eigenen Ideen und Anregungen, in belastenden Situationen und Krisenzeiten. Jede\*r macht das unplugged zu dem, was es ist.

### **Videos zu „Verrückt? Na und“:**

1) Schulprojekt "Verrückt? Na und!": <https://www.youtube.com/watch?v=9096afSz5Ds>

09.01.2009; Länge: 00:36 min

2) Psychisch fit studieren: [https://www.youtube.com/watch?v=PPG\\_2KiZV9Q](https://www.youtube.com/watch?v=PPG_2KiZV9Q)

Forum für seelische Gesundheit an der Uni Leipzig 16.11.2017; Länge: 04:21 min

**3) Irrsinnig Menschlich e.V. - Wie wir die Covid-19-Krise gemeistert haben:**

[https://www.youtube.com/watch?v=7h7eN2npa\\_A](https://www.youtube.com/watch?v=7h7eN2npa_A)

**4) Wieso wurde "Verrückt? Na und!" entwickelt?** <https://www.youtube.com/watch?v=adxbVJTlz2c>

24.02.2017; Länge: 00:28 min

**5) Wie läuft ein "Verrückt? Na und!"-Schultag ab?** <https://www.youtube.com/watch?v=mLvO1DmpKXk>

24.02.2017; Länge:01:24 min

**6) Was ist das Ziel eines "Verrückt? Na und!"-Schultages?**

[https://www.youtube.com/watch?v=fp5HJC\\_JWng](https://www.youtube.com/watch?v=fp5HJC_JWng)

24.02.2017;

Länge: 01:24 min

**7) Annes tiefster Wunsch - Warum sie sich mehr als je zuvor für Irrsinnig Menschlich e.V. engagiert:**

<https://www.youtube.com/watch?v=P65yvpAoS9Q>

24.03.2022; Länge: 01:31 min

**8) Schultag "Verrückt? Na und!" | The "Mental? So What!" School Day**

<https://www.youtube.com/watch?v=J8wERAU0iKc>

29.01.2016; Länge: 04:38 min

**9) "Verrückt? Na Und!": Ein Präventionsprogramm zur psychischen Gesundheit für Schüler -**

<https://www.youtube.com/watch?v=u8bG122azFI>

25.10.2021; Länge: 17:03 min