



Ein Schulprogramm zur Förderung der mentalen Gesundheitskompetenz

Um was geht es in BEW·A·RE?

In aller Kürze geht es bei BEWARE um die Förderung der mentalen Gesundheitskompetenz!

Gesundheitskompetenz bedeutet zu wissen, was zu einer guten Gesundheit beiträgt, wie ich sie schützen kann und wie ich im Krankheitsfall den Weg durch das Gesundheitssystem finde.



In einer digitalen, immer komplexer werdenden Gesellschaft fordert uns das alle mehr denn je heraus. Nicht nur in Deutschland, sondern auch weltweit wird deshalb seit einiger Zeit der Ruf lauter, schon junge Menschen „fit zu machen“ und zu befähigen, „gesunde“ Entscheidungen zu treffen. Für Expertinnen und Experten aus Politik und Wissenschaft ist klar: **Gesundheitskompetenz ist Teil von Bildung und gehört in die Schulen.** Auch, um allen jungen Menschen diesbezüglich die gleichen Chancen zu ermöglichen.

Neben der körperlichen Gesundheitskompetenz oft vernachlässigt, obwohl ebenso wichtig, ist das Wissen über die **psychische Gesundheit:**



Was kann ich tun, um meine psychische Gesundheit und Resilienz zu stärken? Wo erhalte ich Hilfe, wenn ich sie brauche? Fehlinformationen und Vorurteile stehen der Suche nach Unterstützung bei psychischen Problemen häufig im Weg. Dem wirkt die **mentale Gesundheitskompetenz** entgegen.

Ziel von BEW·A·RE

Ziel von BEWARE ist es daher, die mentale Gesundheitskompetenz in Schulen zu fördern. Wir erwarten, dass eine verbesserte mentale Gesundheitskompetenz auch die **Stressresilienz** der jungen Menschen stärkt.



Stressresilienz bedeutet, dass Menschen auch in Phasen, in denen sie starken Belastungen und großen Herausforderungen ausgesetzt sind, also viel Stress erleben, psychisch gesund bleiben, oder sich nach einer kurzen Phase der Beeinträchtigung wieder erholen.



Durch die Verankerung in der Schule soll BEWARE eine offene Schulkultur fördern und einen wichtigen Beitrag gegen die Stigmatisierung psychischer Störungen leisten.

Wer entwickelt BEW·A·RE?

Für die Entwicklung von BEWARE erhält das Projektteam vom Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) in Mainz eine 4-jährige Förderung des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen. Das LIR steht bezüglich einer nachhaltigen Förderung mentaler Gesundheitskompetenz in engem Austausch mit dem Bildungsministerium Rheinland-Pfalz.

Und wie wird BEW·A·RE entwickelt?

Die Projektmitarbeiterinnen konzipieren die Materialien für die jeweiligen Klassenstufen 5 bis 10 auf Basis wissenschaftlicher Befunde, sowie basierend auf den Rückmeldungen von Schülerinnen und Schülern sowie Lehrkräften und der Schulsozialarbeit des Werner-Heisenberg-Gymnasiums in Bad Dürkheim und der von Carlowitz-Realschule plus in Weisenheim am Berg. Die beiden Modellschulen haben BEWARE als erste Schulen im Rahmen einer 2-jährigen **Entwicklungsphase** eingesetzt, an der Konzeption mitgewirkt und Rückmeldungen zu Machbarkeit und Akzeptanz gegeben.

In der im **Schuljahr 2024/2025** anstehenden **einjährigen Studien- und Erprobungsphase** soll das entwickelte BEWARE-Material weiteren Schulen in Rheinland-Pfalz zur Durchführung zur Verfügung gestellt werden. Begleitend findet eine freiwillige Online-Befragung unter den beteiligten Schülerinnen und Schülern sowie Lehrkräften statt, sodass abschließend wissenschaftlich untersucht werden kann, ob BEWARE die erwartete Wirkung entfaltet.

So wird BEW·A·RE durchgeführt

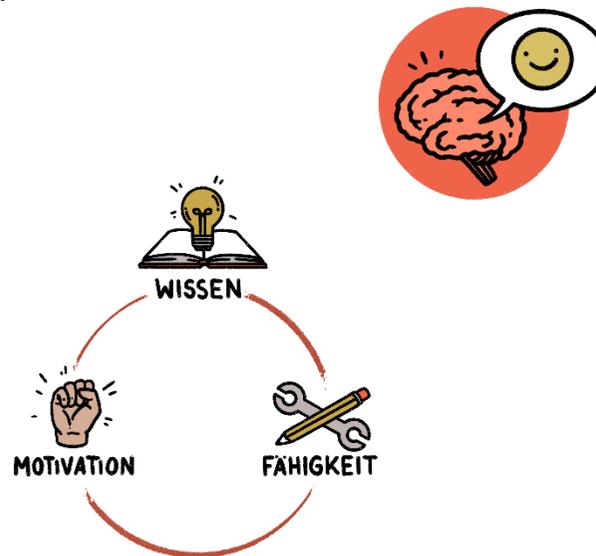
- Schulung durch Projektmitarbeiterinnen für Lehrkräfte, die daran interessiert sind, BEWARE-Stunden durchzuführen
- aufeinander aufbauende Projekteinheiten durchgeführt von den geschulten Lehrkräften
- Tool-Boxen mit Unterrichtseinheiten, die im Verlauf des Schuljahres vertiefend eingesetzt werden können

BEW·A·RE – das erwartet die Schülerinnen und Schüler

Alle 5. bis 10. Klassen nehmen an drei interaktiven BEWARE-Doppelstunden teil, mit alltagsnahen und altersentsprechenden Materialien und Übungen zur

- Vermittlung von **Wissen** über Möglichkeiten der Stärkung von mentaler Gesundheit und Resilienz, sowie über Hilfemöglichkeiten bei psychischen Problemen
- Förderung der **Motivation** und von **Fähigkeiten**, die es erleichtern, Entscheidungen zu treffen, die die psychische Gesundheit aufrechterhalten, und die es erleichtern, sich bei psychischen Problemen Unterstützung zu suchen.

BEWARE ist ein Präventionsprogramm zur Förderung der Gesundheitskompetenz und ersetzt keine professionelle Unterstützung bei psychischen Problemen.



Wer steckt hinter BEW·A·RE?

Unser Team

Projektleitung:
Prof. Dr. Michèle Wessa

Mitarbeiterinnen:
M.Sc. Jennifer Piloth
M.Sc. Annika Edelmann
Dr. Lena Eppelmann
Heike Schmidt-Harth

So erreichen Sie uns:

E-Mail: beware@lir-mainz.de
Telefon: 06131 – 89 448 46 (Di, Mi, Do: 10h-12h)
Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) gGmbH,
Wallstraße 7, 55112 Mainz



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

