

Jahresbericht 2023



PSZ gGmbH: DSAⁱⁿ Michaela Jirgal, Núria Neubauer-Lipp, BA
Caritas St. Pölten: DSAⁱⁿ Anna Entenfellner, Mag.^a Manuela Wurm



www.verrueckt-na-und.at www.psz.co.at www.caritas-stpoelten.at

Inhalt

1. Einleitung	3
2. Das Grundkonzept	4
2.1 Zielgruppe und Methode	4
3. Ergebnisse 2023	4
3.1 Projektplanung 1. Quartal	4
3.2 Projektfortschritt 2. Quartal	5
3.3 Durchführung Workshops	6
4. Evaluierung 2023	6
5. Ausblick 2024	7
6. Ergebnisübersicht 2023	8
6.1 Anzahl Veranstaltungen 2023	8
6.2 Anzahl Teilnehmer*innen 2023	8
6.3 Anzahl Veranstaltungen und Teilnehmer*innen nach Zielgruppen 2023	9
6.4 Gesamtliste Veranstaltungen der Caritas St. Pölten 01 – 12/2023	9
6.5 Gesamtliste Veranstaltungen der PSZ 01 – 12/2023	10
7. Bedarf & Nachfrage	10
8. Eindrücke in Bildern	10
9. Ansprechpartner*innen	13

1. Einleitung

Die Caritas St. Pölten und die Psychosoziale Zentren gGmbH (PSZ) können nunmehr auf fast 15 Jahre Durchführung von Schulveranstaltungen zum Thema psychische Gesundheit verweisen. Die Kontakte mit Schulen in den letzten beiden Jahren zeigen, dass Lehrkräfte vermehrt mit psychischen Erkrankungen von Schüler*innen (von Depressionen, Suizidgedanken, Angst- und Panikattacken bis hin zu Essstörungen und selbstverletzendem Verhalten) konfrontiert sind. Die beschriebene Situation spiegelt die Ergebnisse bisheriger Studien zu diesem Thema wieder:

Eine Studie der Donauuniversität Krems (<https://www.mdpi.com/1660-4601/19/20/13110/html>) aus dem Frühjahr 2022 zeigt, dass trotz Lockerung der COVID-19-Beschränkungen die psychische Gesundheit von österreichischen Jugendlichen weiterhin stark beeinträchtigt ist. Die Ergebnisse belegen eine hohe Prävalenz von psychischen Gesundheitsproblemen bei den befragten Jugendlichen (zwischen 14 und 20 Jahren), wobei Mädchen höhere Raten als Burschen aufwiesen. Insbesondere zeigten 73% der Mädchen und 44% der Burschen klinisch relevante Symptome von Depressionen und 57% der Mädchen und 35% der Burschen wiesen Symptome von Angstzuständen auf. Schlafprobleme wurden von 34% der Mädchen und 21% der Burschen berichtet. 95% der Mädchen und 81% der Burschen gaben an, zumindest mäßigen Stress zu erleben. Darüber hinaus berichteten 24% der Mädchen und 12% der Burschen häufig Suizidgedanken zu haben.

Eine weitere Studie der Donauuniversität Krems aus 2023 (<https://www.mdpi.com/1660-4601/20/6/4749>) untersucht das psychische Wohlbefinden von jungen Menschen zwischen 14 und 20 Jahren und ihren Wunsch nach Unterstützung. Es zeigt sich auch hier, dass die Auswirkungen der COVID-19-Pandemie eine starke Beeinträchtigung für die psychische Gesundheit von Schüler*innen darstellen. Die Ergebnisse machen deutlich, dass fast die Hälfte der befragten Schüler*innen einen Wunsch nach Unterstützung und professioneller Hilfe hat. Basierend auf den Ergebnissen empfehlen die Studienautoren*innen eine verbesserte Zugänglichkeit und finanzielle Unterstützung für psychosoziale Dienste, insbesondere für junge Menschen, sowie aufklärende Maßnahmen zur Stärkung der psychischen Gesundheitskompetenz von Jugendlichen und jungen Erwachsenen.

Verrückt? Na und! greift diese Problematik auf und setzt dabei auf eine innovative und interaktive Herangehensweise. Durch verschiedene Aktivitäten während eines Workshops sollen die Teilnehmer*innen dazu ermutigt werden, offen über psychische Gesundheit zu sprechen und Vorurteile abzubauen. Das Hauptziel von **Verrückt? Na und!** besteht darin, frühzeitig psychische Probleme zu erkennen und präventive Maßnahmen zu fördern. Hierbei werden die Jugendlichen über die verschiedenen Aspekte psychischer Gesundheit informiert, wie zum Beispiel Stressbewältigung, soziale Unterstützung und den Umgang mit eigenen Emotionen.

Seit Jahresbeginn 2023 wird das Projekt **Verrückt? Na und!** niederösterreichweit durch die Caritas der Diözese St. Pölten und der PSZ gGmbH umgesetzt. Mit dem Programm wird an der Schlüsselstelle und dem Haupthindernis zur Verbesserung der psychischen Gesundheit angesetzt: dem Stigma. Ziel ist es, dauerhaft mit Schulen zu kooperieren, um Prozesse zur Gesundheitsförderung nachhaltig anzustoßen.

Die Psychosoziale Zentren gGmbH und die Caritas der Diözese St. Pölten treten dabei als Kooperationspartner von IRRSINNIG MENSCHLICH- „Verrückt? Na und!“ (Leipzig, D) auf. Dieses Projekt ist seit 2001 aktiv, hat mittlerweile ca. 95 regionale Gruppen in Deutschland, sowie 6 in Tschechien, 3 in der Slowakei und 4 in Österreich (Steiermark, Niederösterreich, Vorarlberg und Salzburg) – siehe

<https://www.verrueckt-na-und.at/>.

PSZ und Caritas können die im Rahmen des Bündnisses gegen Depression entstandenen Netzwerke nun nutzen und ein spezielles etabliertes und gut evaluiertes Schulprojekt **Verrückt? Na und!** effektiv in Umsetzung bringen.

2. Das Grundkonzept

2.1 Zielgruppe und Methode

Das Grundkonzept des Workshops besteht darin, dass Schüler*innen ab der 9. Schulstufe in einem fünfstündigen Workshop ihre persönlichen Vorstellungen und eigenen Erfahrungen zum Thema seelische Gesundheit reflektieren. Der Workshop wird von einem Team aus Moderator*innen, bestehend aus Fachleuten wie Sozialarbeiter*innen, Psycholog*innen oder sozialpsychiatrisches Fachpersonal, sowie Expert*innen in eigener Sache, also Personen, die selbst psychische Gesundheitsprobleme erlebt haben, durchgeführt.

Der Workshop gliedert sich in drei Teile:

- **Wachmachen:** Das Team knüpft an die Lebenserfahrungen der Schüler*innen an und ermutigt sie dazu, ihre eigenen Erfahrungen, Fragen und Vorstellungen zum Thema einzubringen und sich damit auseinanderzusetzen.
- **Glück und Krisen:** Die Schüler*innen arbeiten in Gruppen an verschiedenen Aufgaben, die sich mit Themen wie Selbsthilfe, dem Zusammenhang von Körper und Seele und der Nutzung neuer Medien für die seelische Gesundheit befassen. Das Team begleitet und unterstützt die Gruppen während dieser Arbeit.
- **Gesprächsrunde mit Expert*innen in eigener Sache:** Hierbei offenbart sich einer der Expert*innen als von psychischen Krisen betroffener Mensch. Dieser unerwartete Moment löst oft großes Erstaunen bei den Teilnehmenden aus und bildet den Schlüssel zur Veränderung.

Die Methodik des Workshops umfasst Gespräche, Gruppenarbeit, Diskussionen und Rollenspiele. Jugendspezifische Materialien werden verwendet, um diesen Schultag zu unterstützen.

3. Ergebnisse 2023

3.1 Projektplanung 1. Quartal

Im ersten Quartal wurde der Grundstein für die erfolgreiche Umsetzung des Projekts gelegt. In diesem Zeitraum wurden wesentliche Fortschritte erzielt:

- **Unterzeichnung der Kooperationsvereinbarung:** Eine offizielle Kooperationsvereinbarung zwischen dem Projektentwickler „Irrsinnig Menschlich e.V.“ und der Psychosozialen Zentren gGmbH und der Caritas der Diözese St. Pölten wurde unterzeichnet. Diese Vereinbarung dokumentiert die Zusammenarbeit zwischen den beteiligten Partnerorganisationen.

- **Auswahl des Projektteams:** das Projektteam bestehend aus dem Projektmanagement und den Moderator*innen wurde zusammengestellt. Das Projektmanagement zeichnet sich für die Gesamtkoordination und Umsetzung des Projekts verantwortlich. Für die Auswahl des Moderator*innen-Teams wurde eine Ausschreibung durchgeführt, um einerseits fachliche Expert*innen wie Sozialarbeiter*innen, Psycholog*innen oder Psychiater*innen und andererseits auch persönliche Expert*innen zu rekrutieren. Diese Personen haben selbst Erfahrungen mit psychischen Gesundheitsproblemen und können daher wichtige Perspektiven und authentische Einblicke in das Projekt einbringen.

Die Kombination von fachlicher Expertise und persönlicher Erfahrung gewährleistet einen ganzheitlichen Ansatz im Projekt. Das Projektteam arbeitet eng zusammen, um die Ziele des Projekts zu erreichen und einen gesundheitsförderlichen Umgang mit psychischen Herausforderungen zu unterstützen.

Das Projektteam der PSZ bestand im Jahr 2023 aus:

- 1 Projektmanagerin
- 3 fachlichen Expert*innen
- 5 persönlichen Expert*innen

Das Projektteam der Caritas St. Pölten bestand aus:

- 1 Projektmanagerin
- 5 fachlichen Expert*innen
- 5 persönlichen Expert*innen

- **Adaptierung der Infomaterialien und Flyer:** Im Rahmen des Projekts **Verrückt? Na und!** werden Informationsmaterialien und Flyer verwendet, die vom Lizenzgeber „Irrsinnig Menschlich e.V.“ zur Verfügung gestellt wurden. Diese Materialien wurden überarbeitet und an die spezifischen Anforderungen des Projekts angepasst. Durch die Anpassung wurde sichergestellt, dass die Informationsmaterialien und Flyer optimal zur Unterstützung der Projektziele beitragen und die gewünschten Informationen vermitteln können.

3.2 Projektfortschritt 2. Quartal

Von 2. bis 5. Mai fand der **Schulungs-Workshop** statt, bei dem das **Moderationsteam** der Caritas St. Pölten sowie der PSZ teilnahm. Die Einschulung der Moderator*innen wurde von **Verrückt? Na und! - Steiermark** durchgeführt. Das Team aus der Steiermark ist bereits seit langem Kooperationspartner von "Irrsinnig Menschlich e.V." und verfügt über die Expertise, neue Kooperationspartner*innen einzuschulen.

Die Schulung erstreckte sich über einen Zeitraum von drei Tagen. Am dritten Tag fand eine Hospitation am BIGS - "Caritas Bildungszentrum f. Gesundheits- u. Sozialberufe" statt, um die Wissensvermittlung in der Praxis zu erleben. Dabei übernahm eine Expertin aus den neu geschulten Moderationsteams sogar bereits die Rolle der persönlichen Expertin. Dies zeigt, dass das Schulungsprogramm erfolgreich war und die Moderator*innen befähigt wurden, ihre Aufgaben im Projekt umzusetzen.

Die Zusammenarbeit mit etablierten Kooperationspartner*innen und der Austausch von Know-how und Erfahrungen haben zur erfolgreichen Schulung der Moderator*innen beigetragen. Dies stärkt das Projekt **Verrückt? Na und!** und ermöglicht, die Ziele des Projekts effektiv umzusetzen.

Für die **Verrückt? Na und!** Workshops werden verschiedene **Materialien vor- und aufbereitet**, um den Workshop erfolgreich durchführen zu können. Der Lizenzgeber "Irrsinnig Menschlich" stellt eine breite Auswahl an pädagogischem Material digital zur Verfügung. Die Projektmanagerinnen von Caritas und PSZ haben das Material gesichtet und für die entsprechenden Moderationsteams vorbereitet. Zusätzlich wurden alle Teams mit weiterem benötigten Workshop-Materialien ausgestattet.

Im zweiten Quartal fand **weiterhin ein enger Austausch mit dem Lizenzgeber** statt, um notwendige **Anpassungen des Informationsmaterials** zu besprechen. Dies zeigt das Bestreben, das Material kontinuierlich zu verbessern und an die Bedürfnisse der Zielgruppe anzupassen. Durch den regelmäßigen Austausch mit dem Lizenzgeber können neue Erkenntnisse und Erfahrungen in die Weiterentwicklung des Informationsmaterials einfließen, um sicherzustellen, dass es stets aktuell und relevant ist.

3.3 Durchführung Workshops

Die PSZ hat etwa einen Monat nach der Einschulung der Moderations-Teams den ersten **Verrückt? Na und!** Workshop in der Polytechnischen Schule Himberg abgehalten. Im Juni fand zudem ein Workshop in der HLW Hollabrunn statt. Weitere acht Workshops wurden zwischen September und November durchgeführt.

Die Rückmeldungen zu den Workshops waren äußerst positiv und haben bereits zu Anfragen für weitere Termine geführt. Dies deutet darauf hin, dass das Projekt großen Anklang findet und einen Mehrwert für die Teilnehmenden bietet.

Die Caritas konnte im Mai und Juni neun Workshops an vier unterschiedlichen Schulen im Zentralraum abhalten. Alle Schulen zeigten großes Interesse an zusätzlichen Veranstaltungen. Im Dezember wurde eine Schule aus gegebenem Anlass parallel mit 2 Workshops bespielt. Somit wurden in Summe anstelle von zehn 11 Workshops abgehalten. Aufgrund des Projektaufbaus und der damit einhergehenden Einschränkung auf 10 Workshops pro Träger für 2023, konnten nicht alle Anfragen im laufenden Jahr umgesetzt werden.

4. Evaluierung 2023

Die Befragungsergebnisse aus den Evaluierungsbögen zeigen den durchschlagenden Erfolg der 21 Veranstaltungen auf sehr eindrückliche Weise. Die Zufriedenheit der Teilnehmenden mit der Form der Wissensvermittlung und der Erweiterung der eigenen Kompetenzen spiegelt sich in den Bewertungen. Das Projektziel, die Jugendlichen zu erreichen, für das Thema zu sensibilisieren und damit die psychische Gesundheit der Schüler*innen zu fördern, wurde somit vollumfänglich erreicht.

Ergebnisse der Befragungen	
Punktevergabe 1-5, 5 Punkte = beste Bewertung	4/5Punkte
Bewertung der Veranstaltungen	87,4 %
Bewertung der Referent*innen	93,6 %
Persönlicher Nutzen	Ja
Hast du durch den Workshop mehr Informationen und Wissen über die psychische Gesundheit gewonnen?	86,9 %
Kennst du Einrichtungen und Hilfsangebote, an die du dich im Notfall wenden kannst?	90,1 %
Hat dir der Workshop Mut gemacht, Krisen bewältigen zu können?	82,7 %

5. Ausblick 2024

Für das kommende Arbeitsjahr und entsprechend des Projektaufbaus sind pro Träger 20 Workshops geplant und zum Teil bereits terminlich fixiert. Um weitere persönliche und fachliche Expert*innen für dieses Projekt zu gewinnen, wird ein weiterer Schulungsworkshop von 13. – 15. Februar 2024 durchgeführt. Abgesehen von diesen Terminen, sind regelmäßige Intervisionen mit den Moderationsteams geplant. Diese Intervisionen dienen dazu, eine bestmögliche Qualität der Workshops sicherzustellen und eventuelle Anpassungen vorzunehmen. Durch den regelmäßigen Austausch und die Reflexion der bisherigen Arbeit können die Moderationsteams und das Projektteam ihre Erfahrungen teilen, Herausforderungen besprechen und gemeinsam an Verbesserungen arbeiten. Dieser kontinuierliche Prozess gewährleistet, dass die Workshops stets den Bedürfnissen der Teilnehmer*innen gerecht werden und einen effektiven Beitrag leisten können.

6. Ergebnisübersicht 2023

6.1 Anzahl Veranstaltungen 2023

Anzahl Veranstaltungen	
Region	2023
Weinviertel (GF, HL, KO, MI, TU, WU)	9
Industrieviertel (BN, BL, MD, NK, SW, WN)	1
Überregional	0
Summe PSZ	10
Mostviertel (AM, ME, SB, WY)	0
Waldviertel (GD, HO, WT, ZT)	0
Zentralraum (KR, LF, P)	11
Überregional	0
Summe Caritas	11
GESAMT	21

6.2 Anzahl Teilnehmer*innen 2023

Anzahl Teilnehmer*innen	
Region	2023
Weinviertel (GF, HL, KO, MI, TU, WU)	168
Industrieviertel (BN, BL, MD, NK, SW, WN)	16
Überregional	0
Summe PSZ	184
Mostviertel (AM, ME, SB, WY)	0
Waldviertel (GD, HO, WT, ZT)	0
Zentralraum (KR, LF, P)	241
Überregional	0
Summe Caritas	241
GESAMT	425

6.3 Anzahl Veranstaltungen und Teilnehmer*innen nach Zielgruppen 2023

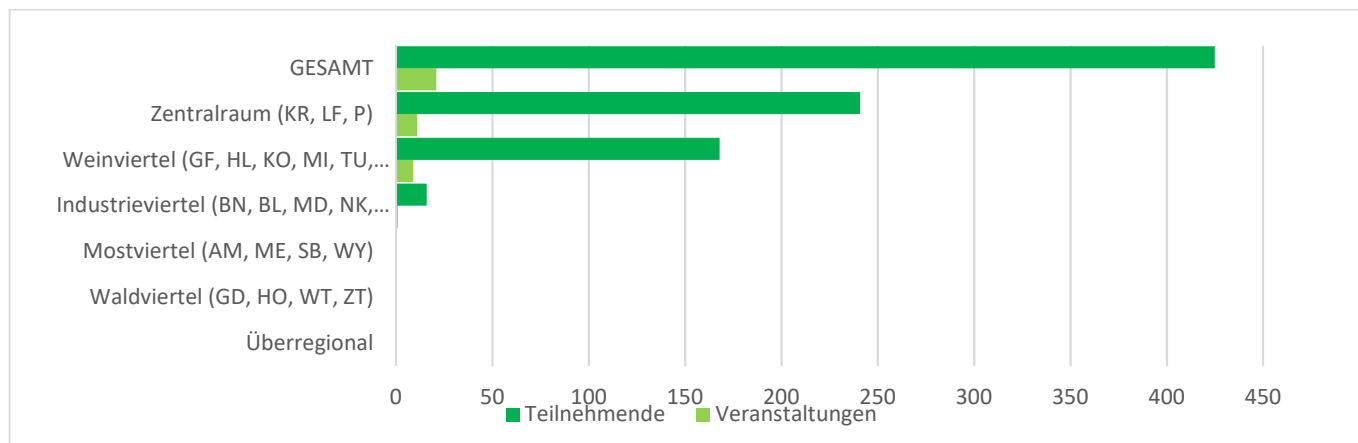


Abb.1: Grafik Zielgruppen 2023

6.4 Gesamtliste Veranstaltungen der Caritas St. Pölten 01 – 12/2023

VERANSTALTUNGEN DER CARITAS St. Pölten 01 - 12/2023						
Nr	Datum	Bezirk	Region	Zielgruppe	TN	Institution/Ort
1	15.05.2023	STP	ZR	SchülerInnen	32	Schulzentrum Eybnerstraße, St. Pölten
2	16.05.2023	STP	ZR	SchülerInnen	22	Mary Ward Gymnasium, St. Pölten
3	22.05.2023	STP	ZR	SchülerInnen	29	Schulzentrum Eybnerstraße, St. Pölten
4	24.05.2023	STP	ZR	SchülerInnen	26	Schulzentrum Eybnerstraße, St. Pölten
5	25.05.2023	STP	ZR	SchülerInnen	21	Schulzentrum Eybnerstraße, St. Pölten
6	26.05.2023	STP	ZR	SchülerInnen	16	Mary Ward Gymnasium, St. Pölten
7	30.05.2023	STP	ZR	SchülerInnen	18	HTL, St. Pölten
8	30.05.2023	STP	ZR	SchülerInnen	17	HTL, St. Pölten
9	01.06.2023	STP	ZR	SchülerInnen	18	LFS Tullnerbach
10	06.12.2023	STP	ZR	SchülerInnen	19	LFS Tullnerbach
11	06.12.2023	STP	ZR	SchülerInnen	23	LFS Tullnerbach

6.5 Gesamtliste Veranstaltungen der PSZ 01 – 12/2023

VERANSTALTUNGEN DER PSZ gGmbH 01-12/2023						
Nr	Datum	Bezirk	Region	Zielgruppe	TN	Institution
1	12.06.2023	BL	Industrieviertel	Schüler*innen	16	PTS Himberg
2	21.06.2023	HL	Weinviertel	Schüler*innen	26	HLW Hollabrunn
3	21.09.2023	HL	Weinviertel	Schüler*innen	14	Gymnasium Hollabrunn
4	21.09.2023	HL	Weinviertel	Schüler*innen	13	Gymnasium Hollabrunn
5	27.09.2023	HL	Weinviertel	Schüler*innen	21	Gymnasium Hollabrunn
6	27.09.2023	HL	Weinviertel	Schüler*innen	18	Gymnasium Hollabrunn
7	10.10.2023	HL	Weinviertel	Schüler*innen	24	HLW Hollabrunn
8	23.10.2023	HL	Weinviertel	Schüler*innen	17	HLW Hollabrunn
9	23.10.2023	HL	Weinviertel	Schüler*innen	14	HLW Hollabrunn
10	23.10.2023	HL	Weinviertel	Schüler*innen	21	HLW Hollabrunn

7. Bedarf & Nachfrage

Aufgrund der großen Nachfrage im gesamten Versorgungsgebiet für die **Verrückt? Na und!** Workshops, war eine systematische Kommunikations- und Öffentlichkeitsarbeit nicht erforderlich. Schon im Startjahr 2023 wären 20 weitere Workshops nötig gewesen, um die Nachfrage annähernd abzudecken. Das Interesse seitens weiterer Schulen an einer Kooperation ist durch stattfindende Mundpropaganda sehr groß, es liegen bereits Anfragen und Terminfixierungen für 2025 vor. Mit den insgesamt geplanten 40 Workshops 2024 kann der Unterstützungsbedarf von Schulen in NÖ nicht gedeckt werden und viele Schulstandorte müssen auf das Folgejahr vertröstet werden.

8. Eindrücke in Bildern

Die Teams von Caritas St. Pölten und PSZ beim Schulungs-Workshop von 02. – 04.05.2023:



Eindrücke der ersten „Verrückt? Na und!“ Workshops:



Gefällt 253 Mal

hollabrunn.hlw Letzte Woche, am 21.6. hat die 1AHL einen Workshop zum Thema „Verrückt? Na und!“ gemacht.

Psychische Erkrankungen beginnen oft im Jugendalter. Umso wichtiger sind deshalb Prävention und Gesundheitsförderung. Die Schule ist dafür ein idealer Ort. Das Präventionsprogramm „Verrückt? Na und! – Seelisch fit in der Schule“ bringt das Thema psychische Gesundheit in die Schule und zeigt einfache und wirksame Wege, wie Schüler:innen und Lehrkräfte gemeinsam Krisen meistern und seelische Gesundheit stärken können, damit alle gut die Schule schaffen. 🙌

Vielen Dank an @psz.co.at 🙌



9. Ansprechpartner*innen

Psychosoziale Einrichtungen der Caritas der Diözese St. Pölten

Projektleitung Verrückt? Na und!: DSAⁱⁿ Anna Entenfellner

Hasnerstraße 4
A-3100 St. Pölten
Tel.: 0676-838 44 518

E-Mail: anna.entenfellner@caritas-stpoelten.at
<http://www.caritas-stpoelten.at>

Psychosoziale Zentren gGmbH

Projektleitung Verrückt? Na und!: DSAⁱⁿ Michaela Jirgal

Austraße 9
A-2000 Stockerau
Tel.: 0699-1661 85 15

E-Mail: m.jirgal@psz.co.at
<http://www.psz.co.at>