



Die Initiatoren von You!Mynd

Dennis Schilde:

Junge Erwachsene im Alter von 15 bis 25 Jahren befinden sich psychologisch in einer unglaublich wichtigen Phase, die ihr weiteres Leben grundlegend prägen wird. Ca. drei Viertel aller später diagnostizierten, psychischen Erkrankungen haben ihren Ursprung in dieser Altersphase. Somit ist die psychische Gesundheit maßgeblich für das persönliche Wohlbefinden aber auch für die gesamte Gesundheit einer Gemeinschaft.

Leonie Bethke

Natürlich sagt es sich immer leichter, ich habe mir mein Bein gebrochen und muss jetzt noch ein bisschen zur Physiotherapie. Wer sagt denn schon gerne, oh ich habe eine Depression, ich muss jetzt noch ein bisschen zum Psychotherapeuten. Und ich denke immer, dass gerade so die jüngeren Generationen einfach auch stärker darauf hinwirken können, dass das Thema der psychischen Gesundheit oder auch psychischer Erkrankungen weniger stigmatisiert werden in unserer Gesellschaft.

Sonja Trautmann

Die größte Herausforderung sehe ich darin, das Projekt in den Schulen zu platzieren. Wir wissen, dass Berufsschulen besonders viele Aufgaben haben und nicht darauf warten, dass wir jetzt mit diesem Projekt um die Ecke kommen. Deswegen gerne bei uns bewerben und mitmachen, es lohnt sich.

Eva Berninger

Den ersten und wichtigsten Schritt sehe ich darin, die BerufsschülerInnen genau dort abzuholen, wo sie sich mit ihren Gedanken, mit ihren Ängsten, mit ihrem Alltag aber auch mit ihren Zielen und Visionen befinden und dann ganz individuelle Unterstützung in ihrem Leben und in ihrer jeweiligen Situation zu bieten. Und da dann auch die passende Ansprache und den richtigen Zugang zu finden und die verschiedenen Themen zur psychischen Gesundheit aber auf die aktuelle Situation und den Alltag von den BerufsschülerInnen herunterzubereiten.

Leonie Bethke

Es kann sehr schön individuell an die Bedürfnisse jeder einzelnen Berufsschule angepasst werden. Wir wissen ja alle, die Berufsschulen haben ja eigentlich als Aufgabe, die Azubis auf ihre Abschlussprüfungen und auch auf ihr Berufsleben vorzubereiten und da kann das manchmal ganz schön knapp werden mit der Zeit im Lehrplan. Von daher ist es natürlich ganz, ganz toll, dass das You!Mynd-Projekt so aufgebaut ist, dass einfach verschiedene Module eingesetzt werden können, auch mal in den Unterricht integriert werden können und somit auch ganz flexibel auf die Bedürfnisse einer jeden einzelnen Berufsschule eingegangen werden kann.

Dennis Schilde

Berufsschulen eignen sich ganz besonders für Gesundheitsförderung, weil hier alle Jugendlichen einer Altersspanne erreicht werden können. Optimalerweise wird in den Klassenverbänden über die Präventionsangebote gesprochen und vielleicht sogar auch eigene Ideen entwickelt. Etwas weitergedacht, könnte das dann eine enorme Strahlkraft auf zukünftige Präventionsangebote in den Betrieben haben.

Sonja Trautmann

Man lernt ja nie aus, das ist ja jetzt ein blöder Spruch, alt daher gesagt, aber es ist wirklich so dass ich auch immer selber für mich noch etwas lerne und Stellschrauben in meinem Alltag ändere, wenn ich selber mal an einem You!Mynd Workshop wieder teilnehme. Aber bei You!Mynd habe ich auch ganz oft Aha-Effekte, wenn ich selbst bei einem Workshop dabei bin und sehe, wie die Zielgruppe, wie die Schülerinnen und Schüler reagieren, dann merke ich, wie reflektiert die teilweise sind, was ich denen gar nicht zugetraut habe. Und freue

mich, wie viel sich junge Menschen schon mit der eigenen Gesundheit beschäftigen. Und dann ist das, was wir mit You!Mynd dazu geben noch praktisch ein Bonus. Und ja wenn ich dann sehe, dass unsere Inhalte ankommen, dann ist das nicht nur ein Job sondern sogar eine Herzensangelegenheit.

Eva Berninger

Den größten Mehrwert von dem Programm You!Mynd sehe ich darin, dass man die Möglichkeit hat, gemeinsam interaktiv sich im Klassenverbund zu den verschiedenen Aspekten von psychischer Gesundheit auseinanderzusetzen und ganz individuell die Kompetenzen und Ressourcen von den Berufsschülerinnen und Berufsschülern stärken kann. Und durch die feste Integration in den Berufsschulalltag hat man eben auch die Möglichkeit, die Themen auf Augenhöhe partizipativ mit den Mitschülern zu besprechen, wodurch zum Beispiel auch die Offenheit und die Akzeptanz für psychische Störungen und psychische Erkrankungen geschaffen werden kann.