

# You!Mynd – Mach was draus! Ein Präventionsprojekt zur Sicherung der psychischen Gesundheit an Berufsschulen

Denise Doan

IfG GmbH Institut für Gesundheit und Management, Leipzig

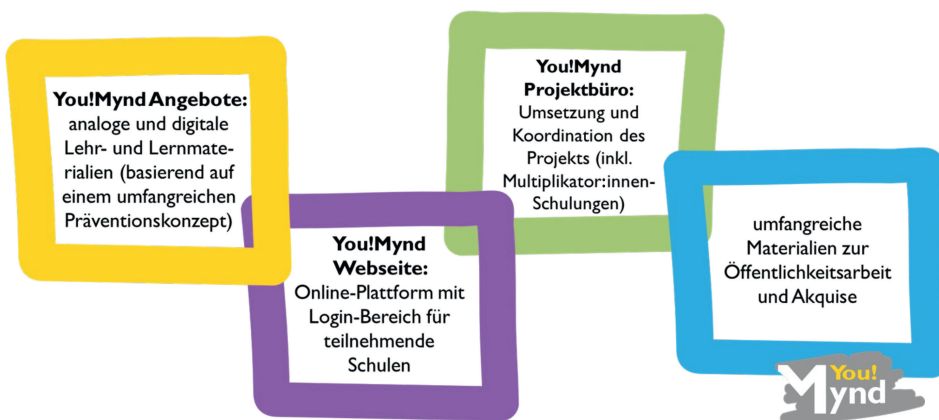
You!Mynd ist ein Präventionsprojekt der Betriebskrankenkassen (BKK) zur Sicherung der psychischen Gesundheit von Berufsschüler:innen und Lehrenden. Es basiert auf dem Präventionsauftrag der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V und wurde speziell für die nichtbetriebliche Lebenswelt Berufsschule konzipiert. Derzeit können über You!Mynd fünf verschiedene Angebote für die Berufsschulen gebucht werden (vgl. You!Mynd Produkte), davon vier für Schüler:innen (z.B. Mynd!Class, Mynd!Game) und eines für Lehrende (Mynd!Coach). Je nach Bedarf und Kapazität, können einzelne Angebote entweder analog vor Ort oder digital durchgeführt werden. Der Umfang kann dabei einzelne Unterrichtsstunden bis hin zu ganzen Projekttagen umfassen. Zur Qualitätssicherung der You!Mynd Angebote wird You!Mynd an Berufsschulen von zertifizierten Mynd!Pros durchgeführt.

## Hintergrund

Ausgangspunkt für das Projekt stellt die starke Zunahme psychosozialer Belastungen in diesem Set-

ting Berufsschule dar. Eine:r von fünf Jugendlichen zwischen 13 und 18 Jahren entwickelt eine psychische Erkrankung, die häufig bis in das Erwachsenenalter bleibt. Fast jede:r fünfte Auszubildende fühlt sich durch den Betrieb oder die Schule belastet. 55% der Auszubildenden zeigen stressbedingte Warnsignale auf der körperlichen, emotionalen, kognitiven oder Verhaltensebene [1]. Die Etablierung der Präventionsmarke You!Mynd (s. **III** Abb. 1), abgeleitet aus dem psyGA-Berufsschul-Projekt [2], erfolgte 2020 unter dem Konsortium Pronova BKK, Audi BKK, SBK, BKK VBU, BKK Dachverband und BKK Landesverband (LV) Mitte, wobei der BKK LV Mitte federführend und stellvertretend für die drei weiteren Landesverbände Nordwest, Bayern und Süd war. Konzipiert wurde You!Mynd und seine analogen und digitalen Angebote durch das Institut für Gesundheit und Management (IfG GmbH) – stets unter Einbezug der Zielgruppe unter der Prämisse einer wissenschaftlichen Fundierung (qualitative und quantitative Befragungen). Seit 2021 ist You!Mynd an deut-

Abbildung 1 You!Mynd Präventionsmarke



Autorenexemplar für D. Doan

Aus Knieps | Pfaff (Hrsg.): Gesunder Start ins Berufsleben. BKK Gesundheitsreport 2023  
Urheberrechtlich geschützt, Weitergabe an Dritte nicht gestattet.

© MWV Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG 2023

schen Berufsschulen unterwegs und schafft seither einen doppelten Mehrwert, nämlich die Kombination von außerbetrieblicher Prävention und betrieblicher Gesundheitsförderung.

**Dennis Schilde**

Audi BKK, Team Gesundheitsmanagement

„Die Projektidee entstand vor einigen Jahren während eines Meetings im Vorstandsbüro der Audi BKK. Der BKK Dachverband griff die Idee auf und hat diese mit first mover BKK und den BKK Landesverbänden zu einem Leuchtturmprojekt des BKK Systems weiterentwickelt. Ich schaue sehr gern auf die Zeit der Projektentwicklung zurück, denn wir waren und sind ein sehr engagiertes Team, und profitieren von unseren unterschiedlichen Stärken und Erfahrungen.

You!Mynd trägt dem nachhaltigen Ansatz der Bildung von Präventionsketten Rechnung. Das Settingprojekt für die nicht-betriebliche Lebenswelt Berufsschule eignet sich hervorragend, auch eine Verknüpfung zur betrieblichen Gesundheitsförderung herzustellen. Junge Menschen können in der Berufsschule attraktive Präventionsangebote erleben, sich untereinander dazu austauschen und das Gelernte auch in den Ausbildungsbetrieb tragen. Dies kann zukünftig zu einer deutlich höheren Akzeptanz von Präventionsmaßnahmen im Betrieb führen.“

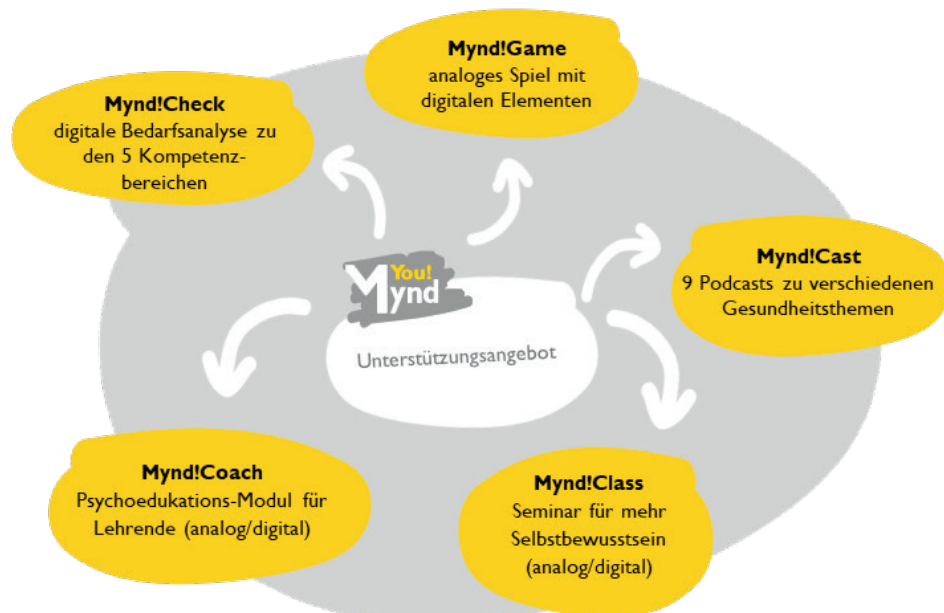
**Präventionskonzept und Ziele**

Bei You!Mynd handelt es sich um ein ganzheitliches Konzept. Das heißt, um die Schüler:innen dabei zu unterstützen, die Herausforderungen im Berufsschulalltag stressfreier zu meistern, werden auch Lehrende und Schulleitungen aktiv eingebunden und bekräftigt. So bietet sich die hervorragende Gelegenheit, den Grundstein für eine hohe Bildungs- und Beziehungsqualität und ein gesundheitsförderndes Schulklima zu legen.

**You!Mynd Präventionskonzept**

- (psychisch) gesunde Schüler/innen, die ihre Zukunft selbstbewusst in die Hand nehmen und ihr Berufsleben gesund gestalten
- (psychisch) gesunde und entlastete Lehrende, die gesunden Unterricht gestalten
- eine hohe Bildungs- und Beziehungsqualität, eingebettet in einer unterstützenden und fürsorglichen Schulkultur

Abbildung 2 You!Mynd Angebote im Überblick



Autorenexemplar für D. Doan

Aus Knieps | Pfaff (Hrsg.): Gesunder Start ins Berufsleben. BKK Gesundheitsreport 2023

Urheberrechtlich geschützt, Weitergabe an Dritte nicht gestattet.

© MWV Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG 2023

Abbildung 3 Mynd!Game – das analog-digitale Serious Game



### You!Mynd Produkte

Durch individuell auf das Berufsschulsetting zugeschnittene, schulalltagsnahe Angebote (s. » Abb. 2) sowie zielgruppengerechte, interaktive und innovative Tools, die die Schüler:innen mitreißen, werden individuelle Bewältigungskompetenzen gestärkt. Der Fokus liegt dabei auf der Förderung der fünf Kompetenzbereiche **Selbstbewusstsein, Sozialkompetenz, Stressregulation, Selbstorganisation und Suchtcompetenz**.

**Mynd!Check:** Der Mynd!Check ist eine kurze Bedarfsanalyse bestehend aus fünf Kurztests à fünf Fragen zu den fünf Kompetenzbereichen. Die Bearbeitung aller fünf Kurztests dauert insgesamt ca. 10–15 Minuten und dient der eigenen Standortbestimmung. Die Tests sind digital und interaktiv gestaltet und öffentlich auf der Webseite zugänglich. Am Ende eines jeden Kurztests erhält der/die Teilnehmende ein kurzes, ressourcenorientiertes Feedback.

**Mynd!Cast:** In den Mynd!Casts, der Podcast-Reihe von You!Mynd, werden verschiedene Themen zu den fünf Kompetenzbereichen diskutiert (z.B. soziale Vergleiche, Mobbing, gesunder Schlaf, Stress, Kom-

munikation u.v.m.). Geleitet vom You!Mynd Projektbüro kommen neben interessanten Fakten auch betroffene Jugendliche sowie Expert:innen mit fachlichem Input und praktischen Tipps zu Wort. Die Folgen dauern 10–20 Minuten und sind auf der Webseite sowie auf YouTube und Spotify kostenfrei und öffentlich verfügbar.

Sowohl der Mynd!Check als auch die Mynd!Casts dienen als Einstieg in die Thematik und sind über die You!Mynd Homepage jederzeit kostenfrei abrufbar. Die Tools können gemeinsam von Lehrpersonen und Schüler:innen im Unterricht oder zur individuellen Weiterentwicklung außerhalb des Unterrichts bearbeitet werden.

**Mynd!Class:** Die Mynd!Class ist ein Seminar für Berufsschüler:innen für mehr Selbstbewusstsein. Es besteht aus vier Modulen, die jeweils 90 Minuten (oder länger) dauern und – je nach Bedarf und Kapazität – flexibel miteinander kombiniert werden können. Obligatorische Grundlage ist das Basis-Modul „Ich – Wer ist das?“. Gemeinsam mit einem/einer Mynd!Pro, einem/einer ausgebildeten Trainer:in, erarbeiten die Schüler:innen, was selbstbewusste Menschen ausmacht und woher Selbstbewusstsein kommt. Mit Reflexionsübungen wie „Darf ich vor-

Autorenexemplar für D. Doan

Aus Knieps | Pfaff (Hrsg.): Gesunder Start ins Berufsleben. BKK Gesundheitsreport 2023  
Urheberrechtlich geschützt, Weitergabe an Dritte nicht gestattet.

© MWV Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG 2023

stellen? DAS bin ich!“, bei der die jungen Erwachsenen ihre eigenen Stärken aufschreiben und positiv über sich selbst reden, wird nicht nur die Reflexionsfähigkeit der Teilnehmenden trainiert, sondern zugleich das Selbstbewusstsein und positive Selbstbild gestärkt. Die weiteren fakultativen Module „Selbst- und Fremdwahrnehmung“, „Soziale Vergleiche“ sowie „Mein Stärketank“ runden mit weiteren alltagsnahen und interaktiven Übungen die Förderung der psychischen Gesundheit im Setting Berufsschule ab. Die Mynd!Class kann in drei verschiedenen Formaten durchgeführt werden: als analoges Seminar vor Ort, als digitales Online-Seminar oder als Online-Selbstlernprogramm (LMS).

**Mynd!Game:** Zumeist wird die Mynd!Class in Kombination mit dem Mynd!Game durchgeführt. Das Mynd!Game, als analog-digitales Serious Game (s. **»»** Abb. 3), vermittelt Wissen rund um die fünf Kompetenzbereiche mit einer großen Portion Spaß und Action.

**Serious Game:** Ein Spiel, das nicht ausschließlich der Unterhaltung dient, sondern gezielt bestimmte Inhalte oder Kompetenzen vermittelt.

Das Spiel wird in Gruppen aus bis zu fünf Schüler:innen im Klassenverband gespielt und kann ganz einfach im Klassenraum durchgeführt werden. Für noch mehr Spaß, dürfen die Schüler:innen sogar zum Smartphone greifen, um fünf im Spiel integrierte digitale Mini-Games zu bearbeiten. Mit einer umfassenden Auswertung sollten drei Unterrichtsstunden eingeplant werden.

**Mynd!Coach:** Das Psychoedukations-Seminar dient als Multiplikator:innen-Schulung für Berufsschullehrende. Es besteht aus drei Modulen, die insgesamt 4,5 Zeitstunden dauern und folgende Themen beinhalten: „Das ist You!Mynd“, „Gesund bleiben im Lehrberuf“ und „Psychische Gesundheit von Berufsschüler:innen – wahrnehmen, beobachten, unterstützen“. Der Fokus liegt hier zum einen auf der eigenen Gesundheit der Lehrpersonen, welche Belastungen der Alltag im Setting Berufsschule mit sich bringt und welche praktikablen Stressbewältigungsstrategien geeignet sind. Zum anderen wird die psychische Gesundheit der Berufsschüler:innen diskutiert. Zahlen, Daten und Fakten sowohl zu den Herausforderungen von Schüler:innen als auch zu typischen Frühwarnsignalen werden aufgezeigt. Darauf aufbauend lernen die teilnehmenden Lehrkräfte diese zu erkennen und leitfadentkonform anzusprechen. Außerdem bekommen die Lehrpersonen einen

Werkzeugkoffer mit hilfreichen Tipps und Tricks zur positiven und präventiven Verhaltensbeeinflussung an die Hand. Schließlich wird reflektiert, welche unterstützenden Strukturen an der Berufsschule bereits bestehen und wie Prozesse und Systeme gegebenenfalls noch optimiert werden können. Auch der Mynd!Coach kann analog, digital oder mittels LMS umgesetzt werden.

Bei den You!Mynd Angeboten handelt es sich um ein Baukastensystem. Je nach Kapazität und Bedarf können unterschiedlich viele Angebote miteinander kombiniert werden. Der Mynd!Check und die Mynd!Casts, die beide frei zugänglich sind, müssen nicht von You!Mynd Trainer:innen (Mynd!Pros) angeleitet werden. Die Mynd!Class, das Mynd!Game und der Mynd!Coach müssen jedoch aus Gründen der Qualitätssicherung von offiziellen Mynd!Pros umgesetzt werden. Sie können einzeln durchgeführt oder kombiniert werden (s. **»»** Tab. 1).

## You!Mynd in der Praxis

Die ersten You!Mynd Umsetzungen im Jahr 2021 sind sehr gut angelaufen. Knapp 180 Berufsschüler:innen konnten im ersten Umsetzungsjahr erreicht werden. Im zweiten Jahr 2022 stieg die Teilnehmendenzahl mit 970 bereits um ca. 440%. Seither konnten mit You!Mynd die individuellen Bewältigungskompetenzen im Umgang mit psychischen Belastungen im Berufsschulalltag deutschlandweit gestärkt werden – Tendenz steigend. Doch nicht nur das, auch wertvolle Praxiserfahrungen wurden gesammelt. Und wer könnte von seinen Erfahrungen besser berichten als die Teilnehmenden und Vertreter:innen der Berufsschulen selbst?

Sozialpädagogische Mitarbeiterin der Jobelmann-Schule Stade **Janne Wulff** zur Kombiveranstaltung Mynd!Class und Mynd!Game (gefördert von BKK VBU)

„Im Rahmen des Projektes ‚Startklar in die Zukunft‘ habe ich mich auf die Suche nach einem geeigneten Angebot begeben. So bin ich auf You!Mynd gestoßen und war sofort neugierig.

In einem ersten Telefonat mit dem Projektbüro war mir schnell klar, dass es total unkompliziert ist und nachdem die Schulleitung und die Klassenlehrer:innen zugestimmt hatten, ging es an die Planung. Schon nach dem zweiten Telefonat und einer abschließenden Videokonferenz zu dritt, mit dem You!Mynd Projektbüro, der fördernden BKK VBU und der Schule, konnte es los gehen!

Tabelle 1 Formate und Umfang der You!Mynd Angebote im Überblick

Angebot	wählbare Formate	Zugang (frei vs. über das Projektbüro)	Umfang
Mynd!Check	digital	frei (öffentlich zugänglich)	ca. 10 bis 15 Minuten für alle 5 Tests
Mynd!Cast	digital	frei (öffentlich zugänglich)	10 bis 20 Minuten pro Folge (ohne Nachbearbeitungszeit)
Mynd!Game	analog-digital	<ul style="list-style-type: none"> <li>die App ist frei (öffentlich zugänglich)</li> <li>die Mynd!Bag und die Mynd!Pros müssen über das Projektbüro gebucht werden</li> </ul>	3 Unterrichtsstunden
Mynd!Class	<ul style="list-style-type: none"> <li>analoges Seminar</li> <li>Online-Seminar</li> <li>Online Selbstlernprogramm (LMS)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seminar (analog oder online): die Mynd!Pros müssen über das Projektbüro gebucht werden</li> <li>LMS: die Zugangs-codes für das LMS müssen über das Projektbüro bestellt werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seminar (analog oder online): variabel im Umfang von 2, 4, 6 oder 8 Unterrichtsstunden</li> <li>LMS: 4 Unterrichtsstunden</li> </ul>
Mynd!Coach	<ul style="list-style-type: none"> <li>analoges Seminar</li> <li>Online-Seminar</li> <li>Online Selbstlernprogramm (LMS)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seminar (analog oder online): die Mynd!Pros müssen über das Projektbüro gebucht werden</li> <li>LMS: die Zugangs-codes für das LMS müssen über das Projektbüro bestellt werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seminar (analog oder online): 4,5 Zeitstunden</li> <li>LMS: 2 Zeitstunden</li> </ul>
Mynd!Pro	analoges Seminar	ein Teilnahmeplatz muss gebucht werden (Voraussetzung: u.a. bereits absolvierter Mynd!Coach)	2 Tage

Am 12.09.22 startete der erste Projekttag in einer unserer Berufseinstiegsklassen. Für diese Zielgruppe war besonders die offene und lockere Art der Dozenten Denise Doan und Hannes Sack entscheidend, da sich die Schüler:innen sehr schnell öffnen konnten und sich auf das Projekt und die Themen eingelassen haben. Wir haben an allen fünf Tagen Module der Mynd!Class sowie das Mynd!Game durchgeführt und es war schön zu sehen, wie sich die Schüler:innen mit sich selbst und ihren Mitschüler:innen auseinander setzen.

Für mich als sozialpädagogische Mitarbeiterin war es toll dabei sein zu können, weil ich die Schüler:innen und ihre Sorgen aus einer anderen Perspektive sehen durfte und sie somit greifbarer für mich wurden. You!Mynd hat sich damit als großer Gewinn für die Schulsozialarbeit rausgestellt. Unsere Schule freut sich auf die nächsten Termine mit neuen Klassen.“

Mynd!Class-Teilnehmerinnen des SRH Bildungswerk Dresden, s. ►► Abb. 4 (gefördert von Audi BKK)

„Die Atmosphäre ist sehr offen. Es fällt mir leicht, in diesem Kontext über mich selbst nachzudenken, zu reflektieren und mit den anderen das zu teilen, was ich teilen möchte. Besonders gut gefällt mir, dass ich hier die Sichtweise von anderen kennenlernen.“

„Es geht entspannt zu, aber dennoch geplant. Mir ist klar geworden, dass ich mein Leben selbst gestalten und dieses Gestalten ein Leben lang geht.“

Schulleitung der Pflegeschule St. Marien- und St. Anna-stiftkrankenhaus zum Mynd!Coach (gefördert von Pro-nova BKK)

„Die Anfrage von You!Mynd kam über die Innerbetriebliche Fortbildung des St. Marienkrankenhauses im Frühjahr 2021 bei uns in der Pflegeschule an. Die Schulleitung und das Lehrerteam waren sofort interessiert, denn an

Abbildung 4 Mynd!Class-Teilnehmerinnen des SRH Bildungswerk Dresden



Gesundheitsfragen waren wir stets interessiert. Das ganze Projekt, noch unterstützt durch die Pronova BKK, hörte sich gut und geprüft an.

Inhaltlich gesehen war es zunächst nichts Neues und doch war es die Herangehensweise und die dafür vorgesehene Zeit, der Austausch und die Reflexion, die es möglich machten, die ein oder andere Erkenntnis zu gewinnen. Sehr aufschlussreich für uns waren die persönliche Reflexion und die Transparenz im Team über das eigene Gesundheitsverhalten und das der anderen. Die offene Atmosphäre wurde auch gefördert durch die beiden Dozenten, die sehr präsent und zugewandt waren, und zu jederzeit den Prozess der Gruppe im Blick hatten.

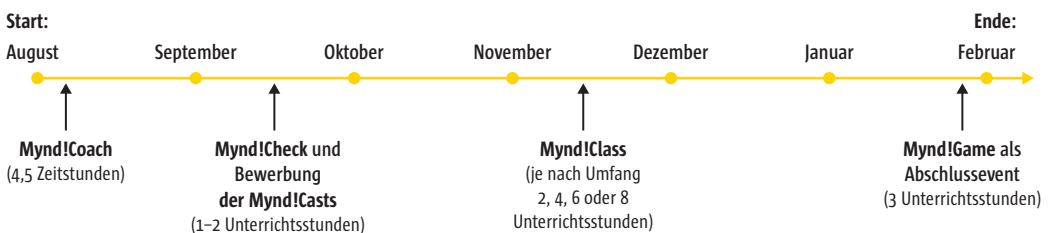
Das Highlight des Tages war die praktische Umsetzung des Mynd!Games in unserem Lehrerteam. Hierbei wurde schnell deutlich, dass spielerische Selbsterfahrung die beste Voraussetzung für das Lernen an sich ist.“

### Nachhaltigkeit und Ausblick

Bezüglich der Laufzeit von You!Mynd Aktivitäten an den einzelnen Berufsschulen gibt es keine Vorgaben. Im Sinne der Nachhaltigkeit ist es jedoch wünschenswert, wenn nicht nur „einmalige Aktionen“ veranstaltet werden, sondern die Angebote z.B. über ein Halbjahr oder ein Schuljahr verteilt werden (s. » Abb. 5). Als besonders effektiv erweist sich zudem die Platzierung des Projektes bei verschiedenen Zielgruppen. Das heißt, neben Berufsschüler:innen können weitere Multiplikator:innen wie z.B. Lehrkräfte, Sozialarbeiter:innen, BKK-Vertreter:innen und Co. zu einer höheren Reichweite und somit zu einem gesünderen Start ins Berufsleben beitragen.

Wenn Sie an einer Teilnahme interessiert sind können Sie sich gerne an das You!Mynd Projektbüro wenden. Bestehend aus Hannes Sack (Projektmanager, Projektreferent) und Denise Doan (Projektlei-

Abbildung 5 Exemplarischer Ablauf für eine Klasse über ein Schulhalbjahr



Autorenexemplar für D. Doan

Aus Knieps | Pfaff (Hrsg.): Gesunder Start ins Berufsleben. BKK Gesundheitsreport 2023  
Urheberrechtlich geschützt, Weitergabe an Dritte nicht gestattet.

© MWV Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG 2023

tung, Projektreferentin), prüft das Projektbüro in einem unverbindlichen Informationsgespräch, welche BKK als Partner in Frage käme und vermittelt zwischen BKK und Berufsschule.

#### Drei-Schritt der Auftragsklärung

- **Unverbindliche Kontaktaufnahme:** Die Berufsschule wendet sich an das You!Mynd Projektbüro, welches eine passende Betriebskrankenkasse vermittelt („Matching“).
- **Informationsgespräch:** In einem ersten Gespräch erfahren die Beteiligten alles über das Projekt und klären eine mögliche Durchführung an der Berufsschule.
- **Projektstart:** Es geht los! Das Projekt für die Schüler:innen und Lehrenden an der Berufsschule kann starten.

Die fördernden BKK steuern einen maßgeblichen Teil zur nachhaltigen Umsetzung von You!Mynd und somit zur Sicherung der psychischen Gesundheit von Berufsschüler:innen und Lehrenden bei.

#### Sonja Trautmann

Pronova BKK, Team Gesundheitsförderung

„Von Beginn an gehöre ich zu dem Projekt-Team, das die Idee, die psychische Gesundheit von Berufsschüler:innen zu fördern, vorantreibt. Ein umfangreiches Projekt zur Unterstützung von Berufsschüler:innen zu entwickeln, ist mir persönlich wichtig. Gerade am Anfang des Berufslebens stehen junge Menschen vor großen Herausforderungen. Da bieten wir mit den Inhalten von You!Mynd zur Förderung des Selbstbewusstseins und zur Stressregulation wichtige Impulse für das gesamte Berufsleben. Natürlich lässt sich mit einem Workshop-Tag nicht ein ganzes Menschenleben auf den Kopf stellen und von einem Tag auf den anderen verändern. Aber wir können gemeinsam an kleinen Stellschrauben drehen, um die psychische Gesundheit zu stabilisieren und das Selbstbewusstsein zu stärken.“

Die größte Herausforderung sehe ich darin, das Projekt in möglichst vielen Einrichtungen umzusetzen. Berufsschulen haben viele Aufgaben, die sie meistern müssen. Ich möchte sie dennoch dazu ermutigen, zusätzliche Projekte wie You!Mynd ins Programm aufzunehmen. Es lohnt sich!“

#### Dr. Ingo Weinreich

Mit-Entwickler und -Initiator  
des You!Mynd Präventionsprojektes

„Die Nachfrage nach dem Thema ist enorm. Immer mehr Berufsschulen zeigen Interesse und wollen den Schüler:innen ein Angebot machen. Das Projektbüro arbeitet mit voller Kapazität. Manchmal fehlt es jedoch an einer fördernden BKK, was dazu führt, dass ein gemeldeter Bedarf nicht vollständig abgedeckt werden kann. Das kann kritisch werden, wenn die Nachfrage das Angebot dauerhaft übersteigt. Wir haben deshalb das Ziel, die Wahrscheinlichkeit für ein ‚Matching‘ zwischen BKK und jeweiliger Berufsschule auf 100% zu steigern. Für das Jahr 2023 heißt das, wir benötigen neben der Pronova BKK, Audi BKK, BMW BKK, BKK VBU, Siemens BKK, BKK Werra-Meissner und König & Bauer BKK noch mindestens fünf neue BKK in unserem Pool.“

#### Take Home Message – das ist You!Mynd

- **wissenschaftlich fundiert:** durch ein für Berufsschulen spezifisch entwickeltes Präventionskonzept (einschließlich qualitativer und quantitativer Befragungen)
- **präventiv:** denn die Schüler:innen sollen nicht nur gesund durch die Ausbildung kommen, sondern auch in die Lage versetzt werden, ihr zukünftiges Arbeitsleben gesund zu gestalten
- **nachhaltig:** indem Lehrende im Sinne der Nachhaltigkeitssicherung als Multiplikator:innen ausgebildet werden können und You!Mynd über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden kann
- **individuell zugeschnitten:** da die verschiedenen You!Mynd Angebote, je nach Kapazität und Bedarf, flexibel miteinander kombiniert werden können (sowohl analog als auch digital)
- **zielgruppenorientiert:** da für Schüler:innen und Lehrende relevante Wissensinhalte und ansprechende Formate entwickelt wurden; außerdem werden für die Präsenzangebote nur zertifizierte You!Mynd Trainer:innen eingesetzt (Mynd!Pros), welche über umfangreiche Erfahrungen mit der Zielgruppe verfügen
- **erlebnisorientiert und motivierend:** indem die Schüler:innen aktiv eingebunden und relevante praxisnahe Inhalte vermittelt werden, ganz nach dem Motto „Gesundheit erleben und selber machen“

You!Mynd ist deshalb so wertvoll für Jugendliche und junge Erwachsene, da es von den drei Ebenen der Gesundheit zwei Ebenen abbildet – die psychische und die soziale Ebene. Berufsschüler:innen bekommen die Möglichkeit und werden angeregt, sich

mit sich, dem eigenen Selbstwert sowie den eigenen Stärken und Schwächen auseinanderzusetzen. Vor allem im Übergang zum Berufsleben durchwandern junge Menschen eine Selbstfindungsphase. Genau da setzt das Projekt an: sich selbst besser kennenlernen, wissen, was man wert ist und was man alles schaffen kann, um so selbstbewusst handeln zu können. Selbstreflexion als Grundbasis für den Einstieg ins Arbeitsleben.

## Literatur

1. Betz M, Graf-Weber G. Gesundheit in der Ausbildung – eine Bestandsaufnahme. RKW Magazin. 2012; 2, 48–51
2. Bundesministerium für Arbeit und Soziales. Unterrichtsmanual. Psychisch gesund im Berufsschulalltag – ein Unterstützungsangebot von psyGA. URL: [https://www.psyga.info/fileadmin/Downloads/Psychische\\_Gesundheit\\_in\\_Berufsschulen/Unterrichtsmanual.pdf](https://www.psyga.info/fileadmin/Downloads/Psychische_Gesundheit_in_Berufsschulen/Unterrichtsmanual.pdf) [abgerufen am 01. Mai 2023]



### Denise Doan, M.Sc.

Denise Doan hat Psychologie an der Technischen Universität Dresden studiert und einen vertiefenden Abschluss in „Human Performance in Socio-Technical Systems“. Sie arbeitet seit 2021 beim IfG – Institut für Gesundheit und Management in Leipzig. Als Arbeits- und Organisationspsychologin ist sie deutschlandweit als Beraterin für Gesundheit und Gesundheitsmanagement sowie als Expertin für psychische Gefährdungsbeurteilungen unterwegs. 2022 übernahm sie die psychologische Leitung des You!Mynd Präventionsprojektes.