

Psychische Gesundheit im Klassenzimmer

Psychische Gesundheit wird oft erst dann zum Thema, wenn es zu einer psychischen Krankheit kommt. Es geht auch anders. Mit dem Schulkofter „Psychische Gesundheit – ein Koffer zu dir“ bringen die Psychiatrischen Dienste Graubünden dieses wichtige Thema ins Klassenzimmer.

Psychische Gesundheit ist keine Selbstverständlichkeit. In Graubünden erkrankt statistisch gesehen jede zweite Person im Laufe des Lebens an einer behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung¹. Eine Möglichkeit, bereits in jungen Jahren auf das Thema psychische Gesundheit aufmerksam zu machen, ist der Weg über die Bildung. Gerade in der Übergangsperiode zwischen Kindheit und Erwachsenenalter (Adoleszenz) ist der Zeitpunkt dafür ideal. Im Jugendalter und der damit verbundenen Pubertät sind die entscheidenden Faktoren für psychische Gesundheit stark im Wandel: Körper, Psyche und das soziale Umfeld. Dort gilt es anzusetzen, wenn die psychische Gesundheit gefördert und Präventionsarbeit geleistet werden soll.

Das neue Schulangebot der Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR) "Psychische Gesundheit – ein Koffer zu dir" zeigt kreativ und stufengerecht auf, was die psychische Gesundheit fördert und bietet praktische Übungen für den Alltag. „Ein Koffer zu dir“ beinhaltet folgende drei Hauptthemen:

1. *Primärprävention* von psychischen Erkrankungen
2. *Selbstreflexion* mit persönlichen Einblicken in psychische Prozesse
3. *Entstigmatisierung* von Menschen mit psychischen Erkrankungen

"Ein Koffer zu dir" bildet eine Unterrichtseinheit im Umfang von vier Lektionen und wird von einer Fachperson der PDGR vor Ort im Schulhaus geleitet. Das Angebot richtet sich an alle rund 120 Bündner Real- und Sekundarklassen der 3. Oberstufe und deckt entsprechende Inhalte des Lehrplans 21 ab. Er befasst sich insbesondere mit dem fächerübergreifenden Thema Gesundheit und Kompetenzen aus dem Fachbereich Natur, Mensch, Gesellschaft².

Angeboten wird der Schulkofter nach einer einjährigen, interdisziplinären Vorbereitungsphase von den PDGR mit der Unterstützung von der Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden (KJP) sowie dem Gesundheitsamt Graubünden. Die Kosten für die Unterrichtseinheit belaufen sich auf CHF 250.00. Mit dem neuen Angebot „Psychische Gesundheit – ein Koffer zu dir“, leisten die PDGR einen wichtigen Beitrag zur Primärprävention und psychischen Gesundheit und der Entstigmatisierung der Psychiatrie.

Anmeldungen und weitere Informationen www.pdgr.ch/schulkofter

¹ Gesundheitsamt Graubünden, 2013

² Erziehungs-, Kultur- und Umweltschutzdepartement (2016). *Lehrplan 21 (Fassung vom 15.03.2016). Natur, Mensch, Gesellschaft* (S.25,27). Verfügbar unter: https://gr-d.lehrplan.ch/lehrplan_printout.php?e=1&fb_id=6
29.08.2018 / MP/sv

Auskunftspersonen:

- Josef Müller, CEO, Psychiatrische Dienste Graubünden, 058 225 25 00, josef.mueller@pdgr.ch
- Sereina Venzin, Psychologin, Psychiatrische Dienste Graubünden, 078 740 22 15, kontakt@sereinavenzin.ch



In der ersten Phase wird Sereina Venzin, Psychologin bei den PDGR und Entwicklerin des Schulkoffers, die Schüler unterrichten.

