

## Hilfsangebote für Schulen zum Thema mentale Gesundheit

### Schulpersonal

#### **4S-Online – „Schulen stark machen gegen Suizidalität und selbstverletzendes Verhalten“**

Bei dem Projekt 4S handelt es sich um ein **E-Learning Programm für Schulpersonal zum Umgang mit Suizidalität und nichtsuizidalem selbstverletzenden Verhalten**. Ziel ist es Lehrkräfte sowie Beratungsfachkräfte, die im schulischen Rahmen tätig sind, mit Handlungskompetenzen auszustatten und sie als Ansprechpersonen für Jugendliche zu stärken.

Folgende Inhalte werden vermittelt: Hintergrundwissen und praktische Tipps zum Umgang mit Suizidalität und Selbstverletzung in der Schule, Fragen nach Suizidalität und Risikoeinschätzung, Entwicklung eines Schulprotokolls, Elternarbeit, Skills-Training und Therapeutic Assessment.

Das Projekt wird im Rahmen des „Aktionsprogramms Psychische Gesundheit von Jugendlichen“ von der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie/Psychotherapie des Universitätsklinikums Ulm im Auftrag der Baden-Württemberg Stiftung umgesetzt und evaluiert.

Webseite: <https://4s-elearning.de/>

Kontaktformular: <https://4s-elearning.de/kontakt>

#### **ich bin alles@Schule**

„ich bin alles@schule“ ist ein **Informationsportal für Lehrkräfte, um sich über die Themen Depression und psychische Gesundheit bei Schüler\*innen umfassend zu informieren und mit ihnen gemeinsam an diesen Themen zu arbeiten**.

Das Projekt wurde von der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des LMU Klinikums München in Partnerschaft mit der Beisheim Stiftung entwickelt. Die Website wurde in wissenschaftlichen Studien evaluiert, um sicherzustellen, dass die Informationen auf der Website für die Nutzer\*innen verständlich sind sowie zu einem Wissenszuwachs führen.

Webseite: <https://schule.ich-bin-alles.de/>

E-Mail: [info@ich-bin-alles.de](mailto:info@ich-bin-alles.de)

## MHFA-Ersthelferkurse

Mental Health First Aid (MHFA) ist ein globales Programm, das nach dem erfolgreichen Leitbild der körperlichen Ersten Hilfe entwickelt wurde. **In den Kursen lernen Erwachsene, wie sie frühzeitig psychische Störungen bei Angehörigen, Freund\*innen und Kolleg\*innen erkennen und ansprechen.** Die Teilnehmenden eignen sich Grundwissen über verschiedene psychische Störungen und Krisen an und lernen, wie Betroffene ermutigt werden können professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen und weitere Ressourcen zu aktivieren.

Der Ersthelfer-Kurs wurde von professionellen Expertinnen und Experten sowie Betroffenen gemeinsam entwickelt und ist mittlerweile in 24 Ländern aktiv verbreitet und wurde mit vielen internationalen Preisen, u.a. in Australien, England und den USA, ausgezeichnet.

Für den Anwendungsbereich Schule ist hier zu berücksichtigen, dass es in dem Kurs nicht spezifisch um Erste Hilfe für Minderjährige oder Schüler\*innen geht, dennoch kann der Kurs auch für an Schule Tätige sinnvoll und hilfreich sein. Ein MHFA Kurs, in dem es konkret um Erste Hilfe für Jugendliche geht, ist im Aufbau und soll im Laufe des Jahres 2024 fertig werden. Bei weiteren Fragen hierzu sprechen Sie uns gerne an: [info@eckhard-busch-stiftung.de](mailto:info@eckhard-busch-stiftung.de)

Webseite: <https://www.mhfa-ersthelfer.de/de/>

E-Mail: [info@mhfa-ersthelfer.de](mailto:info@mhfa-ersthelfer.de)

Telefon: +49 (0) 621 1703 6362

## tomoni mental health

Bei tomoni.schools handelt sich um ein deutschlandweites, individuell buchbares, **digitales und interaktives Online-Fortbildungsangebot für alle an Schule Tätigen** (Lehrkräfte, Studierende, LiVs, Mitglieder von Beratungs- und Schulleitungsteams, Schulsozialarbeiter\*innen und Schulpsycholog\*innen), die sich besser zum **Erkennen von und zum Umgang mit psychischen Erkrankungen bei ihren Schüler\*innen** befähigen wollen.

tomoni.schools besteht aus acht Modulen zu je 90 Minuten, beginnend mit der Vermittlung von Grundlagen psychischer Erkrankungen. Im Weiteren werden Angststörungen, Essstörungen, Suchterkrankungen, Depressionen, selbstverletzendes Verhalten und Suizidalität thematisiert. Den Abschluss bildet ein Modul zum Elterngespräch.

Eine wissenschaftliche Evaluation erfolgt durch das Universitätsklinikum Würzburg.

Webseite: <https://tomonimentalhealth.org/>

E-Mail: [social@tomonimentalhealth.org](mailto:social@tomonimentalhealth.org)

**tomoni.starts:** Für an Grundschulen Tätige: Psychische Erkrankungen bei Schüler\*innen erkennen und handeln.

Webseite: <https://tomonimentalhealth.org/start>

## **Schüler\*innen**

### **Alles Gut?!**

Videoclips für Schüler\*innen mit Antworten auf die wichtigsten Fragen rund um Depressionen.

Webseite: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-betroffene-und-angehoerige/fuer-schuelerinnen-und-schueler>

### **BApK - der Angehörigenverband**

Workshops für Schüler\*innen ab der neunten Klasse, insbesondere für junge Angehörige, die Menschen mit psychischen Erkrankungen in ihrem Umfeld haben.

Webseite: <https://www.bapk.de/themen/junge-selbsthilfe-on-tour-1.html>

### **Between the Lines – Digitale Jugendhilfe**

Smartphone-App, die spezielle Hilfsangebote zu verschiedenen Lebenskrisen und bei psychischen Problemen enthält.

Webseite: <https://between-the-lines.info/>

### **Coming out und so**

Ehrenamtliche Peer-Berater\*innen beraten Kinder und Jugendliche bis 27. Sie sind alle selber LSBTQ\* und durch ein Team von Expertinnen und Experten ausgebildet.

Webseite: <https://comingoutundso.de/>

### **GeFühle fetzen**

Unterstützung für junge Menschen in Form von Fallgeschichten zu einzelnen Themenbereichen und Weiterleitung zu Hilfsangeboten.

Webseite: [www.gefuehle-fetzen.net](http://www.gefuehle-fetzen.net)

### **Goldkind**

Aufklärung und Hilfe für Kinder und Jugendliche in dysfunktionalen Familien, Angehörige Erwachsene und Interessierte.

Webseite: <https://goldkind-stiftung.de>

### **„Hilfen im Netz“**

Verbundprojekt der langjährigen Online-Beratungsangebote von NACOA und KidKit. Ziel ist es Kinder und Jugendliche aus psychisch belasteten Familien bundesweit besser zu erreichen und ihnen passende Hilfen zur Seite zu stellen.

Webseite: <https://hilfenimnetz.de/>

### **JugendNotmail**

Online-Beratung für Kinder und Jugendliche ohne Tabuthemen. Chatberatung: Di & Do 18-20 Uhr.

Webseite: <https://jugendnotmail.de/>

### **Krisenchat**

Professionelle Chatberatung, kostenlos und für alle unter 25 Jahren; außerdem vielfältige Informationen und Artikel rund um mentale Gesundheit.

Webseite: <https://krisenchat.de>

### **Leuchtturm ON**

Online-Beratung für Kinder und Jugendliche, die einen Menschen durch Suizid verloren haben.

Webseite: [www.leuchtturm-on.de](http://www.leuchtturm-on.de)

### **Nummer gegen Kummer**

Kinder- und Jugendtelefon 116 111; anonym und kostenlos; Montag-Samstag: 14.00-20.00 Uhr; Montag, Mittwoch und Donnerstag: 10.00-12.00 Uhr.

Webseite: <https://www.nummergegenkummer.de>

### **PEER4U**

Peer-Chat-Beratung für junge Menschen, die durch ihre Krisenbegleitung selbst Gefahr laufen, in eine schwierige Situation zu geraten; Mo, Di, So 18-22 Uhr.

Webseite: <https://peer-for-you.de/>

### **"Selbsthilfe trifft junge Leute"**

Kostenfreie eintägige Projektparcours in Bildungseinrichtungen in NRW, um Menschen mit und ohne Behinderung und/oder chronischen Erkrankungen zusammenzubringen.

Webseite: <https://junge-selbsthilfe.lag-selbsthilfe-nrw.de/>

E-Mail: [faowzia.moewes@lag-selbsthilfe-nrw.de](mailto:faowzia.moewes@lag-selbsthilfe-nrw.de)

Telefon: 0176 40593101

### **Soulbuddies e.V.**

Der Verein für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie, Beratung und pädagogische Hilfen bietet "Rat und Tat" für Kinder und Jugendliche.

Webseite: <https://soulbuddies.net>

## Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention

Hilfe und Informationen zum Umgang mit der Erkrankung. Telefonische Erreichbarkeit Mo, Di & Do 13:00-17:00 Uhr, Mi & Fr 08:30-12:30 Uhr.

Webseite: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start>

Telefon: 0800 3344533

## Telefonseelsorge

Beratungs- und Seelsorge-Angebot der evangelischen und der katholischen Kirche, das auch Menschen ohne Konfession berät und betreut. Tel.: 0800 1110111 (ev.) oder 0800 1110222 (kath.) – Kostenfrei rund um die Uhr für ein anonymes Gespräch zu erreichen.

Webseite: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

## YAM - Youth Aware of Mental Health

YAM ist ein **schulbasiertes Programm für Jugendliche im Alter von 13 bis 17 Jahren, in dem aktiv über Mentale Gesundheit gesprochen und diskutiert wird.**

YAM wurde in einer EU-weiten, randomisierten, und kontrollierten Studie evaluiert, an der mehr als 11.000 Jugendliche teilnahmen. Die Ergebnisse zeigen, dass YAM die Zahl der Suizidversuche und schweren Suizidgedanken um ca. 50 % und Neuerkrankungen an Depression bei Teilnehmer\*innen um ca. 30 % reduziert. Es wurde auch beobachtet, dass YAM die Unterstützung durch Gleichaltrige verstärkt und dazu beiträgt, dass die Solidarität zwischen jungen Menschen wächst.

Webseite: <https://www.mental-health-initiative.org/>

E-Mail: [hello@mental-health-initiative.org](mailto:hello@mental-health-initiative.org)

## Eltern

### aidable

Online-Kurs für Eltern von Jugendlichen mit Essstörungen.

Webseite: <https://www.aidable.family/>

### Angehörige von psychisch Erkrankten

Online-Gesprächsgruppen und Informationen über Vorträge und Lesungen.

Webseite: [www.angehoerigenblog.de](http://www.angehoerigenblog.de)

### SeeleFon

Beratungsangebot für psychisch Erkrankte und deren Angehörige.

Webseite: [www.bapk.de](http://www.bapk.de)

E-Mail: [seelefon@psychiatrie.de](mailto:seelefon@psychiatrie.de)

Telefon: 0180 5950951 (14 ct/Min.); Montag bis Donnerstag: 10-12 Uhr; 14-20 Uhr; Freitag: 10-12 Uhr; 14-18 Uhr

## Schulpersonal und Schüler\*innen

### Freunde fürs Leben e.V.

Workshops inklusive Unterrichtsmaterial zu mentaler Gesundheit für Pädagog\*innen an Schulen und in Jugendeinrichtungen sowie für Schüler\*innen ab der 10. Klasse.

Webseite: <https://www.frnd.de/infos/workshops/>

### IPSY (Information + Psychosoziale Kompetenz = Schutz)

Das schulbasierte, suchtpreventive Lebenskompetenzenprogramm gegen den Missbrauch von psychoaktiven Substanzen wie Alkohol und Zigaretten. Für die Klassenstufen 5 bis 7.

Webseite: <https://www.ipsy.uni-jena.de/>

### Kopfsachen e.V.

Kopfsachen e.V. ist ein Verein zur **Förderung der mentalen Gesundheit junger Menschen und vermittelt Schüler\*innen, Eltern und Schulpersonal in verschiedenen wissenschaftlich fundierten Bildungsformaten die Grundlagen der psychischen Gesundheitskompetenz.**

Die Workshops sind auf einen Zeitraum von sechs Schulstunden ausgelegt und altersgerecht für Schüler\*innen der 7. bis 12. Klasse konzipiert. Zudem lassen sie Raum um auf die Bedürfnisse und Fragen der Klasse einzugehen. Bei jedem Workshop erhalten die Schüler\*innen themenspezifische Materialien zum Mitnehmen.

Aktuell ist Kopfsachen an drei Standorten vertreten: Berlin, Köln und Hamburg – weitere Standorte sind geplant.

Webseite: <https://kopfsachen.org/>

E-Mail: [mail@kopfsachen.org](mailto:mail@kopfsachen.org)

### MINDFUL JOURNEY

Tamara Königsmann und Judith Riesner-Dolch geben 8-wöchige Achtsamkeitskurse für Kinder und Jugendliche sowie Lehrkräfte. In den Kursen die Schülerinnen und Schüler sowie Lehrkräfte mithilfe von Achtsamkeitsübungen ihre Bedürfnisse besser wahrzunehmen, ausgeglichener zu werden und stressigen Situationen gelassener zu begegnen.

Webseite: <https://www.judithcaminando.de/#schulangebote>

E-Mail: [info@judithcaminando.de](mailto:info@judithcaminando.de)

### Musikalische Lesereise zu „Papas Seele hat Schnupfen“

In 90-minütigen Schulveranstaltungen erleben Kinder eine multimediale Lesung zum Thema „Wenn ein Elternteil unter Depressionen leidet“ kombiniert mit einem interaktiven Teil im Anschluss, in dem die Kinder von der Geschichte zu sich selbst kommen können und zu ihren persönlichen Resilienzfaktoren.

Webseite: [Papas Seele hat Schnupfen - Deutsche Depressionsliga e.V.](https://www.papasseelehat Schnupfen.de)

## Schulbox Depression

Kostenlose (Unterrichts-)Materialien rund um das Thema Depression für Lehrkräfte sowie für Schüler\*innen.

Webseite: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-schulen/fuer-lehrkraefte>

## „Verrückt? Na und!“

Das Programm »Verrückt? Na und!« besteht aus jeweils **klassenweise durchgeführten Schultagen für Schüler\*innen sowie Fortbildungen für Lehrkräfte und weitere Multiplikator\*innen.**

Die Teilnehmenden lernen Warnsignale psychischer Krisen kennen, setzen sich mit jugendtypischen Bewältigungsstrategien auseinander, erfahren wo sie Hilfe erhalten und begegnen Menschen, die psychische Krisen gemeistert haben. Weiterhin werden Lehrkräfte sensibilisiert und erhalten Kompetenzen im Umgang mit Kindern psychisch erkrankter Eltern.

Webseite: <https://www.irrsinnig-menschlich.de/psychisch-fit-schule/>

Projektleitung: Anne-Kathrin Lange

E-Mail: [a.lange@irrsinnig-menschlich.de](mailto:a.lange@irrsinnig-menschlich.de)

Telefon: +49 341 492561-80

## Schulpersonal, Schüler\*innen und Eltern

### Schlauchcast – Der Infopodcast

Ursachen und Folgen von Mobbing unter Schüler\*innen sowie Handlungsmöglichkeiten für MitschülerInnen, Eltern, Lehr- und Fachkräfte:

<https://podcasters.spotify.com/pod/show/schlauchcast/episodes/Mobbing-in-der-Schule-e2cl6l9>

Ursachen von Stress und Lösungsansätze, wie SchülerInnen entspannter den Schulalltag meistern und was Eltern und Lehrkräfte dazu beitragen können:

<https://podcasters.spotify.com/pod/show/schlauchcast/episodes/Schulstress—Warum—Was-tun-e2cl7ao>

### Suchtpräventionsprogramm Dominik Forster

Videomaterial zur Aufklärung von Schüler\*innen über Rauchen, Alkohol, Drogen und Social Media; Schulung für Lehrkräfte; fertige Unterrichtseinheiten und Informationsabende für Eltern:

<https://dominik-forster.de/>

## **Schulpersonal, Schüler\*innen und Eltern in Köln**

### **Allgemeiner Sozialer Dienst (ASD) Kalk**

Beratung für Familien zu Themen wie schulische Probleme, Gewalterfahrungen oder Schwierigkeiten zwischen Eltern und Kindern

Adresse: Bezirksrathaus Kalk – Kalker Hauptstraße 247-273, 51103 Köln

E-Mail: [jugendamt.kalk@stadt-koeln.de](mailto:jugendamt.kalk@stadt-koeln.de)

Telefon: 0221 221-98999 (außerhalb Öffnungszeiten: Notrufnummer: 0221 22199999)

### **Jugend Sucht Beratung Köln**

Individuelle Beratung zu Konsum und Verhaltensweisen.

Adresse: Bismarckstraße 1-3, 50672 Köln

Webseite: <https://jugend-sucht-beratung-koeln.de/>

Telefon: 0221 2615430

### **Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst der Stadt Köln**

Beratung für Kinder, Jugendliche, Eltern sowie Angehörige pädagogischer Berufe zu kinder- und jugendpsychiatrischen und psychotherapeutischen Fragestellungen.

Adresse: Gesundheitsamt Köln, KJP-Beratungsdienst, Neumarkt 15-21, 50667 Köln (weitere Außenstellen im Bürgeramt Mülheim und im Bürgeramt Köln)

E-Mail: [kjp-dienst@stadt-koeln.de](mailto:kjp-dienst@stadt-koeln.de)

Telefon: 0221 221-24705 oder -25251 (Mo-Do 9-12 und 13-14 Uhr, Fr 9-12 Uhr)

### **Krisen mit Selbst- und Fremdgefährdung**

Krisen Tag: Behandelnde/n Fachärztin/-arzt verständigen – Alternativ: Sozialpsychiatrischer Dienst Kalk: 0221/99182-13 (Mo-Do 8-16 Uhr, Fr 8-12 Uhr) oder Psychologin/Psychologe: Kinder- und Jugendpsychiatrie Holweide 0221 89072011/0221 89072021 oder Köln (Mo-Fr 8-17 Uhr) 0221 478-533, Notruf: 112 oder 110

Krisen Nacht & Wochenende: ärztlicher Notdienst: 116117 oder Ambulanzen psychiatrische Kliniken aufsuchen, z. B. Psychiatrie Merheim 0221 8993610 oder Uniklinik Köln 0221 478-89450, Notruf: 112 oder 110

### **LOBBY FÜR MÄDCHEN**

Online-Beratung bei Problemen und in Krisensituationen für Mädchen und junge Frauen im Alter von 12-27 Jahren aus Köln und Umgebung.

Webseite: <https://lobby-fuer-maedchen.beranet.info/willkommen.html>

E-Mail: [maedchenberatung-rechtsrhein@lobby-fuer-maedchen.de](mailto:maedchenberatung-rechtsrhein@lobby-fuer-maedchen.de)

Telefon: 0221 890 55 47



## **NORMALER ALS DU DENKST**

Informationen sowie Anlaufstellen rund um das Thema „Psychische Gesundheit“ für junge Menschen.

Webseite: <https://normaleralsdudenkst.de/>

## **Plan 27**

Individuelle Hilfe für Menschen bis 27 Jahre.

Webseite: <https://www.alexianer-koeln.de/leistungen/therapieangebote-und-beratung/plan-27-hilfe-fuer-junge-menschen-in-einer-psychischen-krise>

## **Runder Tisch "psychische Gesundheit von Schüler\*innen in Köln"**

Der runde Tisch wurde 2022 von Herrn Schneider, dem Oberstufenleiter der Katharina-Henoth-Gesamtschule in Köln, ins Leben gerufen. Mehrmals im Jahr treffen sich an Schulen Tätige, Stiftungen und weitere Organisationen zum Austausch über Hilfs- und Unterstützungsmaßnahmen für psychisch belastete Schüler\*innen der Kölner weiterführenden Schulen.

Für eine Teilnahme wenden Sie sich bitte an: [Winfried.Schneider@STADT-KOELN.DE](mailto:Winfried.Schneider@STADT-KOELN.DE)

## **TrauBe Köln e.V.**

Trauerbegleitung Köln für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene.

Adresse: Aachener Str. 78-80, 50674 Köln

Webseite: <https://traube-koeln.de>

Telefon: 0221 26136731, Dienstag und Donnerstag: 9-12 Uhr