

# Psycho-Coachs helfen nun an Schulen

**Mentale Gesundheit** Sie sind jung, nennen sich Wellguides und sprechen mit Schülerinnen und Schülern über Ängste, Sucht oder Essstörungen. Klappt das? Ein Schulbesuch in Winterthur.

Lisa Füllemann

Anouk und Sophia sind sogenannte Wellguides – das tönt erst mal nach Yoga-Retreat und spirituellen Führerinnen. Doch tatsächlich handelt es sich bei den beiden um Mental-Health-Coachs. Die 16-jährige Schülerin und die 24-jährige Studentin stehen heute in einem Klassenzimmer der Kantonsschule Rychenberg in Winterthur. Wie auch die Zahnputzfee oder der Sexualpädagoge kommen sie an Schulen, um Präventionsarbeit zu leisten – indem sie den Schülern und Schülerinnen zeigen, wie man mit seiner psychischen Gesundheit umgeht und wo man Hilfe holen kann.

«Was heisst für euch, psychisch gesund zu sein?», fragen die Wellguides in die Runde. «Man sollte Lebenslust verspüren» und «Ein gesundes Selbstbild», lauten die reflektierten Antworten der Schüler und Schülerinnen des 3. Gymnasiums und der 1. FMS. Und auch wenn die Mental-Health-Influencerinnen in ihrer Powerpoint-Präsentation komplizierte Schemata zur Entstehung von psychischen Krankheiten zeigen, hören sie aufmerksam zu. Das mag auch daran liegen, dass Sophia den Vortrag immer wieder mit eigenen Erfahrungen untermauert.

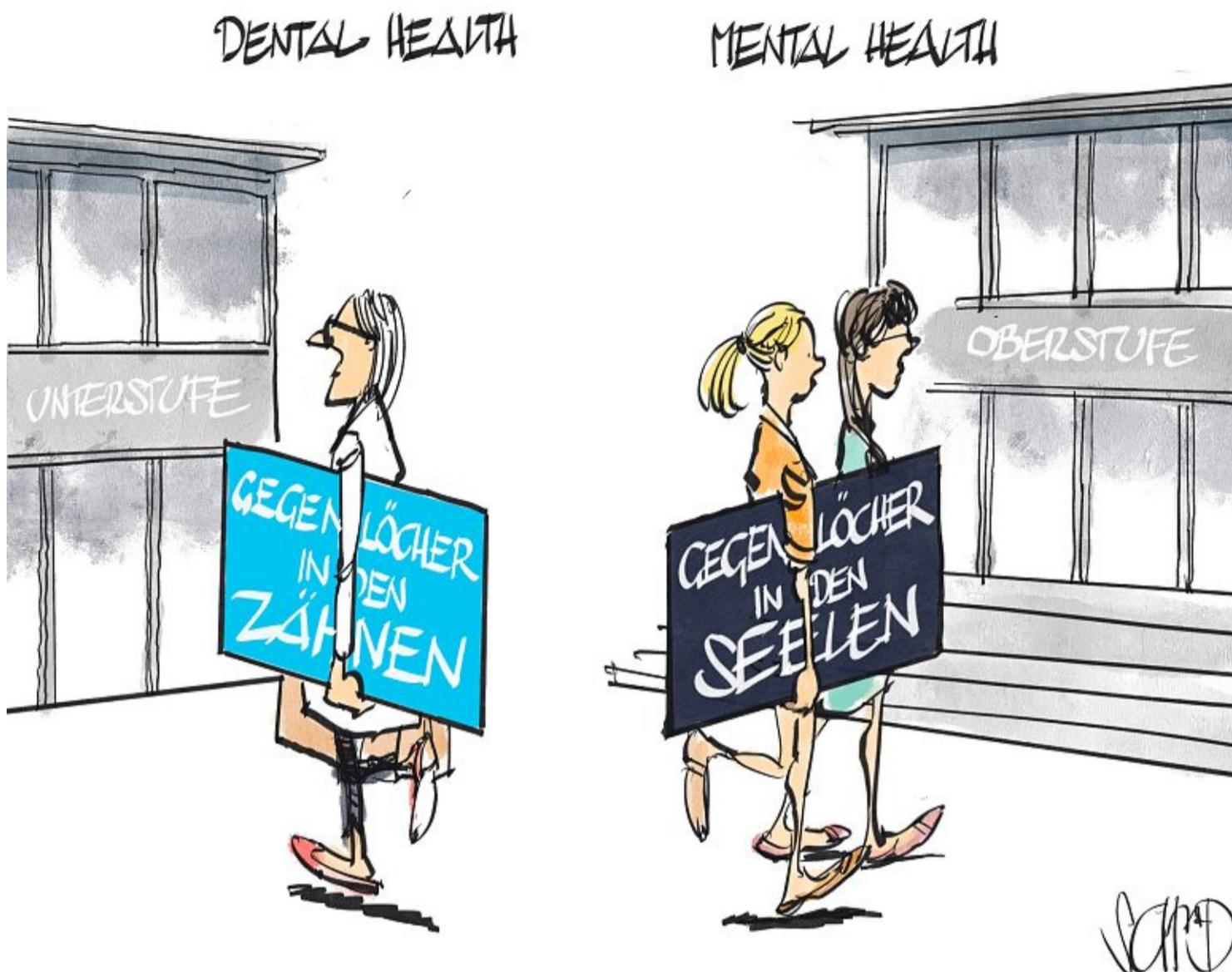
«Auch ich merke manchmal, dass ich gestresst bin und mich dann körperlich schlapp fühle», erzählt die 24-Jährige. Um genau das zu vermeiden, will die Studentin mit den Schülern über Bewältigungsstrategien bei Stress sprechen. Die Schülerinnen finden gemeinsam mit Sophia heraus, dass man in solchen Fällen eine Pause einlegen, sich mit Freunden treffen oder den Tag strukturieren sollte.

## Mental-Health-Krise ist mehr als ein Trend

Auch Zahlen zeigen, dass die psychische Belastung bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Schweiz massiv zugenommen hat. So kam die schweizerische Gesundheitsbefragung 2022 zum Ergebnis, dass mehr als ein Fünftel von ihnen von mittelschweren bis schweren depressiven Symptomen und Symptomen von Angststörungen berichtet. Insbesondere junge Frauen sind betroffen.

Manche sprechen deshalb gar von einer Mental-Health-Krise – auch Frank Wieber. Er forscht am Institut für Public Health im Departement Gesundheit der ZHAW und hat gemeinsam mit Regina Jenzer von der Berner Fachhochschule das Wellguides-Projekt initiiert. Das Forschungsprojekt, das von der Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt wird, bildet Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 16 bis 25 Jahren aus, damit sie Gleichaltrige über das Thema Mental Health informieren.

Denn für Wieber ist Mental Health nicht einfach nur ein Trend. «Einige behaupten, dass es jetzt einfach hip ist, eine psychische Erkrankung zu haben, und sich jeder auf Tiktok selbst diagnostiziert», sagt der Co-Projektleiter. Was aber gegen diese Selbstdarstellung spreche, sei etwa die Zahl der Suizidver-



suche, die ebenfalls gestiegen sei und bei fast fünf Prozent liegt. «Jugendliche und junge Erwachsene sind wirklich belastet», warnt Wieber und nennt als Ursache Krisen wie den Klimawandel, Kriege und soziale Medien.

Doch was tun, um diesem Zustand entgegenzuwirken? Gemäss Wieber braucht es einen Ausbau der Gesundheitsversorgung. Denn momentan warte man bis zu einem Jahr auf eine Abklärung. Gleichzeitig seien aber auch präventive Angebote wichtig, um die psychische Gesundheit zu fördern – wie die Wellguides.

## Angebot von Jugendlichen für Jugendliche

Es scheint den Jugendlichen leichter zu fallen, sich gegenüber den Wellguides zu öffnen. Auch, weil Anouk etwa erzählt, dass sie sich Hilfe bei ihrer Familie oder bei Freunden hole, wenn es ihr nicht gut gehe. Eine niederschwellige Art der Vermittlung – genau das ist das Konzept des Pilotprojekts Wellguide. Es ist ein Angebot von Jugendlichen für Ju-

gendliche. Denn laut Wieber funktioniert der Ansatz «Wir wissen, was gut für euch ist» nur eingeschränkt.

Seit dem Projektstart vor zwei Jahren wurden deshalb Schulungen entwickelt und acht Schülerinnen und Studentinnen zu Wellguides ausgebildet, die in Bern und in Zürich Workshops durchführten. Niederschwellig ist das Format aber auch, weil die Schulen dank der externen Wellguides ihre ohnehin begrenzten Ressourcen schonen können.

Wie wichtig ein solches Angebot ist, zeigt sich, als Anouk und Sophia fragen, wo man sich denn Hilfe holen könne, wenn es einem schlecht gehe. Die meisten Schüler wissen zwar, dass es anonyme Angebote gibt – aber nicht, wo. «Wenn man Rückenschmerzen hat, geht man zum Orthopäden oder ins Training», erklärt Co-Projektleiter Frank Wieber. «Aber bei der psychischen Gesundheit ist den Menschen oft nicht so klar, wo man Hilfe bekommt und was man vorbeugend tun kann. Da wollen wir ansetzen.»

Die Wellguides zeigen den Schülern aber nicht nur Internetquellen und Broschüren mit Anlaufstellen – sondern stellen auch gleich die Schulsozialarbeiterin vor, die heute ebenfalls im Klassenzimmer sitzt und betont, dass in ihrer Sprechstunde alles vertraulich behandelt wird.

## Das Konzept soll erweitert werden

Zum Abschluss gibt es einen Postenlauf, etwa mit Broschüren zu Sucht, Essstörung oder Ängste. Sina und Inja blättern darin, der Workshop hat ihnen gut gefallen. «Es ist wichtig, über seine Gefühle zu sprechen», sagt die 16-jährige Inja. «Durch den Kurs kann ich sie besser verstehen.»

Im Flur haben sich Marc und Lukas auf den Posten «Ressourcen stärken» gestürzt. Dort sitzen sie mit Wellguide Sophia auf einer Matte und machen Yoga- und Meditationsübungen. Sie atmen tief ein und aus und brechen gemeinsam in Gelächter aus, wenn sie sich seltsam verrenken.

«Über Mental Health wird bei uns im Freundeskreis nicht so

oft gesprochen», erzählt der 15-jährige Marc. Genau deshalb fände er es gut, wenn jede Schule einen solchen Workshop durchführen würde. Auch Lukas (16), der es wichtig findet, dass dabei junge Menschen vor ihm stehen. «Erwachsene können nicht nachvollziehen, was für einen Druck die sozialen Medien bei uns Jungen auslösen.»

Die Wellguides Sophia und Anouk sind froh um solch positive Rückmeldung. Sie werden für ihre Arbeit zwar entlohnt, doch das ist nicht das, was sie antreibt. Sophia, die an der ZHAW Gesundheitsförderung und Prävention im Bachelor studiert, möchte mit dem Workshop das Tabu brechen, über psychische Gesundheit zu sprechen. Sie und Anouk hoffen nun, dass das Projekt weiter gefördert wird.

Das hofft auch Frank Wieber, der das Konzept dann für andere Altersstufen ausbauen möchte. Das Ziel sei, dass möglichst viele Jugendliche und junge Erwachsene in der Schweiz die Wellguides-Workshops für sich nutzen können.



Geht noch zur Schule: Wellguide Anouk. Fotos: Boris Müller



Studiert Gesundheitsförderung und Prävention: Wellguide Sophia.