KOPFsachen

WIRKUNGSBERICHT 2021

KOPFsachen

Liebe:r Unterstützer:in,

die mentale Gesundheit von Kinder und Jugendlichen rückt immer mehr in den **Fokus der Öffentlichkeit**. Auch die kürzlich erschienene Auswertung der dritten Welle der COPSY-Studie bezeugt eine weiterhin deutlich **verringerte Lebensqualität und erhöhte psychische Belastungen** von Kindern und Jugendlichen. Und auch neben den pandemiebedingten Belastungen hat die junge Generation mit erheblichen psychischen Herausforderungen wie Leistungsdruck in der Schule, ungesunden Schönheitsidealen in den Sozialen Medien oder Zukunftsängsten durch die Klimakrise zu kämpfen.

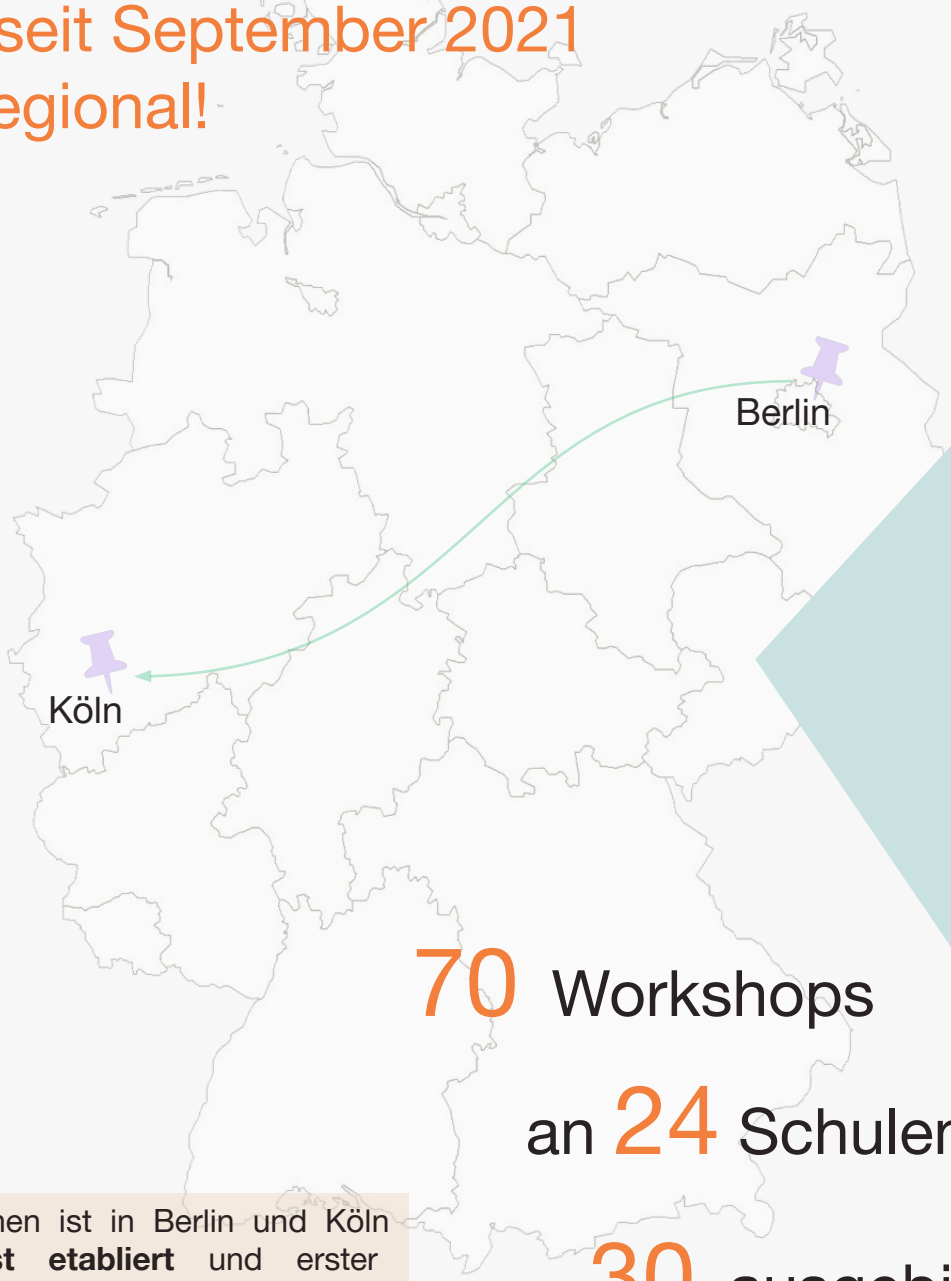
Um die Resilienz der Jugendlichen im Angesicht vielfältiger psychischer Herausforderungen zu stärken, haben wir bei Kopfsachen uns zur Aufgabe gemacht, die mentale Gesundheitskompetenz der Jugendlichen altersgerecht zu fördern; ihnen Wissen und Kompetenzen zu vermitteln, ihre Ressourcen zu stärken und ihnen konkrete Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen sie gut für sich und für andere sorgen können.

Möglich war dies in erster Linie durch ein Team aus mittlerweile über 50 Engagierten und Förderungen durch das Berliner Startup Stipendium, Frau Gerda Hymer, die Deutsche Bahn Stiftung sowie viele private Spender:innen. **Ihnen allen gilt unser herzlicher Dank. Sie machen unsere Arbeit erst möglich.** Auf den folgenden Seiten geben wir einen kurzen Überblick darüber, was diese Unterstützung im vergangen Jahr ermöglicht hat. Und auch wenn wir stolz sind auf das Erreichte, **muss noch mehr getan werden. Für eine Zukunft, in der resiliente Jugendliche in einer Gesellschaft aufwachsen, die ihre mentale Gesundheit zur Priorität macht.** Daher freuen wir uns auch im neuen Jahr über Ihre Unterstützung, um dieser Vision gemeinsam einen weiteren Schritt näher zu kommen.

Mirko von Bargen, Carolin Blanck, Leonie Müller und Willi Weisflog

KOPFsachen

wirkt seit September 2021 überregional!



2021

70 Workshops

an **24** Schulen

30 ausgebildete Workshopleitungen

1800 erreichte Schüler*innen

Kopfsachen ist in Berlin und Köln nun **fest etabliert** und erster Ansprechpartner für das Thema mentale Gesundheit in der Schule. Insgesamt konnten wir mehr als 1800 Schüler*innen ermöglichen, ihre **mentale Gesundheitskompetenz auszubauen** und ihre Ressourcen zu stärken. Unsere Warteliste erstreckt sich bis in das kommende Schuljahr. Um der **stetig wachsenden Nachfrage** gerecht werden zu können, rekrutieren und qualifizieren wir laufend neue Workshopleitungen und erweitern unser Workshop- portfolio.

DIE KOPFsachen PRODUKTE

Zu den Grundpfeilern unserer Arbeit bei Kopfsachen gehört neben der altersgerechten Ansprache auf Augenhöhe vor allem die **wissenschaftliche Fundierung** unserer Produkte. Bei unserer ersten Evaluation- einer Längsschnittstudie mit freundlicher Unterstützung unserer wissenschaftlichen Mentorin Prof. Dr. Julia Asbrand (Humboldt Universität zu Berlin) - stehen die Auswirkungen der Workshops auf die **emotionale Selbstwirksamkeitserwartung (ESE)** im Mittelpunkt. Die ESE ist eine zentrale Voraussetzung für eine erfolgreiche Emotionsregulation, die wiederum einen wichtigen Resilienzfaktor darstellt.

Um nicht nur die Schüler:innen selbst in die Verantwortung für ihre mentale Gesundheit zu nehmen, adressieren wir auch Personen in ihrem unmittelbaren Wirkungsumfeld: Im vergangenen Jahr konzipierten und pilotierten wir in diesem Zuge einen **Lehrkräfteworkshop** und einen **Elternabend,** in denen die Teilnehmenden für das psychische Wohlbefinden der Heranwachsenden sensibilisiert und zu einem Austausch über mögliche Maßnahmen im Rahmen ihrer Handlungsmöglichkeiten eingeladen werden und konkrete Methoden erarbeiten.

Um die **langfristige Wirksamkeit** unserer Workshop zu sichern, entwickeln wir außerdem in Zusammenarbeit mit dem Lehrstuhl für Information Systems Engineering der TU Berlin ein **Blended-Learning-Konzept**, das die synchronen Präsenzworkshops mit asynchronen digitalen Lern- und Anwendungsmöglichkeiten anreichert.

Etwa drei Viertel der Teilnehmenden fühlen sich nach den Workshops **besser** in der Lage ihre **Emotionen zu regulieren**

DAS KOPFsachen NETZWERK

Um erfolgreich und nachhaltig zu wirken, legen wir außerdem großen Wert auf die **Vernetzung, Kollaboration und Kooperation mit Gleichgesinnten.** So haben wir z.B. in Berlin mit den **SIBUZen** (Schulpsychologischen und Inklusionspädagogischen Beratungs- und Unterstützungszentren) der Bezirke zusammengearbeitet und die **Zukunftskonferenz der Berliner Schulpsychologie** moderiert, die vom Berliner Landesverband Schulpsychologie in Kooperation mit der GEW sowie dem BDP ausgerichtet wurde.

Auch der **Austausch mit befreundeten Organisationen** wie Schule im Aufbruch, Krisenchat, Dare2Care, Mental Health Initiative, MetaZeit oder Kreidestaub e.V. hat unsere Arbeit enorm bereichert. Mit TeachFirst haben wir die unterschiedlichen Stärken unserer Organisationen für gegenseite Fortbildungsangebote genutzt.

Einer größeren Öffentlichkeit wurde Kopfsachen u.a. durch **Präsenationen und Panelbeiträge** bei Science & Startups, dem Lehramtsfestival, dem Dialogforum des Netzwerk Bildung Digital, dem Bitkom Smart School Netzwerktreffen sowie dem Z2X Festival für junge Visionär:innen bekannt.

Um Austausch, Vernetzung und Zusammenarbeit auch über Disziplinen und Institutionen hinweg zu fördern, veranstalten wir am **24.-26. Juni 2022** in der Allegro-Grundschule in Berlin-Mitte den **“Kopfsachen Summit 2022 - Mentale Gesundheit macht Schule”**, zu dem wir Sie auch ganz herzlich einladen möchten. Denn nur gemeinsam können wir die großen Herausforderungen meistern und Schule zu einem Ort der mentalen Gesundheit werden lassen.

STIMMEN ZU KOPFsachen

„Die Inhalte der Workshops waren **nah an der Lebenswelt der Jugendlichen**. Alle Beteiligten hatten Spaß und konnten dabei so einiges lernen. Gerne empfehle ich Kopfsachen weiter und freue mich auf die nächste Zusammenarbeit**.**“
Ana - Schulsozialarbeiterin, Marie-Curie-Gymnasium Berlin

„Ein wunderbares Konzept **mit vielen hilfreichen Erkenntnissen.**“ *Lilia - Schülerin, 17 Jahre*

„Kopfsachen e.V. bietet Schüler*innen die Möglichkeit, ihr Wissen zur psychischen Gesundheit und Selbstfürsorge zu schließen. Als wissenschaftliche Mentorin unterstütze ich die Bestrebung, diese Annahme auch **empirisch zu fundieren**.“
Prof. Dr. Julia Asbrand - Klinische Kinder- und Jugendlichenpsychologie und -psychotherapie an der Humboldt Universität zu Berlin

„Im Workshop habe ich mitgenommen, dass **jedes Gefühl eine Daseinsberechtigung** hat. Es war schön, dahinter zu schauen, wo Gefühle herkommen und sich differenziert mit ihnen auseinanderzusetzen. Wir konnten **auf Augenhöhe** miteinander sprechen.“ *Dana, Schülerin, 17 Jahre*

„Vielen Dank für die tolle Zusammenarbeit! Der Workshop hat den Schüler:innen **große Freude** bereitet und ließ sie sich **wertvolles, lebensrelevantes Wissen** aneignen.” *Friederika Vögele - Sozialarbeiterin, Melanchton-Gymnasium Berlin*

KOPFsachen

Gemeinsam für die mentale Gesundheit junger Menschen - Ihr Beitrag zählt!

Spendenkonto

Kopfsachen e.V.
Deutsche Skatbank
IBAN: DE31 8306 5408 0004 2544 90
BIC: GENODEF1SLR

Kopfsachen e.V.
Tellstraße 4
12045 Berlin
mirko.vonbargen@kopfsachen.org

Vertreten durch den Vorstand
Leonie Müller
Willi Weisflog
Carolin Blanck
Mirko von Bargen

Registergericht
Amtsgericht Charlottenburg
Registernummer: VR 38242 B

HUMBOLDT INNOVATION
CONNECTING SCIENCE AND SOCIETY

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

DB DEUTSCHE BAHN STIFTUNG

Gerda Hymer

be Berlin
Senatsverwaltung für Wirtschaft, Energie und Betriebe

ESF im Land Berlin