

## **PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN BEI SCHÜLER\*INNEN ERKENNEN. HINSEHEN UND HANDELN MACHEN DEN UNTERSCHIED.**

75% aller psychischen Erkrankungen beginnen im Kindes- und Jugendalter. Also während der Schulzeit. Je früher die Anzeichen erkannt werden, desto eher kann eine Diagnose erfolgen und besser behandelt werden.

Anzeichen für psychische Erkrankungen sind gut zu erkennen, wenn das Umfeld weiß, worauf zu achten ist.

Dafür steht tomoni.schools: 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.

Seit Beginn im Januar 2023 gab es 1.338 Teilnahmen an tomoni.schools von 338 Lehrkräften. 76 davon haben alle acht Module absolviert (Stand: 31. August 2023).

tomoni.schools besteht aus acht Modulen zu je 90 Minuten, beginnend mit der Vermittlung von Grundlagen psychischer Erkrankungen. Im Weiteren werden Angststörung, Essstörung, Sucht, Depression, selbstverletzendes Verhalten und Suizidalität thematisiert. Den Abschluss bildet ein Modul zum Elterngespräch. Die einzelnen Module können individuell und zeitlich flexibel gebucht werden. Nach Besuch aller acht Module erhalten die Teilnehmenden eine Teilnahmebescheinigung. Sie werden dann Teil einer wachsenden Community von Multiplikator\*innen zu psychischer Gesundheit in Schule, tomoni.fellows. Ergänzende digitale Informations- und Fortbildungsangebote werden laufend erarbeitet.

Die Vermittlung erfolgt durch Mitarbeiter\*innen von tomoni. Diese sind Psycholog\*innen sowie Betroffene Personen mit stabilem Therapieverlauf. Erstere berichten aus wissenschaftlicher, letztere aus eigener Erfahrung.

tomoni.schools wird ab Oktober 2023 wissenschaftlich evaluiert. Daher ist die Teilnahme für Lehrkräfte und an Schule beratend Tätige in den kommenden Monaten kostenfrei.

### **Einige Rückmeldungen von Teilnehmer\*innen**

„tomoni bietet ein tolles Angebot an Online-Seminaren zu verschiedenen Aspekten von psychischen Belastungen und Krankheiten bei Schülerinnen. Ich kann es allen Lehrkräften weiterempfehlen, denn die Seminare sind kurzweilig und können selbst eingeteilt werden.“  
(Lisa, Lehrkraft, weiterführende Schule)

„Das Fortbildungsangebot von tomoni hat mich nachhaltig sensibilisiert.“  
(Sophia, Lehrkraft, weiterführende Schule)

„tomoni.schools hilft uns an Schule Beratenden sehr, frühe Anzeichen von psychischen Störungen nicht nur besser zu erkennen, sondern vor allem, dann auch konkret etwas zu tun.“  
(Sebastian, Schulsozialarbeiter, weiterführende Schule)

„Das Training von tomoni ist großartig und erfüllt eine kritische Funktion bei der Identifizierung und Unterstützung von Schülern mit Problemen der mentalen Gesundheit.“  
(Edward, Schulpsychologe, weiterführende Schule)

## Wer wir sind

tomoni.schools wurde von der gemeinnützigen [tomoni mental health gGmbH](#) aus Frankfurt am Main entwickelt, ist seit Januar 2023 im Einsatz und wird durch das [Universitätsklinikum Würzburg](#) wissenschaftlich evaluiert.

tomoni mental health gGmbH (tomoni bedeutet „zusammen“ auf Japanisch) wurde von Alix und Oliver Puhl gegründet, zwei Jahre nachdem sich eines ihrer vier Kinder mit 16 das Leben genommen hatte. Ihr Sohn war psychisch erkrankt. Die Diagnose erfolgte für ihn zu spät. 90% aller Suizide sind die Folge einer psychischen Erkrankung. Daher ist die krankheitsübergreifende Früherkennung von Anzeichen psychischer Erkrankungen so wichtig.

Das Team von tomoni besteht aus 18 Mitarbeiter\*innen und Dozent\*innen. tomoni wird unterstützt durch einen wissenschaftlichen Beirat, einen pädagogischen Beirat sowie die game.changer, eine Gruppe Jugendlicher und junger Erwachsener mit direkten oder indirekten Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen.

Ihre Fragen sehr gerne an [social@tomonimentalhealth.org](mailto:social@tomonimentalhealth.org).



## Kurzbeschreibungen Module tomoni.schools

### Basismodul

Das Basismodul behandelt rechtliche Rahmenbedingungen, Definition, Ursachen, Auslöser und Komorbiditäten von psychischen Erkrankungen. Die Teilnehmer\*innen erfahren, was Früherkennung bedeutet und welche wichtige Rolle sie dabei spielen.

### Essstörung

Sensibilisierung der Teilnehmer\*innen für Komplexität und Widersprüchlichkeit von Essstörungen in ihren verschiedenen Ausprägungen. Abbau von Angst vor der Interaktion mit Betroffenen, um präventiv handeln können. Konkrete „Tipps und Tricks“.

### Angststörung

Erläuterung des Unterschiedes zwischen herkömmlicher Angst und einer Angststörung. Die Teilnehmer\*innen werden über die verschiedenen Formen von Angststörungen und ihre Anzeichen informiert. „Dos and Don'ts“, u.a. für den Umgang mit Panikattacken.

### Selbstverletzendes Verhalten

Vermittlung eines Verständnisses für selbstverletzendes Verhalten (SVV) als Kompensationsmechanismus, Sucht, Zwang und Ausdruck von Todeswunsch. Erläuterung der Bedeutung von Emotionsmanagement sowie konkrete Handlungsempfehlungen.

### Depression

Kennenlernen der verschiedenen Formen und Merkmale einer Depression. Beispiele und Sichtweisen von Betroffenen zur Erkennung der unterschiedlichen Ausprägungen und Anzeichen im Schulkontext. Konkrete Hilfestellungen im Umgang mit Betroffenen.

### Suizidalität

Aufklärung über Mythen mit Hilfe von Zahlen, Daten und Fakten. Die Teilnehmer\*innen lernen die Anzeichen, die erkannt werden können, und was sie daraufhin unternehmen können. Außerdem werden Gesprächssituationen eingeübt.

### Sucht

Ziel des Suchtmoduls ist die Vermittlung von Wissen über die Entstehung und die gravierenden Auswirkungen der Erkrankung (Alkohol, Cannabis und Mediensucht) auf das noch heranreifende Gehirn im Kindes- und Jugendalter. Teilnehmer\*innen erhalten Anregungen und Werkzeuge für die kontinuierliche Präventionsarbeit und Gespräche mit Betroffenen.

### Elterngespräch

Vorbereitung auf Elterngespräche (mit oder ohne Zustimmung der betroffene Person). Anregungen zur Kontaktaufnahme, zur Zielklärung und zum zielgerichteten Informationsaustausch und der gemeinsamen Lösungssuche. Umgang mit Ablehnung von Hilfestellung durch die Eltern.

