

# HEYLIFE

HEYLIFE- Workshop psychische Gesundheit

## Stufe 2: Effektivität wahrscheinlich

### Programminformationen

---

#### Ziel

Förderung von Wissen über psychische Belastungen, Suizidalität und professionelle Hilfsangebote; Steigerung der Inanspruchnahme von professionellen Hilfsangeboten durch suizidgefährdete Personen.

#### Zielgruppe

Schülerinnen und Schüler in Mittel-/Ober-/Fachoberschulen, Gymnasien und Berufsschulen.

#### Verhalten/Verhältnis

##### ausschließlich verhaltensbezogen

Ausschließlich verhaltensbezogene Programme setzen die Maßnahmen direkt am Individuum an, um gesundheitsbezogenes Verhalten zu beeinflussen. Dabei sollen für die Gesundheit riskante Verhaltensweisen (z.B. Rauchen, riskanter Alkoholkonsum) vermieden bzw. verändert werden sowie gesundheitsförderndes Verhalten unterstützt werden (z.B. gesunde Ernährung, Bewegung).

#### Methode

Diese universelle, psychoedukative Maßnahme wird in der Schule als Workshop (4 Schulstunden á 45 Minuten) von zwei schulinternen oder externen Personen (alle speziell dafür geschult) durchgeführt. Der Workshop kann im Rahmen von Projekttagen/ Schulprojekten oder im regulären Unterricht erfolgen.

Durch Methoden wie Fallbeispiele, Quizze, Rollenspiele und Gespräche werden mit den Jugendlichen folgende Inhalte erarbeitet:

Die Ursachen von Stress und hilfreiche, nicht schädigende Umgangsformen mit Belastungssituationen.

Das Erkennen von Hilfsbedürftigkeit einer psychisch belasteten Person und die angemessene Reaktion auf Zeichen psychischer Belastung oder Suizidalität.

Regionale und überregionale, professionelle Hilfsangebote werden vorgestellt.

Der Workshop basiert auf wissenschaftlichen Theorien und Guidelines zur Suizidalität und zur Inanspruchnahme von Hilfen. Der Workshop ist ausdrücklich so strukturiert, dass sie der Identifizierung mit Suizidentinnen und Suizidenten sowie der Glorifizierung von Suizidhandlungen entgegenwirkt.

In der Schulung für das durchführende Personal (16 UE, mit Zertifikat, inkl. Manual, bis zu 20 Teilnehmende, keine Lehrkräfte) wird u.a. der Umgang akuter Suizidalität thematisiert und es werden Handlungsempfehlungen hierfür gegeben. Außerdem besteht die Möglichkeit zur 90 minütigen Supervision.

#### weiteres zur Zielgruppe

Das Programm kann ein "Türöffner-Angebot" für die Thematiken "psychische Gesundheit" und "Suizidalität" sein. Es ist denkbar das Programm auch in außerschulischen Settings (z.B. Jugendgruppen) anzubieten.

Dieses Programm ist nicht für den Einsatz in Förderschulen geeignet: [HEYLIFE- Workshop psychische Gesundheit: Anwendbarkeit in Förderschulen.pdf](#)

#### Material

Manual

#### Kosten und Aufwand

mit (€) gekennzeichnete Posten erfordern finanzielle Leistungen an Externe

Durchführung des HEYLIFE Workshops für Jugendliche in einer Schulklasse: 460,00 € inkl. Materialien und Vergütung zweier geschulter Trainer; zzgl. Reisekosten nach sächs. Reisekostengesetz

Für die Schulung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren: mind. 650 €, zzgl. Reise- und Übernachtungskosten nach dem sächsischem Reisekostengesetz (Stand 03/2025).

#### weitere Programminformationen

<https://www.suizidpraevention-sachsen.de/schulworkshops/>

<https://www.felberinstitut.de/heylife/>  
<https://suizidpraevention-augsburg.de/workshop-hey-life-praeventionsprogramm-psychische-gesundheit>  
<https://bildungsprogramm.pi-muenchen.de/50312421-id/>

### **Ansprechperson**

Prof. Dr. Susanne Knappe  
Werner-Felber-Institut für Suizidprävention und interdisziplinäre Forschung im Gesundheitswesen e.V.  
Hallwachstraße 5, 01069 Dresden  
Tel.: 0351- 30922143  
E-Mail: [info@felberinstitut.de](mailto:info@felberinstitut.de)  
<https://www.felberinstitut.de/>

### **Evaluation**

Grosselli, L., Knappe, S., Baumgärtel, J., Lewitzka, U., & Hoyer, J. (2024). Addressing help-seeking, stigma and risk factors for Suicidality in Secondary Schools: short-term and mid-term Effects of the HEYLIFE Suicide Prevention Program in a randomized controlled trial. *BMC Public Health* (2024) 24:113, <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17557-9>

Knappe, S., Aresin, M., Stephan, Y., Grosselli L., Lewitzka, U., Bürger, A., WFI e.V. & Hoyer, J. (2024). Promoting Protective Factors for Suicidal Behaviour in Adolescents at Risk. Differential Efficacy of the HEYLIFE Suicide Program. *Kindheit und Entwicklung* (2024), 33(2): 66-79, <https://doi.org/10.1026/0942-5403/a000447>

## **Programmbewertung**

---

### **Konzeptqualität**

Die Kriterien sind erfüllt.

### **Evaluationsmethode und –ergebnisse**

Grosselli et al. (2024):

Die Evaluation ist eine randomisiert-kontrollierte Studie mit Follow-Up nach 6 Monaten (die Randomisierung erfolgte auf Schulebene, unverblindet). Die Studie umfasst den Erhebungszeitraum von 2019-2021. Es wurden 745 Schülerinnen und Schüler über 12 Jahre aus 19 Schulen (Gymnasien, Oberschulen/Berufsschulen) zu Suizidalität, Einstellungen zur Suizidalität, zur Stigmatisierung gegenüber einem suizidgefährdeten Peer, Intention zur Hilfesuche und hilfesuchende Verhaltensweisen sowie Risikofaktoren für Suizidalität befragt. Hierzu wurden validierte Befragungsinstrumente angewendet. In der Follow-Up-Auswertung konnten die Daten von 433 Jugendlichen einbezogen werden (Interventionsgruppe n=185; Kontrollgruppe n= 248).

Für die Interventionsgruppe zeigten sich beim Prä-Post-Vergleich neben positiven Effekten (Verbesserungen bei Wissen, Einstellungen zur Suizidalität und Ängste vor suizidalen Peers) auch negative Effekte (Wunsch nach sozialer Distanz und Abnahme von prosozialen Emotionen gegenüber suizidalen Peers), die sich jedoch zum Follow-Up-Messzeitpunkt umkehrten oder aufhoben. Nach sechs Monaten waren folgende signifikante Unterschiede zugunsten der Interventionsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe messbar: keine Zunahme des Wunschs nach sozialer Distanz gegenüber suizidalen Peers in der Interventionsgruppe, eine bessere Einstellung zur Hilfesuche als die Kontrollgruppe, kein Anstieg der Risikofaktoren für Suizidalität in der Interventionsgruppe. Der Workshop führte bei weiblichen Teilnehmenden zu signifikant besseren Ergebnissen als bei männlichen Teilnehmenden. Innerhalb des Studienzeitraums gab es keine Suizidfälle; allerdings waren auch keine signifikanten Veränderungen der Interventionsgruppe hinsichtlich akuter oder lebenslanger schwerer Selbstmordgedanken, hinsichtlich Selbstmordversuche und bei der Inanspruchnahme von Hilfeleistungen messbar (Veränderungen auf der Verhaltensebene).

Die Effekte dieses Programms sind insgesamt als „teilweise positiv“ zu bewerten, daher greift eine Malus-Regelung der Grünen Liste Prävention und das Programm wird auf Stufe 2 statt auf Stufe 3 eingeordnet.

Knappe et al. (2024):

Die Evaluation ist eine Prä-Post-Erhebung (ohne Kontrollgruppe) mit einer Clusteranalyse von Jugendlichen mit niedrigem, mittlerem und hohem Suizidrisiko. Jugendliche im Alter von 14 bis 18 Jahren aus fünf Schulen wurden unmittelbar vor und direkt nach der Intervention zu Suizidalität, Depressivität, Impulsivität und Vermeidung befragt. Es wurden validierte Befragungsinstrumente verwendet. Die Daten von 218 Jugendlichen konnten in die Auswertung einbezogen werden. Alle Suizidrisikogruppen ("Cluster") verzeichneten einen Wissenszuwachs; bei den Jugendlichen mit niedrigem und mittlerem Suizidrisiko verbesserten sich das Selbstvertrauen beim Reagieren auf Suizidalität und die Intention bei Suizidalität

Hilfe zu suchen; bei Jugendlichen mit hohem Suizidrisiko war dies nicht der Fall.

Für die Einstufung von HEYLIFE in der Grünen Liste Prävention wird die Studie von Grosselli et al. zugrunde gelegt, da immer die Evaluation mit dem aussagekräftigsten Design verwendet wird, wenn mehrere Evaluationen vorliegen.

**Ergebnisbewertung**  
teilweise positiv

**Evaluationsniveau und Beweiskraft**  
4 Sterne mit starker Beweiskraft

**Zeit bis zu erwartbaren Auswirkungen auf Risiko- bzw. Schutzfaktoren**  
kurzfristig (bis 1 Jahr)

## Programmumsetzung

---

**erforderliche Kooperationen**  
Schule

**Unterstützung bei der Umsetzung**  
Die Programmdurchführenden haben die Möglichkeit, eine 90 minütige Supervision in Anspruch zu nehmen.

**Programm probiert in**  
Sachsen, Augsburg, München (Stand 10/2023)

## Suchzugänge

---

### Präventionsthema

Ängste  
Depression  
Psychische Gesundheit

### CTC-Schutzfaktoren

Kinder / Jugendliche  
Moralische Überzeugungen und klare Normen

### Präventionsebene (nach Zielgruppe)

universell

### Lebensumfeld

Schule

### Geschlecht

alle Geschlechter

### Alter der Zielgruppe

14  
15  
16  
17  
18

Das Programm wurde am 23.10.2023 in die Datenbank eingestellt und zuletzt am 16.04.2025 geändert.