



# Jahresbericht

2025



# Liebe Leser:innen,

Das Jahr 2025 ist für unseren Verein AufeinanderAchten ein ganz besonderes: Zum ersten Mal konnten wir ein vollständiges Geschäftsjahr gestalten und blicken voller Dankbarkeit, Stolz und Freude auf alles zurück, was wir gemeinsam erreicht haben. Was als Initiative von wenigen Menschen angefangen hat, ist inzwischen zu einem aktiven Verein mit über 40 Mitgliedern geworden.

Trotz des steigenden Bewusstseins für die Häufigkeit und die Folgen mentaler Belastungen sind diese weiterhin stigmatisiert und das Reden darüber noch nicht selbstverständlich. Hier möchten wir mit unserem Verein ansetzen und uns engagieren: Für Offenheit, Wissen und Gemeinschaft. Damit eine Gesellschaft entsteht, in der wir früher hinschauen, mehr miteinander sprechen und beim Thema mentale Gesundheit aufeinander achten.

Mit unseren Aufklärungs- und Bildungsangeboten in Schulen und für Erwachsene im Alltag konnten wir 2025 viele verschiedene Menschen erreichen. Jedes einzelne Gespräch, jede gelernte Technik und jeder Austausch macht einen Unterschied und kann dazu beitragen, einen anderen - besseren ! - gesellschaftlichen Umgang mit dem Thema mentale Gesundheit zu finden.

Besonders freuen wir uns auch über die vielen neuen Vereinsmitglieder, die sich uns angeschlossen haben. Sie bringen ihre Energie und Ideen ein und verstärken das, was uns als Verein auszeichnet: Ein achtsames, engagiertes und vielfältiges Miteinander. Auch unser Netzwerk ist gewachsen, unsere Angebote haben sich weiterentwickelt und unsere Vision findet immer mehr Resonanz.

All das erfüllt uns nicht nur mit Dankbarkeit und Stolz, sondern auch mit extra Antrieb für die Zukunft. Wir sehen, wie groß der Bedarf an Aufklärung, Ersthilfe und Entstigmatisierung weiterhin ist und wie viel wir gemeinsam bewegen können. Was wir 2025 angefangen haben, freuen wir uns in den nächsten Jahren fortzusetzen.

Mit diesem Jahresbericht möchten wir einen transparenten Einblick in unsere Arbeit, unsere Wirkung und unsere finanzielle Situation geben. Vor allem aber wollen wir Danke sagen: An unsere Mitglieder, Unterstützer:innen, Kooperationspartner:innen und all jene, die mit uns an unserer Vision arbeiten. Gemeinsam gehen wir diesen Weg weiter!

**Judith Herbers, Hannah Baulig & Natalie Franke**  
Vorstand AufeinanderAchten e.V.

## Inhalt

- 04** Vision & Mission
- 05** Meilensteine 2025
- 08** Erste-Hilfe-Kurse für die Seele für Erwachsene
- 11** Workshops zu mentaler Gesundheit für Schüler:innen
- 14** 2025 in Zahlen und Bildern
- 17** Ausblick ins Jahr 2026
- 18** Der AufeinanderAchten e.V.
- 21** Finanzbericht



# Vision & Mission

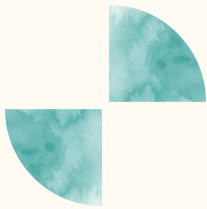
## Was wollen wir erreichen?

Der AufeinanderAchten e.V. engagiert sich für eine Gesellschaft, die gemeinsam psychische Gesundheit fördert, Belastungen früh erkennt und Betroffene und Angehörige wirksam unterstützt.



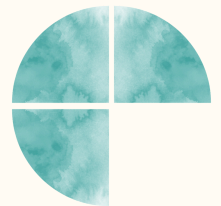
## Wie machen wir das?

Wie bieten zielgruppenspezifische Bildungsangebote für Schüler:innen und Erwachsene an. Dabei liegt der Fokus auf Aufklärung und der Vermittlung von alltagstauglichen Handlungskompetenzen. Außerdem verfolgen wir unsere Vision durch verschiedene Kooperationen und Aufklärungskampagnen über Social Media.



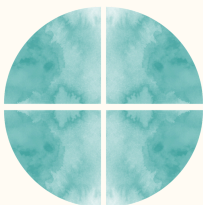
## Was bedeutet das ganz konkret?

Für alle interessierten Erwachsenen bieten wir regelmäßig den „Erste-Hilfe-Kurs für die Seele“ an – einen kompakten, halbtägigen und kostenlosen Workshop, in dem Grundlagen zu psychischer Gesundheit und Krankheit sowie Unterstützungsmöglichkeiten bei psychischen Belastungen im sozialen Umfeld vermittelt werden. Für Jugendliche bieten wir Workshops mit verschiedenen Schwerpunktthemen zur psychischen Gesundheit an, etwa zu Stress & Angst, dem Umgang mit Krisen oder mit Social Media. Diese Kurse sind für die Klassenstufen 7-9 optimiert und können von Schulen gebucht werden. Für die älteren Schüler:innen bieten wir unseren Erste-Hilfe-Kurs für die Seele in altersgerechter Form an.



## Was steht in diesem Bericht?

Gegenstand dieses Jahresberichts sind unsere Aktivitäten im Jahr 2025. Dabei stehen unsere Workshops für Erwachsene und Jugendliche im Vordergrund. Wir stellen unsere Angebote vor, beleuchten die Meilensteine in 2025, erklären, wie wir organisiert sind und machen unsere finanzielle Situation transparent. Dieser Bericht ist an den Social Reporting Standards orientiert. Lesende können sich bei Anregungen oder Fragen zum Bericht an den Vorstand des AufeinanderAchten e.V. wenden.



Kontakt: [info@aufeinanderachten.de](mailto:info@aufeinanderachten.de)



# Meilensteine

Im Jahr 2025 konnten wir als Verein zahlreiche bedeutende Meilensteine erreichen und unsere Arbeit in vielerlei Hinsicht weiterentwickeln.

## Teamentwicklung und Teamevents

2025 konnten wir unser Team von ca. 20 Personen auf über 40 Personen erweitern. Neben regelmäßigen Teammeetings sind wir auch für einen Teamtag im Mai und ein Teamwochenende im November in großer Runde zusammengekommen. Dabei konnten wir die gemeinsame Zeit für die inhaltliche Arbeit an unseren Projekten als auch zum Teambuilding nutzen, was uns nachhaltig gestärkt hat. Eingeführt haben wir zudem informelle monatliche Social Meetings zum Kennenlernen und Austausch, etwa beim gemeinsamen Parkeisenbahnfahren. Zum Jahresabschluss feierten wir im Dezember gemeinsam Weihnachten - und trotz aller Besinnlichkeit durfte das gemeinsame Karaoke nicht fehlen!



## Neue und bestehende Kooperationen

Als Partnerverein des Aktionsbündnis Seelische Gesundheit haben wir uns im Oktober an dem Motto "Psychisch fit in die Zukunft" beteiligt und erstmals unsere eigene Aktionswoche ausgerichtet. Dabei konnten Schüler:innen, Lehrkräfte und Eltern unsere Projekte kennenlernen sowie unsere Methoden zur Resilienzstärkung kostenlos ausprobieren. Zudem waren wir im November zum dritten Mal auf dem DGPPN-Kongress in Berlin vertreten und konnten wertvolle fachliche Impulse mitnehmen.

Besonders stolz sind wir auf die Eröffnung unseres eigenen Mental-Health-Kiosks auf dem Campus der TU Dresden, der einen großen Schritt für die Sichtbarkeit mentaler Gesundheit unter Studierenden und Mitarbeitenden darstellt. Über das gesamte Jahr hinweg haben wir außerdem unsere Kooperationen weiter ausgebaut, unter anderem mit der TU Dresden und den Volkshochschulen Chemnitz und Dresden. Diese Partnerschaften stärken unsere Arbeit und ermöglichen uns, unsere Angebote noch breiter und wirkungsvoller in die Gesellschaft zu tragen.

# Meilensteine

## startsocial Beratungsstipendium

Wir gehörten zu einer von 100 glücklichen sozialen Initiativen, die ein startsocial Beratungsstipendium erhalten haben. Gemeinsam mit zwei Coaches aus der Wirtschaft haben wir vom Oktober 2024 bis Februar 2025 u.a. intensiv daran gearbeitet, unsere Vision und Mission zu schärfen, Vereinswerte klar zu definieren, interne Strukturen neu und nachhaltig zu organisieren sowie unsere Mitgliedergewinnung zu verbessern. Gestärkt von diesen Erkenntnissen konnten wir die Beratungsphase Ende Februar 2025 erfolgreich abschließen. Die weiteren Meilensteine des Jahres sind auch dank des startsocial Coachings entstanden!




## Verschiedene Auszeichnungen & Förderungen

Ein ganz besonderes Highlight gab es für uns im September: Als eine der besten 25 Initiativen des StartSocial Coachings wurden wir zur Preisverleihung ins Bundeskanzleramt in Berlin eingeladen. Vor Ort wurden wir dann als eine der sieben Gewinnerinitiativen ausgezeichnet! Dieser Erfolg hat uns enorm motiviert weiterzumachen.

Mit der Bewilligung unseres ersten Förderantrags für die Durchführung von Schulkursen durch die Techniker Krankenkasse in Kooperation mit dem St. Benno-Gymnasium in Dresden konnten wir zudem eines unserer Projekte auf sichere finanzielle Beine stellen. Außerdem wurden wir beim DAK-Wettbewerb „Gesichter für ein gesundes Miteinander“ als Landessieger Sachsens ausgezeichnet.



## **Angebote des Aufeinander Achten e.V.**



# Erste-Hilfe-Kurse für die Seele für Erwachsene

## Gesellschaftliches Problem & unser Lösungsansatz

Krisen gehören zum menschlichen Leben dazu, und auch psychisch zu erkranken ist eher die Regel als die Ausnahme. Fast jede Person kennt jemanden, der betroffen ist oder war. Studien zeigen, dass in Deutschland innerhalb eines Jahres rund 27 % der Menschen eine psychische Erkrankung erleben. Durch die Folgen der Corona-Pandemie haben psychische Belastungen weiter zugenommen. Dennoch erhalten nur etwa 20 % der Betroffenen zeitnah professionelle Hilfe - das bedeutet, über 80 % bleiben lange ohne diese wichtige Unterstützung. Die Gründe dafür sind vielfältig, einer davon ist sicherlich die lange Wartezeit auf Therapieplätze. Die Folgen von fehlender Unterstützung können jedoch weitreichend sein: Längere Arbeitsausfälle, deutlich eingeschränkte Lebensqualität und sogar eine verkürzte Lebenserwartung.

Auch im sozialen Umfeld herrschen zu Beginn oft Unsicherheit und Überforderung im Umgang mit (akut) psychisch belasteten Angehörigen oder Freund:innen. Diese Unsicherheiten können zur Entstehung von Stigma, etwa negativen und falschen Vorurteilen, beitragen. Stigmatisierung kann Betroffene zusätzlich belasten, teils noch stärker als die Erkrankung selbst. Dabei kann das soziale Umfeld eigentlich eine wichtige Ressource sein: Eine Freundin z.B. bemerkt eine psychische Belastung mitunter schneller als ein:e Arzt/Ärztin oder auch die betroffene Person selbst. Ein informierter und unterstützender Umgang wirkt sich zudem positiv auf den Verlauf psychischer Erkrankungen aus.

Hier setzen wir mit unseren Erste-Hilfe-Kursen für die Seele an: In diesen vermitteln wir Wissen und stärken konkrete Kommunikations- und Handlungskompetenzen im Umgang mit psychischen Belastungen. Wir arbeiten dabei dialogisch, das heißt, neben fachlichem Wissen fließen auch persönliche Erfahrungen von Betroffenen und Angehörigen mit ein. Insgesamt verfolgen wir mit unseren Kursen den Ansatz, durch Wissensvermittlung, Austausch und Kontakt begreifbar zu machen, dass psychische Erkrankungen etwas sehr Menschliches sind und die Grenze zwischen betroffen und nicht betroffen fließend ist. Denn wer heute jemanden unterstützt, kann morgen schon selbst Hilfe benötigen - und andersherum. Genau deswegen möchten wir mit unserem Angebot so viele Menschen wie möglich erreichen, damit jeder diese grundlegenden Kompetenzen beherrscht und wir gemeinsam als Gesellschaft unseren Umgang mit psychischen Belastungen und Erkrankungen neu denken können.



# Erste-Hilfe-Kurse für die Seele für Erwachsene

## Der Erste-Hilfe-Kurs für die Seele

Unser Erste-Hilfe-Kurs wird einmal im Monat kostenlos als Online- oder Präsenzkurs angeboten. In 5 Stunden wird kompaktes Grundwissen über psychische Erkrankungen, Suizidalität sowie Warnzeichen von und Selbstfürsorge bei psychischen Belastungen und Erkrankungen vermittelt. Ergänzt wird der theoretische Input durch Erfahrungsaustausch und diverse Gruppenübungen. Diese vermitteln alltagsnah und praktisch, wie man belastete Menschen anspricht, ein unterstützendes Erste-Hilfe-Gespräch führt und gemeinsam Handlungsoptionen abwägen kann. Dieser Kurs kann auch für geschlossene Gruppen, Vereine oder soziale Initiativen gebucht werden, wobei in diesem Fall eine geringe Kursgebühr fällig wird.

Zielgruppe unseres Angebots sind alle erwachsenen Menschen, das entspricht in Deutschland rund 70 Millionen Menschen. Da der Kurs kostenlos ist und oft digital durchgeführt wird, ist er für Millionen Menschen niedrigschwellig erreichbar. Wir haben zusätzlich ein Angebot auf Englisch, welches auf Anfrage durchgeführt wird.

## Was möchten wir mit den Kursen erreichen?

Wir möchten Wissen und Handlungskompetenzen zum Umgang mit psychischen Belastungen vermitteln. Die Teilnehmenden sollen nach dem Kurs in der Lage sein, schneller psychische Belastungen in ihrem Umfeld zu erkennen, diese sicher und auf Augenhöhe ansprechen können, in angemessenem Rahmen zu unterstützen und bei Bedarf den Kontakt zu professionellen Hilfsangeboten herstellen können. Dabei betonen wir stets auch den Stellenwert von Selbstschutz nach dem Leitgedanken: „Auf andere achten beginnt bei mir.“ Je mehr Menschen an unseren Kursen teilnehmen und diese Gedanken auch in ihr soziales Umfeld tragen, desto näher kommen wir einem gesamtgesellschaftlichen Wandel.

Die Wirkung des Kurses haben wir bereits in einer Prä-Post-Befragung wissenschaftlich evaluiert. Wir arbeiten aktuell an einer Publikation.



Ablauf des Erste-Hilfe-Kurses für die Seele



# **Erste-Hilfe-Kurse für die Seele für Erwachsene**

## **Aktivitäten im Jahr 2025**

Wir haben 18 Erste-Hilfe-Kurse für die Seele durchgeführt: 11 öffentliche sowie 7 Kurse für geschlossene Gruppen. Damit haben wir über 300 Personen zu seelischen Ersthelfer:innen ausbilden können. Zusätzlich waren wir bei verschiedenen öffentlichkeitswirksamen Veranstaltungen vertreten, wie dem DGPPN Kongress 2025 und der Ehrenamtsbörse der Stadt Dresden, wo wir unsere Angebote vorstellen konnten.

## **Planung und Ausblick für 2026**

Auch 2026 werden wir die Kurse weiter durchführen. Bisher erreichen wir überproportional viele (junge) Menschen, die für die Wichtigkeit des Themas bereits sensibilisiert sind, etwa, weil sie aktuell eine belastete Person in ihrem sozialen Umfeld haben. Wir freuen uns sehr, dass wir diese Personen mit unserem Angebot direkt unterstützen können. Gleichzeitig bedeutet es, dass wir ältere Personen und Personen, die bisher keine oder wenig Berührungspunkte mit dem Thema hatten, bislang weniger erreicht haben. Geplant sind deswegen mehr Präsenzangebote, insbesondere im ländlichen Raum. Damit möchten wir Menschen, die nicht in der Großstadt wohnen oder ein nicht-digitales Format bevorzugen, besser erreichen. Zu diesem Zweck kooperieren wir mit verschiedenen Anbietern, wie etwa verschiedenen Volkshochschulen. Zudem planen wir einen Ausbau unserer Zusammenarbeit mit der TU Dresden, um unser Angebot breiter sichtbar zu machen. Weiterhin wollen wir spezialisierte Angebote für besonders stigmatisierte Erkrankungen entwickeln. Essenziell wird dafür sein, dass wir unser Team von Ehrenamtlichen erweitern können und es schaffen, hauptamtliche Strukturen zu etablieren.

## **Team und Strukturen**

In unserem ehrenamtlichen Kursleitungsteam engagierten sich 18 Personen. Unsere Kursleiter:innen bringen Expertise aus dem Fachbereich, etwa als Psycholog:innen, als Angehörige und/oder als Betroffene von psychischen Erkrankungen mit. Zur Durchführung der Kurse und der Bewerbung unserer Angebote arbeiten wir mit verschiedenen Partner:innen zusammen, etwa den Volkshochschulen und der TU Dresden. Als Mitglied des Aktionsbündnis Seelische Gesundheit und des Netzwerk Suizidprävention Berlin sind wir mit anderen Initiativen und Akteur:innen mit ähnlichen Zielsetzungen vernetzt und können so auch von Synergieeffekten profitieren.



# Workshops zu mentaler Gesundheit für Schüler:innen

## Gesellschaftliches Problem & unser Lösungsansatz

Viele psychische Erkrankungen haben ihren Ursprung im Kindes- und Jugendalter, und in den letzten Jahren stieg die mentalen Belastung von Jugendlichen immer weiter an. Weniger als 10 % der Jugendlichen geben im YEP Jugendbericht von 2025 an, dass sie zufrieden und glücklich sind, während rund 63 % angeben, dass es ihnen nicht gut geht. Wiederum fühlt sich über die Hälfte der Jugendlichen nicht ernst genommen, wenn sie über ihre psychische Gesundheit sprechen wollen. Besonders kritisch dabei ist ebenfalls, dass fast  $\frac{2}{3}$  der Befragten ihr Wissen über mentale Gesundheit hauptsächlich aus sozialen Medien beziehen, während die Schule eine eher geringe Rolle in der Kompetenzvermittlung einnimmt.

Dabei sind die Forderungen der Jugendlichen sehr deutlich: Sie wollen verpflichtende Präventionsangeboten in Schulen, in denen Informationen über mentale Gesundheit verankert werden, um ihre eigene Selbstwirksamkeit zu stärken.

Mit unseren Workshops für Schüler:innen setzen wir genau da an: Wir haben Module mit unterschiedlichen Schwerpunktthemen entwickelt, die von den Schulen flexibel kombiniert werden können, um die Kurse an den Bedarf der Jugendlichen anzupassen. Der Fokus liegt dabei auf altersgerechter Wissensvermittlung sowie Kompetenz- und Resilienzstärkung bezogen auf die eigene mentale Gesundheit. Der Austausch findet dabei auf Augenhöhe statt durch rein frontale Wissensvermittlung. Dadurch schaffen wir für die Jugendlichen einen Raum, um über ihre Erfahrungen zu sprechen, Fragen ohne Angst stellen zu können sowie verschiedene Skills zur Selbstfürsorge auszuprobieren und zu erlernen. Damit wollen wir frühzeitig Scham und Vorurteile abbauen, bevor sie sich überhaupt erst verfestigen können.

Wir sind überzeugt, dass durch frühere Aufklärungsangebote und Resilienzstärkung sehr viel erreicht werden kann: Eine gestärkte, mental gesündere Generation junger Menschen, die weiß, wie sie auf sich und auf andere achten kann.



# Workshops zu mentaler Gesundheit für Schüler:innen

## Die Workshops

Die Workshops werden für die Klassenstufen 7-12 angeboten, wobei der Fokus auf den Klassenstufen 7-9 liegt. Sie werden in Präsenz an den Schulen mit einer Dauer von 3-4 Zeitstunden durchgeführt. Der thematische Schwerpunkt kann im Vorfeld durch die Lehrperson und/oder Schüler:innen individuell ausgewählt und an die aktuellen Bedarfe angepasst werden. Dafür bieten wir ein Repertoire von sechs Modulen mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten an, darunter die Themen. "Stress und Stressbewältigung", "Krisen und Suizidalität", "Kommunikation und Feedback", "Social Media", "Angst" oder "Selbstfürsorge und Dankbarkeit".

Die Zielgruppe unserer Angebote sind Schüler:innen in den Klassenstufen 7-12, wobei der Kontakt über die Schulen entsteht, etwa durch Vertrauenslehrkräfte oder die Schulleitung. Momentan konzentrieren wir uns dabei auf Schulen in Sachsen. Nach Statistischem Landesamt gab es in Sachsen im Schuljahr 2024/25 1575 allgemeinbildende Schulen mit insgesamt 417.477 Schüler:innen. Die Zahlen liegen nicht nach Klassenstufen aufgeschlüsselt vor, es ergibt sich jedoch eine Zielgruppe von ca. 325.000 Schüler:innen, wenn man von einer Gleichverteilung der Schüler:innen über Klassenstufen ausgeht.

## Was möchten wir mit den Kursen erreichen?

Wir möchten die Jugendlichen stärken, gut auf ihre eigene mentale Gesundheit und auch die ihrer Freund:innen zu achten. Dazu vermitteln wir einerseits Wissen zu verschiedenen Themen im Bereich mentaler Gesundheit (bspw. die Entstehung von Angst und die Bedeutung von Angst). Andererseits helfen wir den Jugendlichen dabei, entsprechende Kompetenzen aufzubauen, z.B. zum Umgang mit Angst. Nach den Kursen sollen sich die Schüler:innen sicherer fühlen, ihre eigenen Grenzen, Bedürfnisse und Stärken zu erkennen, diese angemessen zu kommunizieren und wissen, an wen sie sich bei Hilfe wenden können.

Uns ist besonders wichtig, die Jugendlichen vor Überlastung zu schützen, etwa als Vertrauensperson einer akut belasteten Freund:in. Wir betonen deswegen ausdrücklich, wie die Jugendlichen in diesen Situationen Hilfe von Erwachsenen und Profis bekommen können und ermutigen sie dazu, diese Unterstützung anzunehmen. Dafür wird in jedem Kurs auch die Selbstfürsorge thematisiert. Hierfür zeigen wir den Schüler:innen verschiedene Übungen, mit denen sie lernen, wie sie ihre eigene mentale Gesundheit nachhaltig stärken und erhalten können.





# **Workshops zu mentaler Gesundheit für Schüler:innen**

## **Aktivitäten im Jahr 2025**

Im Jahr 2025 haben wir 19 Kurse in Schulen durchgeführt, das sind 5 Kurse mehr als 2024. Möglich wurde das unter anderem dank einer Förderung der Techniker Krankenkasse, die unsere Kooperation mit dem St. Benno-Gymnasium Dresden finanziell unterstützt. Zudem wurde die inhaltliche Überarbeitung des "Social Media" sowie des "Kommunikation & Feedback" Moduls fertiggestellt.

Außerdem haben wir im Rahmen der Aktionswoche des Aktionsbündnis Seelische Gesundheit unter dem Motto "Psychisch Fit in die Zukunft" Aktionstage für Jugendliche ab 12 Jahren gestaltet. Diese fanden im Oktober im Festsaal des Neuen Rathaus sowie im COSMO Wissenschaftsforum in Dresden statt. Hier konnten sich die Jugendlichen kostenlos über unsere Inhalte informieren, unsere Übungen ausprobieren und neue Skills zur Resilienzförderung erlernen.

## **Planung und Ausblick für 2026**

Auch im Jahr 2026 werden wir Workshops zu mentaler Gesundheit bei Schüler:innen durchführen und möchten diese dank Förderungen weiter ausbauen. Wir freuen uns ganz besonders über eine Kooperationsmöglichkeit mit dem Deutschen Hygiene-Museum in Dresden: Im Kontext ihrer Sonderausstellung zum Thema Mental Health werden wir einen speziellen Kurs entwickeln sowie unsere eigenen Workshops anbieten.

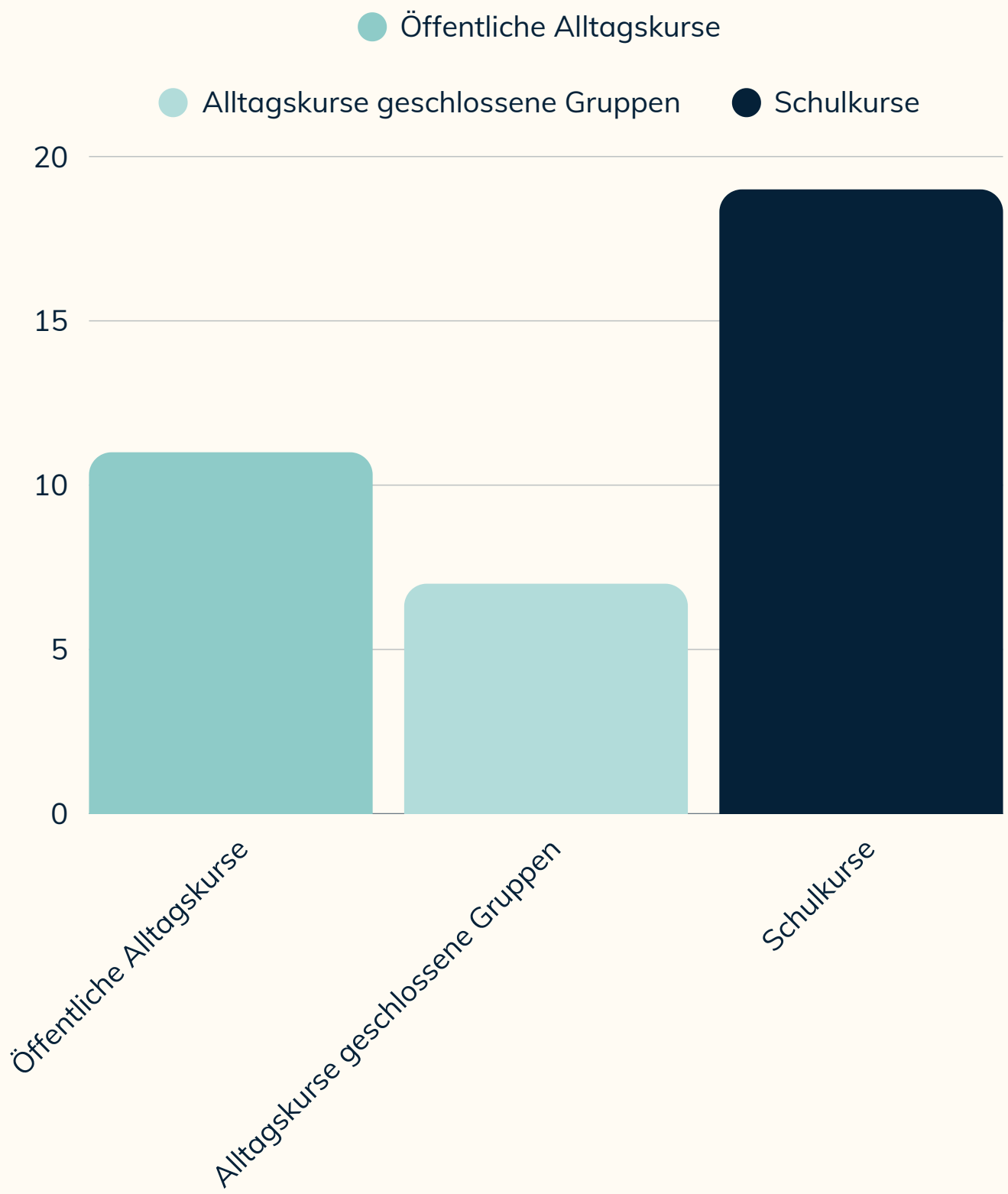
## **Team & Strukturen**

Unser Schulkursteam besteht derzeit aus acht Personen. Diese haben entweder als angehende Psycholog:innen, Sozialarbeitende oder Lehrkräfte fachliche Expertise, oder Erfahrungswerte als Angehörige oder Betroffene psychischer Erkrankungen. Alle durchlaufen ein strukturiertes Onboarding. In regelmäßigen Teammeetings können Erfahrungen und Rückfragen in Kursen besprochen werden. Dafür legen wir viel Wert auf eine offene Feedbackkultur, um unsere Kursqualität fortlaufend zu gewährleisten. Die Kurse werden nach unserem Jugendschutzkonzept immer in Zweier-Tandems und ohne die Anwesenheit von Lehrkräften geleitet.



# 2025 in Zahlen und Bildern

Im Jahr 2025 könnten wir mit unseren 19 durchgeführten Schulkursen über 250 Schüler:innen erreichen. Zusätzlich haben wir insgesamt 18 Alltagskurse in verschiedenen Settings durchgeführt. Dadurch konnten ca. 350 neue Ersthelfende für die Seele ausgebildet werden.



# 2025 in Zahlen und Bildern



Preisverleihung Wettbewerb "Gesichter für ein gesundes Miteinander" - Wir sind Landessieger!



Preisverleihung StartSocial Bundespreis im Bundeskanzleramt in Berlin - Wir haben gewonnen!



Social Events im Team - Von Spieleabenden über Parkeisenbahnfahrt bis hin zu PowerPoint-Karaoke ist alles dabei.



Teamtag im Mai 2025 im Falkenbrunnen



Ehrenamtsbörse im Oktober 2025 im Rathaus Dresden



# 2025 in Zahlen und Bildern



Unser Team wächst!



Teamwochenende im November 2025 -  
Arbeit & Spaß zugleich



Weihnachtsfeier 2025 in der WU5





# Ausblick ins Jahr 2026

2026 möchten wir unsere Angebote weiterentwickeln und noch regelmäßiger durchführen. Besonders freuen wir uns über die geplante Kooperation mit dem Deutschen Hygiene-Museum, bei der wir als Kooperationspartner Workshops für Schüler:innen zur Sonderausstellung zum Thema Mental Health konzipieren dürfen. Diese Zusammenarbeit bietet uns die Chance, unsere Inhalte einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen und das gesellschaftliche Bewusstsein für psychische Gesundheit weiter zu stärken.

Auch intern möchten wir die Entwicklung unseres Teams fördern: Eine Teamfahrt im Sommer soll unseren Zusammenhalt noch weiter stärken und neue Impulse sowie Kompetenzen durch verschiedene Workshops geben. Parallel arbeiten wir daran, erste Projektförderungen einzuwerben, um im Jahr 2026 nach Möglichkeit erste hauptamtliche Stellen zu schaffen. Damit wollen wir langfristig unsere Strukturen stabilisieren und mehr personelle Kapazitäten schaffen, um unsere Vision zu verfolgen.

Inhaltlich planen wir mehrere Erweiterungen unseres Kursangebots. Ein neues Modul zu besonders stigmatisierten psychischen Erkrankungen (wie z.B. Suchterkrankungen) soll den bestehenden Alltagskurs ergänzen und Sichtbarkeit für Betroffene und Angehörige schaffen. Zudem prüfen wir die Entwicklung eines neuen Formats „Erwachsene helfen Kindern“, das speziell auf die Unterstützung junger Menschen durch Erwachsene in belastenden Lebenssituationen ausgerichtet ist. Darüber hinaus planen wir eine Evaluation unserer Schulkurse durch eine externe Stelle, um die Wirkung unserer Arbeit an Schulen wissenschaftlich zu begleiten.

Auch die Qualifizierung unserer aktiven Mitglieder steht im kommenden Jahr im Fokus. Durch interne Weiterbildungen möchten wir die Qualität unserer Angebote weiter erhöhen und unser Team bestmöglich auf zukünftige Herausforderungen vorbereiten.

Wir können sagen: Unser erstes Geschäftsjahr 2025 war ein voller Erfolg. Wir sind stolz auf das, was unser Team aus rein ehrenamtlicher Kraft geleistet hat. Die Erfahrungen stärken uns und lassen uns voller Motivation und Tatendrang in das kommende Jahr blicken, denn: There is no health without mental health.

**Wir freuen uns auf alles, was vor uns liegt!**



# Der AufeinanderAchten e.V.

## Allgemeine Angaben

<b>Name</b>	AufeinanderAchten e.V.
<b>Sitz</b>	Dresden
<b>Gründung</b>	09.08.2024 (2018 als Initiative, 2020 als Hochschulgruppe)
<b>Rechtsform</b>	Eingetragener Verein
<b>Kontakt Daten</b>	Alfred-Althus-Straße 2, 01067 Dresden info@aufeinanderachten.de
<b>Link zur Satzung</b>	<a href="https://aufeinanderachten.de/ueberuns/">https://aufeinanderachten.de/ueberuns/</a>
<b>Registereintrag</b>	Eingetragen beim Vereinsregister des Amtsgerichts Dresden unter der Nummer VR14831
<b>Gemeinnützige Zwecke</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Förderung des öffentlichen Gesundheitswesens im Bereich der psychischen Gesundheit</li><li>• Förderung der Wissenschaft und Forschung im Bereich der psychischen Gesundheit</li><li>• Förderung der Erziehung, Volks- und Berufsbildung einschließlich der Studentenhilfe</li></ul>
<b>Personal</b>	42 ehrenamtliche Mitarbeitende, 0 hauptamtliche Mitarbeitende

## Struktur & Leitung

Der AufeinanderAchten e.V. ist ein gemeinnütziger Verein. Unser höchstes Gremium ist die Mitgliederversammlung, die mindestens einmal im Jahr zusammenkommt. Vertreten wird der Verein von einem dreiköpfigen Vorstand, bestehend aus der Vorstandsvorsitzenden, stellvertretenden Vorstandsvorsitzenden und der Finanzerin. Der Vorstand ist gemeinsam vertretungsberechtigt, ehrenamtlich tätig und wird jährlich gewählt.

Die inhaltliche Arbeit selbst ist in Unterteams strukturiert. Neben den bereits erwähnten Teams für die Alltags- und Schulkurse gibt es Teams, die für Social Media, die Öffentlichkeitsarbeit, soziale Vereinsaktivitäten und das Onboarding verantwortlich sind. Unsere Zusammenarbeit ist transparent in einer Vereinsordnung geregelt. In dieser haben wir auch gemeinsam ein Vorgehen für den Umgang mit potenziellen Konflikten definiert.

# Der AufeinanderAchten e.V.

## Team

Unser Verein lebt von den Menschen, die sich täglich mit Engagement, Fachwissen und Herz für unsere gemeinsame Mission einsetzen. Um unsere Arbeit wirkungsvoll und strukturiert gestalten zu können, ist unser Verein in sechs Unterteams organisiert. Jedes dieser Teams wird von zwei Teamverantwortlichen, den sogenannten Hüten, organisatorisch geführt.

## Der Vorstand



Judith Herbers  
Vorstandsvorsitzende



Theresa Geithel  
Stellvertretende Vorständin  
bis Oktober 2025



Natalie Franke  
Finanzvorstand



Hannah Baulig  
Stellvertretende Vorständin  
seit Oktober 2025

## Die Hüte

### Alltagskurse



Hanne Schurig



Hannah Müller



Shanice Koch

### Schulkurse



Hannah Baulig  
bis November 2025



Lisa



Maria  
seit November 2025

# Der AufeinanderAchten e.V.

## Onboarding



Theresa Geithel



Jeremias Vahle

## Social Media



Natalie Franke



Josi Harzbecker

## Öffentlichkeitsarbeit



Judith Herbers



Linda Hilla

## Miteinander



Benedikt Wolf



Elizabeth



## Einnahmen und Ausgaben

Die Buchführung erfolgte mittels Einnahmen-Überschuss-Rechnung. Nach dem vorläufigen Jahresabschluss gliedern sich die Einnahmen und Ausgaben wie folgt:

### Einnahmen

Bereich	Einnahmen 2025 in €
Einnahmen aus Kursgebühren <i>Schulkurse, Alltagskurse für geschlossene Gruppen</i>	5.312,58
Spenden <i>von Einzelpersonen oder Organisationen</i>	8.177,90
Zuwendungen <i>Preisgelder aus Wettbewerben, Fördergelder</i>	15.560,00
Mitgliedsbeiträge	890,00
Sonstige Einnahmen	217,18
SUMME	30.157,97

## Ausgaben

Bereich	Ausgaben 2025 in €
Ehrenamtspauschalen	8.136,00
Sachausgaben	4.392,18
Teaminterne Ausgaben <i>Reisekosten, Weiterbildungen, Teambuilding</i>	1.851,50
Sonstige Ausgaben	161,46
SUMME	14.514,14

Der Verein erzielte im Jahr 2025 einen Gewinn von 15.643,83 €.

Zum Stichtag 31.12.2025 verfügte der Verein über folgendes Vermögen:

- Bankguthaben: 19.826,89 €
- Kassenbestand: 0,00 €
- Rücklagen: 19.826,89 €
- Forderungen: 0,00 €
- Verbindlichkeiten: 0,00 €
- Sachanlagen/Inventar: 0,00 €

Im Berichtsjahr wurden folgende Rücklagen gebildet bzw. verwendet:

- Zweckgebundene Rücklagen: 0,00 €
- Freie Rücklagen: 15.643,83 €

Die finanziellen Mittel wurden ausschließlich und unmittelbar für die gemeinnützigen Zwecke verwendet. Unterstützt wurden insbesondere:

- Auszahlung von Ehrenamtspauschalen
- Verpflegungs- & Reisekosten zur Sicherstellung der Kursdurchführung
- Sach- & Materialkosten für die Kurse und das Vereinsleben

## **Einnahmen - Ideeller Bereich**

Die Einnahmen im ideellen Bereich stammen ausschließlich aus nicht wirtschaftlichen Quellen und dienen der Förderung der satzungsgemäßen gemeinnützigen Zwecke des Vereins. Es erfolgte keine Gegenleistung im Rahmen eines wirtschaftlichen Geschäftsbetriebs.

Im Berichtsjahr erzielte der Verein Einnahmen aus Wettbewerben. Diese Mittel wurden ohne wirtschaftliche Gegenleistung gewährt und dienten der ideellen Unterstützung der Vereinsarbeit. Die Mittel wurden vollständig zur Förderung der satzungsgemäßen Zwecke verwendet.

Der Verein erhielt Geldspenden von Privatpersonen und Unterstützer\*innen. Die Spenden wurden freiwillig und ohne Gegenleistung geleistet.

Die Einnahmen aus Mitgliedsbeiträgen dienten der allgemeinen Finanzierung der Vereinsarbeit. Die Mitgliedsbeiträge stellen keine Gegenleistung für konkrete Leistungen dar und sind dem ideellen Bereich zuzuordnen.



## **Einnahmen - Zweckbetrieb**

Die Einnahmen aus Kursgebühren stammen aus Bildungs- und Präventionsangeboten, die unmittelbar der Verwirklichung der satzungsgemäßen gemeinnützigen Zwecke des Vereins dienen. Die Kurse werden nicht gewinnorientiert durchgeführt und sind daher dem Zweckbetrieb gemäß § 65 AO zuzuordnen.

## **Einnahmen - Wirtschaftlicher Bereich**

Die Einnahmen im wirtschaftlichen Geschäftsbetrieb entstanden durch den Verkauf von Vereinskleidung an Mitglieder.

## **Ausgaben - Ideeller Bereich**

Im ideellen Bereich fielen Sach- und Materialkosten an, insbesondere für Druckerzeugnisse, Informationsmaterialien und sonstige Materialien zur Unterstützung der Vereinsarbeit und Öffentlichkeitsarbeit.

Aufwendungen für Merchandising-Artikel dienen der Sichtbarkeit des Vereins sowie der Unterstützung von Informations- und Öffentlichkeitsarbeit im Rahmen der gemeinnützigen Zweckverfolgung.

Reisekosten entstanden im Zusammenhang mit der Teilnahme an Veranstaltungen, Netzwerktreffen und vereinsbezogenen Terminen, die der Weiterentwicklung der Vereinsarbeit und der Erreichung der satzungsgemäßen Ziele dienen.

Ehrenamtlich tätige Personen erhielten Aufwandsentschädigungen im Rahmen der gesetzlichen Ehrenamtspauschale gemäß § 3 Nr. 26a EStG. Die Zahlungen erfolgten ausschließlich für tatsächlich erbrachte Tätigkeiten im gemeinnützigen Bereich.

Verwaltungsausgaben umfassten unter anderem Kosten für Software-Lizenzen, Hosting- und IT-Dienstleistungen, Versicherungen sowie sonstige organisatorische Aufwendungen. Diese dienten der ordnungsgemäßen Führung des Vereins und der Sicherstellung einer rechtskonformen Vereinsarbeit.

.

## **Ausgaben - Zweckbetrieb**

Reisekosten entstanden im Rahmen der Durchführung von Kursen und Schulungen an verschiedenen Standorten. Diese Aufwendungen waren notwendig, um die Bildungsangebote vor Ort durchführen zu können.

Es wurden Materialien und Ausstattungsgegenstände angeschafft, die unmittelbar für die Durchführung der Kurse erforderlich waren. Die Anschaffungen dienten ausschließlich der Umsetzung der gemeinnützigen Bildungsangebote.

Druckkosten im Zweckbetrieb entstanden für kursbezogene Unterlagen, Arbeitsmaterialien und Informationsmedien, die den Teilnehmenden im Rahmen der Kurse zur Verfügung gestellt wurden.

Aufwendungen für digitale Tools und Abonnements dienten der Planung, Organisation, Durchführung und Nachbereitung der Kurse. Die Nutzung erfolgte ausschließlich im Zusammenhang mit den satzungsgemäßen Tätigkeiten des Vereins.

## **Schlussbemerkung**

Sämtliche Einnahmen und Ausgaben des Vereins wurden ordnungsgemäß aufgezeichnet und klar den jeweiligen steuerlichen Bereichen zugeordnet. Die Mittel wurden zeitnah, ausschließlich und unmittelbar zur Verwirklichung der satzungsgemäßen gemeinnützigen Zwecke verwendet. Eine Gewinnerzielungsabsicht bestand in keinem Bereich der Vereinstätigkeit.