

Psychisch fit lernen

Erweiterung des Präventionsprogramms „Verrückt? Na und!“ im Setting Schule um die Thematik „Kinder psychisch kranker Eltern“ – Projektsteckbrief

Förderer und Laufzeit

Das Projekt wird vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) gefördert und läuft vom 01.10.2019 bis zum 31.12.2020.

Projektziel

Ziel des Projekts ist es, in der Schule die psychische Gesundheit von Kindern psychisch kranker Eltern zu stärken und zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen beizutragen. Umgesetzt wird das Projekt durch Irrsinnig Menschlich e.V. in Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern, die unser bewährtes Präventionsprogramm „Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule“ bundesweit umsetzen.

Was wir tun, um das Ziel zu erreichen

„Verrückt? Na und!“ – Kooperationspartner / Programmstandorte

- Die Fachkräfte der Programmstandorte, die das Programm „Verrückt? Na und!“ umsetzen, werden sensibilisiert und geschult, damit sie
 - a) die „Verrückt? Na und!“ – Schultage für Schüler*innen und Lehrkräfte um das Thema „Wenn Eltern in seelische Krisen geraten“ erweitern: informieren, aufklären, sich zu helfen wissen.
 - b) weitere Multiplikatoren in ihren Kommunen und Landkreisen zum Thema schulen können. Im Fokus stehen insbesondere Schulen, Schulleitungen, Lehrkräfte, Schulsozialarbeit.
 - c) Kooperationen zwischen Versorgung, Prävention, Gesundheitsförderung und Schule fördern – zum Wohl der Kinder und ihrer Familien.

Schüler*innen

- Material / Medien entwickeln und modellhaft erproben, die alle und betroffene Schüler*innen altersgerecht aufklären und informieren

- a) über psychische Erkrankungen und Belastungen, die sich für die Kinder psychisch kranker Eltern aus der Erkrankung der Eltern ergeben.
- b) über Unterstützungs- und Hilfemöglichkeiten: An wen können sich die Kinder und Jugendlichen wenden? Wie können sie Hilfebedarf deutlich machen? Wie können Erwachsene, Schüler und Freunde helfen, wenn sie merken, dass Mitschülern betroffen sind?

Lehrkräfte

- Für die besonderen Probleme von Kindern psychisch kranker Eltern und ihre Familien sensibilisieren und informieren.
- Emotionale Kompetenz und kommunikative Fertigkeiten von Lehrkräften stärken, damit sie im Umgang mit betroffenen Kindern und ihren Familien sicherer sind: Wie können sie betroffene Kinder besser erkennen, ansprechen und Hilfe- und Unterstützungsbedarfe erkennen? Wie können sie schulintern und schulextern kooperieren, um wirksame Hilfe zu aktivieren. Wie können Lehrkräfte in Bezug auf das einzelne Kind und die Klasse enttabuisieren, Mut und Zuversicht vermitteln? Wie können Lehrkräfte Unterstützung geben und mehr Handlungssicherheit erlangen? Wie kann die Schule für diese Kinder zum Schutzfaktor für psychisches Wohlbefinden werden?

Wieso wir das tun: Gesellschaftliche Herausforderung

Schule und Lehrkräfte als Schutzfaktor für Kinder psychisch erkrankter Eltern

Die Forschung geht davon aus, dass bei circa drei Millionen Kindern ein Elternteil im Laufe eines Jahres von einer psychischen Störung betroffen ist. Zwei Millionen dieser Kinder gehen zur Schule. Geschätzt wird, dass in jeder Schulklasse zwischen 2 und 5 Kinder einen Vater oder eine Mutter haben, die an einer Angststörung, Depression oder einer anderen psychischen Erkrankung leiden. Ca. 280.000 Schüler*innen erleben, dass ihre Eltern oder ein Elternteil psychiatrisch ambulant oder stationär behandelt werden (vgl. Brockmann, E., Lenz, A. I2016I. Schüler mit psychisch kranken Eltern). ¹

Kinder, die in einer Familie mit einem psychisch kranken Elternteil aufwachsen, sind in verschiedener Hinsicht von der elterlichen Krankheit betroffen: Einerseits sind sie durch genetische, aber auch durch individuelle und psychosoziale Faktoren einem erhöhten Risiko

¹ Lenz, A.; Brockmann, E. (2013). Kinder psychisch kranker Eltern stärken. Informationen für Eltern, Erzieher und Lehrer. Göttingen: Hogrefe Verlag.

Lenz, A.; Brockmann, E. (2016). Schüler mit psychisch kranken Eltern. Auswirkungen und Unterstützungsmöglichkeiten im schulischen Kontext. Vandenhoeck&Ruprecht.

ausgesetzt, selbst psychisch krank zu werden. Andererseits kann die elterliche Erkrankung auch Störungen im emotionalen oder kognitiven Bereich zur Folge haben. Schulische Probleme, wie zum Beispiel Verhaltensauffälligkeiten oder Lernschwierigkeiten kommen bei betroffenen Kindern deshalb häufig vor. Lehrerinnen und Lehrern sind oft die Ersten, denen das auffällt. Schule kann zum einen die Belastungen dieser Kinder durch schulische Stressfaktoren verstärken. Selbst wenn die Kinder über die Erkrankung des Elternteils gut informiert sind, kann es in der Familie trotzdem zu einer Tabuisierung gegen die Außenwelt kommen, im schlimmsten Falle zu einem Kommunikationsverbot nach innen und nach außen. Über die Erkrankung mit anderen Personen, z.B. mit der Klassenlehrkraft zu sprechen, bringt betroffene Kinder häufig in enorme Loyalitätskonflikte.² Von ihrer Umwelt werden sie deshalb oft zu Unrecht für ihr Verhalten ermahnt oder bestraft (Zuspätkommen oder Fehlen in der Schule u.a.), statt Verständnis und Unterstützung zu erhalten.

Schutzfaktor Schule

Andererseits ist die Schule eine Ressource zur Bewältigung, zur Entlastung und Stressreduzierung insbesondere für diese Kinder.³ Der Schule, dem einzigen Setting, in dem alle schulpflichtigen Kinder erreicht werden und von Maßnahmen zur schulischen Gesundheitsförderung profitieren können, kommt deshalb neben Elternhaus und Familie eine zentrale Rolle als Lebensort, Erziehungs-, Sozialisations- und Bildungsinstanz zu. In der Schule unvorhergesehene Ereignisse und Schwierigkeiten in der Familie, wie psychische Erkrankung der Eltern zur Sprache zu bringen, aufzuklären und Hilfen anzubieten, hilft präventiv allen Kindern und Jugendlichen, besonders jedoch den Betroffenen. Schule kann Kinder nicht davor bewahren, Krankheiten und Schmerz ihrer Eltern zu erleben, doch sie kann ihnen zur Verfügung stehen, damit sie nicht einsam sein müssen. Schutzfaktoren sind

- ein gutes Schul- und Klassenklima: Das fördert die Integration von Kindern ins außerfamiliäre Sozialleben, denn positive Sozialerfahrungen steigern soziale Kompetenz und Selbstwertgefühl. Dazu kommen die gesundheitlichen Auswirkungen eines als positiv empfundenen Schulklimas.
- positive Schulleistungen: steigern Selbstwertgefühl und vermitteln Zukunftsperspektiven.
- gute Beziehungen zu Lehrkräften: Halt und Orientierung, positive Vorbilder.
- gute Beziehungen zu den Mitschüler*innen.

² Jungbauer, J.; Heitmann, K. (2018): Unsichtbare Narben. Erwachsene Kinder psychisch erkrankter Eltern berichten. Köln: Balance buch + medien.

³ Lenz, A. (2010). Ressourcen fördern. Materialien für die Arbeit mit Kindern und ihren psychisch kranken Eltern. Göttingen: Hogrefe Verlag.

Auf Auswirkungen und Unterstützungsmöglichkeiten im schulischen Kontext ist Schule unzureichend vorbereitet. Das reicht von Verunsicherung über Unterschätzung der Gefährdung bis zum „Gebot des Schweigens“ mangels Wissens und guter Praxis. Untersuchungen mit dem Fokus auf Schule und Kinder psychisch erkrankter Eltern sind rar.

Schule wird zur Ressource für Kinder psychisch kranker und suchtkranker Eltern, wenn Lehrkräfte aufmerksam hinschauen, die Probleme Kollegen, Kindern und Eltern gegenüber angemessen benennen und professionelle Unterstützung hinzuziehen. Kindern psychisch kranker Eltern fehlt in der Familie oft ein Rahmen, der ihnen Halt geben könnte. In der Schule ist das anders: Hier gibt es feste Regeln, Rituale und Verlässlichkeit. Schule findet an fünf Tagen in der Woche statt, das ermöglicht Lehrkräften, einen guten und kontinuierlichen Kontakt zu den Kindern aufzubauen und die Kinder näher kennen zu lernen. In der Schule findet Normalität statt, wird die Welt in „richtig“ und „falsch“ eingeteilt. Das kann für Kinder psychisch kranker Eltern sehr hilfreich sein und ihnen Orientierung geben, wenn es gelingt, behutsam und wertschätzend auf sie einzugehen.

Förderer / Laufzeit

Das Projekt wird vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) gefördert und läuft vom 01.10.2019 bis zum 31.12.2020.

Projektleitung

Mandy Rogalla, m.rogalla@irrsinnig-menschlich.de, 0341 49256185

Dr. Manuela Richter-Werling, m.richter-werling@irrsinnig-menschlich.de, 0160 2252954