



Mit psychischer Gesundheit gute Schule machen:
Wissen, Tipps und gute Praxis

Kinder psychisch kranker Eltern in der Schule

IRRSINNIG  MENSCHLICH

Irrsinnig Menschlich e.V.

Wer wir sind

Mit seelischer Gesundheit gute Schule zu machen – wir von Irrsinnig Menschlich e.V. unterstützen Sie dabei! Seit unserer Gründung im Jahr 2000 begeistern wir Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit Präventionsangeboten zur psychischen Gesundheit. Ziel ist stets die Verhaltens- und Verhältnisprävention – am besten in Kooperation mit weiteren Akteuren aus den Bereichen Gesundheit, Soziales und Bildung. Wir bringen psychische Krisen zur Sprache, helfen jungen Menschen ihre Not früher zu erkennen, sich nicht zu verstecken und Unterstützung anzunehmen. Damit greifen wir ein hochrelevantes gesellschaftliches Thema auf, das in Schule und Studium, Ausbildung und Beruf kaum Platz findet, Familien oft überfordert sowie persönliches Leid und immense gesellschaftliche Kosten verursacht.

Psychisch fit lernen: Unsere Programme für Schulen sind besonders wirksam durch die Begegnung mit Menschen, die psychische Krisen gemeistert haben.



**VERRÜCKT?
NA UND!**

Zielgruppe Schüler:innen

Universalpräventiv: Klassen ab Stufe 8 aller Schulen und ihre (Klassen-) Lehrkräfte.

Sekundärpräventiv: Bereits betroffene Schüler:innen, Kinder mit psychisch kranken Eltern.

Ab 2022: Klassen ab Stufe 3 aller Grundschulen

Zielgruppe Lehrkräfte, Schulkollegium

Fortbildung und Elternabende: Mit psychischer Gesundheit gute Schule machen



**PSYCHISCH *fit*
IN BERUFSSCHULE
UND BERUF**

Zielgruppe Berufsschüler:innen

Universalpräventiv: Berufsschulklassen und ihre (Klassen-) Lehrkräfte.

Sekundärpräventiv: Bereits betroffene Schüler:innen, Kinder mit psychisch kranken Eltern.

Psychische Krisen verhindern, verstehen, erkennen, ansprechen, bewältigen. Psychisches Wohlbefinden fördern. Prozesse zur Gesundheitsförderung in der (Berufs-)Schulgemeinschaft anstoßen.

www.irrsinnig-menschlich.de

INHALT

- Vorwort // 3**
- Einführung // 5**
- 1 Psychische Krisen kommen in den besten Familien vor // 8**
 - 1.1 Was unsere Psyche krank machen kann // 9
 - 1.2 Wie sich das auf den einzelnen Menschen und die Gesellschaft auswirkt // 10
- 2 (Schul-)Kinder gehören zur Familie und sind mitbetroffen // 12**
 - 2.1 Kinder aus suchtbelasteten Familien // 14
 - 2.2 Kinder sind klug und verstehen viel // 16
- 3 Lehrkräfte sind oft die Ersten, denen etwas auffällt // 18**
 - 3.1 Auffällig unauffällige Kinder // 19
 - 3.2 Es hat niemand mit mir gesprochen // 20
 - 3.3 Was uns in der Schule gut getan hätte // 20
- 4 Mit seelischer Gesundheit gute Schule machen // 22**
 - 4.1 Gute Praxis: Beispiele aus anderen Ländern // 23
 - 4.1.1 Was diese Programme eint // 24
 - 4.1.2 Gute Praxis für die Schulleitung // 25
 - 4.1.3 Gute Praxis für Lehrkräfte // 26
 - 4.2 Schutzfaktoren für psychisches Wohlbefinden in der Schule // 28
- 5 Wie Lehrkräfte mit einfachen Mitteln jederzeit helfen können // 30**
- 6 Mit belasteten Schüler:innen sprechen // 34**
 - 6.1 Seelische Krisen zur Sprache bringen // 35
 - 6.2 Nützliche Fragen // 37
 - 6.3 Nützliche Wörter // 38
 - 6.4 Praxisorientierte Bücher für Lehrkräfte und andere Menschen, die Kinder und Jugendliche besser verstehen wollen // 39
- 7 Schulen hilft Zusammenarbeit und Kooperation // 40**
 - 7.1 Netzwerke „Kinder psychisch kranker Eltern“ // 41
 - 7.2 Beispiel: Die „Seelensteine“ – Spezialisierte Ambulante Erziehungshilfen unter dem Dach des Trägerwerks Soziale Dienste in Sachsen-Anhalt // 42
 - 7.3 Beispiel: KIDSTIME – Professionell geleitete Gruppen für Kinder und Erwachsene // 43
- 8 Kindeswohlgefährdung – ja oder nein? // 44**
 - 8.1 Wofür der Begriff „Kindeswohl“ steht // 45
 - 8.2 Kindeswohlgefährdung bei Kindern psychisch kranker Eltern // 47
 - 8.3 Datenschutz und Schweigepflicht: Machen Sie sich nicht verrückt! // 49
- Anhang**
- A Ideen und Tipps für die Schule von Kindern psychisch kranker Eltern // 50**
 - Ergebnisse der Interviews mit erwachsenen Kindern psychisch erkrankter Eltern 2020 // 51
 - Zusammenfassung // 55
- B Beratungsangebote, Aufklärungsbroschüren und Bücher für Kinder und Jugendliche // 58**
 - Beratungsangebote // 59
 - Literatur // 59
 - Kinderbücher (Auswahl) // 60
 - Jugendbücher (Auswahl) // 61
 - Familienfilm // 61
- C Beratungsangebote, Aufklärungsbroschüren und Bücher für Eltern, Lehrkräfte und andere Erwachsene // 62**
 - Beratungsangebote // 63
 - Literatur // 64
 - Fachgesellschaften und Verbände // 64

Herzlichen Dank für die Unterstützung



Hinweise zum Lesen

Wenn wir von „Kindern psychisch kranker Eltern“ schreiben, meinen wir immer auch Jugendliche und junge Erwachsene.

In vielen Publikationen wird zwischen psychischen Krankheiten und Suchtkrankheiten unterschieden, obwohl Suchterkrankungen zu den psychischen Krankheiten zählen. Wenn wir von „psychischen Krankheiten“ sprechen, sind Suchterkrankungen und Persönlichkeitsstörungen mit eingeschlossen.

Wie sich psychische Erkrankungen im Alltag auf das Familienleben und die Kinder auswirken, ist sehr verschieden: Tritt die Depression z.B. nur einmal auf, oder gibt es immer mal wieder kleinere Krisen? Wird die Depression chronisch? Kommen Psychosen und Suizidgedanken hinzu? Bekommt die betroffene Person passende professionelle Hilfe? Werden die Kinder unterstützt? Bitte beachten Sie das beim Lesen.

Vorwort

Liebe Lehrer:innen, liebe Schulleiter:innen,

für die allermeisten Menschen ist die Familie das Wichtigste im Leben. Wahrscheinlich auch für Sie. Wir wünschen uns eine gute Familie – speziell als Kind und wenn wir sehr alt sind, denn dann sind wir besonders stark auf unsere Familien angewiesen. Doch in jeder Familie gibt es gute und schlechte Zeiten. Und manchmal dauern die schlechten Zeiten an, z. B. wenn die Eltern psychisch krank sind. Dazu kommt es oft, denn etwa jeder 3. Mensch ist im Laufe seines Lebens von psychischen Krankheiten betroffen. Psychische Krisen betreffen den ganzen Menschen: sein Fühlen, Denken und Verhalten. Den wenigsten Menschen ist ihr schlechter psychischer Zustand anzumerken. Und viele Betroffene tun alles, um ihr Leid vor anderen Menschen – auch vor ihren Kindern – zu verbergen, weil sie sich davor fürchten, stigmatisiert zu werden, wenn andere von ihren psychischen Problemen erfahren. Das macht es schwer, offen damit umzugehen und rechtzeitig Hilfe zu bekommen. Ich weiß, wovon ich spreche: Mein Bruder war seit seiner Kindheit psychisch krank und später litt ich selbst an einer Depression.

Fast jedes Kind kennt eine Person, die psychisch erkrankt ist

Millionen Mütter und Väter sind jedes Jahr von Depressionen, Angst- und/oder Suchterkrankungen betroffen. Logisch, dass fast jedes Kind jemanden kennt, der erkrankt ist. Wenn die eigenen Eltern (oder andere nahestehende Familienmitglieder) psychisch krank sind, betrifft das immer auch die Kinder. Denn wir Erwachsenen sprechen ja nicht (genug) mit unseren Kindern über psychische Erkrankungen und wo es Hilfe gibt. Und wenn sich Mutter und Vater dann komisch benehmen, denken viele Kinder, sie seien schuld am Zustand ihrer Eltern. Psychisch kranke Eltern wiederum lassen ihre Kinder im Unklaren über ihren Zustand oder ver-



Dr. Manuela Richter-Werling,
Gründerin und Geschäftsführerin von
Irrsinnig Menschlich e.V.
Autorin dieser Broschüre

bieten ihnen, darüber zu sprechen, weil sie Angst haben, als Versager:innen oder schlechte Eltern dazustehen oder dass das Jugendamt ihnen die Kinder wegnimmt. Die Kinder schämen sich, sind verunsichert und reden mit keinem darüber – und wir Erwachsene versäumen es häufig, sie darauf anzusprechen. Manchmal müssen sich die Kinder auch noch um ihre kranken Eltern oder Verwandten kümmern, als sogenannte „Young Carers“. Das führt dazu, dass sich die Kinder einsam und allein gelassen fühlen. Und entsprechend hoch ist das Risiko, in der Schule Probleme zu haben, keine Freund:innen zu finden, Gewalt zu erfahren, Entwicklungsaufgaben nicht zu meistern und später selbst zu erkranken.

Was das alles mit der Schule und Ihnen als Lehrkraft oder Schulleitung zu tun hat

Nicht nur, aber vor allem, wenn es zu Hause schwierig ist, brauchen junge Menschen eine gute Gemeinschaft, der sie vertrauen und wo sie Verständnis bekommen. Die Schule und Sie als Lehrkräfte und Schulleitung spielen hier eine entscheidende Rolle. Denn in der Schule erreichen wir alle Kinder, und die Schule ist einer der wichtigsten Schutzfaktoren für gutes Aufwachsen. Sie kann allen Kindern – besonders den belasteten – Struktur und Regeln sowie belastbare, verlässliche und emphatische

Beziehungen geben. Die Schule kann ihnen das Grundgefühl vermitteln, dass die Welt ein sicherer Ort ist und sie selbst Wesen sind, denen eine Würde und ein Wert zukommen.

Es wird Zeit, dass Kinder mehr über psychische Erkrankungen und entsprechende Hilfsangebote erfahren. Wir von Irrsinnig Menschlich e.V. wünschen uns, dass das Thema „Familienleben mit psychisch kranken Eltern und anderen nahestehenden Familienmitgliedern“ in der Schule zur Sprache kommt – selbstverständlich und frei von Stigmatisierungen, Ängsten und Vorurteilen. Dabei geht es nicht darum, Kinder und Eltern in der Schule „dingfest“ zu machen oder Diagnosen zu verteilen. Und wir können auch nicht alles Leid abwenden. Doch wozu wir jederzeit in der Lage sind: uns mit den Kindern und ihren Familien so früh wie möglich zu solidarisieren und ihnen Informationen, Verständnis sowie Zugang zu Hilfe und Unterstützung zu zeigen, damit sie später nicht selbst erkranken. Das heißt auch: Schwierigkeiten in der Familie gut zur Sprache bringen, den Dingen einen Namen geben und sie verstehbar machen.

Gemeinsam mit Ihnen als Lehrkräften können und müssen wir das angehen

Viele Lehrkräfte und andere Fachpersonen in der Schule wünschen sich mehr Informationen zu diesem Thema. Wir von Irrsinnig Menschlich e.V. wollen Sie dabei unterstützen, mit psychischer Gesundheit gute Schule zu machen. Wir sind seit über 20 Jahren mit Präventionsprogrammen zu psychischen Krisen in Schulen unterwegs, haben viele betroffene Schüler:innen kennengelernt, die uns immer wieder gesagt haben, wie wichtig verständnisvolle Lehrkräfte für sie sind.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen konkretes Handwerkszeug zur Bewältigung dieser Aufgabe an die Hand geben. Uns ist bewusst, dass die Spannweite, wie gut oder schlecht es Kindern und Familien mit psychisch erkrankten Eltern geht, sehr groß sein kann. Doch eines steht fest: zwischenmenschliche Zuwendung und soziale Verbundenheit schützen unsere seelische und körperliche Gesundheit – und das jeden (Schul)-Tag.

„Wir brauchen mehr Menschlichkeit an Schulen“

So hat es der Psychiater und Psychotherapeut Joachim Bauer, der sich mehrfach mit den psychosozialen Bedingungen des Schulalltags auseinandergesetzt hat, auf den Punkt gebracht.¹ Politische Entscheider:innen müssen „besser verstehen, dass die sozialemotionale Förderung von Heranwachsenden der einzig erfolgversprechende Weg ist, [um] sie auch intellektuell voranzubringen“, so Bauer.²

Fangen Sie einfach an!

In dieser Broschüre finden Sie Wissen, Tipps und gute Praxisbeispiele, wie Sie mit einfachen Mitteln viel erreichen können. Denn: Kindern mit psychisch kranken Eltern zu helfen, ist keine schwere Aufgabe, zu der es viel braucht. Mit wenigen Mitteln werden Sie ganz viel für die Kinder (und ihre Familien) erreichen! Wir hoffen, dass unsere Anregungen Ihnen Mut machen und helfen.

Im Namen von Irrsinnig Menschlich e.V.



¹ Joachim Bauer (2007): *Lob der Schule. Sieben Perspektiven für Schüler, Lehrer und Eltern*. Hamburg: Hoffmann und Campe.

² Bauer (2020): *Fühlen, was die Welt fühlt. Die Bedeutung der Empathie für das Überleben von Menschheit und Natur*. München: Blessing, S. 143.