

# Psychisch fit in der Grundschule: Unsere „verrückten“ Familien!

## **Das gesellschaftliche Problem: Psychische Erkrankungen kommen in den besten Familien vor**

Psychische Erkrankungen sind Volkskrankheiten. Etwa die Hälfte aller Menschen in Deutschland erkrankt im Laufe des Lebens an einer psychischen Krankheit. Nur eine Minderheit – knapp 16 % – der erwachsenen Betroffenen war aufgrund ihrer psychischen Beschwerden irgendwann einmal in psychotherapeutischer oder psychiatrischer Behandlung!<sup>1</sup> Wenn Millionen Erwachsene (schwere) psychische Gesundheitsprobleme haben, dann hat das Folgen für die Versorgung ihrer Kinder, den Bindungsaufbau und ihre Erziehungskompetenz. Studien belegen, dass Familien mit einem psychisch kranken Elternteil eine Risikogruppe darstellen. Die Folgen der Coronapandemie haben die psychischen Belastungen in der Bevölkerung noch verstärkt – insbesondere bei Heranwachsenden aus sozial benachteiligten Familien.<sup>2</sup>

## **Die gesellschaftliche Herausforderung**

Wie können möglichst alle Kinder frühzeitig über psychische Krisen in der Familie aufgeklärt werden, damit sie sich zu helfen wissen und ihre Entwicklungsaufgaben gut meistern können?

## **Lösungsansatz: Das gute Schulklima – Ein Schutzfaktor für alle Kinder**

Neben der Familie ist die Schule der wichtigste Schutzfaktor, damit Kinder und Jugendliche psychisch gesund aufwachsen. In der Schule können alle Heranwachsenden, insbesondere die vulnerablen, erreicht werden und von universellen, nichtstigmatisierenden Maßnahmen zur Prävention und Gesundheitsförderung profitieren. In jeder Schulklasse sind etwa 2 – 5 Kinder, die psychisch kranke Eltern haben. Dem Setting Schule kommt deshalb eine zentrale Rolle als Lebens-, Erziehungs-, Sozialisations- und Bildungsort zu. Zwar kann die Schule Kinder nicht davor bewahren, Krankheiten und Schmerz ihrer Eltern mitzuerleben, doch sie kann Schwierigkeiten erkennen und Kindern zur Seite stehen, ihnen Wege zu professioneller Hilfe aufzeigen und sie entlasten. So kann die Schule als Institution dafür sorgen, dass betroffene Kinder mit der Situation nicht alleingelassen und von der Gemeinschaft aufgefangen werden.<sup>3</sup>

## **Zielgruppe: Grundschüler:innen, deren Klassenlehrkräfte und weiteres Schulfachpersonal**

Zentrale gesundheitsrelevante Entwicklungsthemen für Kinder von 6 bis 11 Jahren sind: sich bewähren, Beziehungen eingehen, sich die Welt aneignen. In diesem Alter sind die Eltern als Vorbilder einer realistischen Weltansicht und Begleitende beim Erwerb von Fähigkeiten und Fertigkeiten gefragt. Wenn Eltern psychisch krank sind, ist das oft nur schwer möglich. Kinder schämen oder ärgern sich, wenn ihre eigenen Eltern gegenüber den Eltern anderer Kinder

Defizite aufweisen. Weil die Kinder in der Regel aber nicht über die Krankheit sprechen dürfen, behalten sie ihre Ängste und Sorgen für sich, geraten in Loyalitätskonflikte und sind oft auf sich allein gestellt. Die Folgen: Wut und Trauer. Angst, sich von wichtigen Personen, insbesondere den Eltern, trennen zu müssen und/oder von ihnen verlassen zu werden. Die Befürchtung, selbst zu erkranken. Hinzu kommt nicht selten, dass die Kinder elterliche Aufgaben und Rollen übernehmen. Der dadurch bedingte Stress kann die Aufmerksamkeit, die Konzentrations- und Merkfähigkeit, das Sozialverhalten sowie die Leistungsfähigkeit der Kinder in der Schule beeinträchtigen.<sup>4</sup>

**Ziele des Programms: Stigma abbauen und so Kinder entlasten und entschulden. Hilfesuchverhalten verbessern. Schulgemeinschaft stärken.**

Wir machen in der Schule das „schwierige“ Thema (seelische) Krisen in der Familie besprechbar. Das bedeutet:

- Bereits Kinder über psychische Erkrankungen aufklären und bei ihnen das Verständnis schaffen, dass psychische Krisen zum Leben dazu gehören und Kinder niemals die Schuld daran tragen.
- Die Vernetzung von Schule und kommunalen Hilfen verbessern, damit betroffene Kinder und ihre Familien schneller Hilfe erhalten und die Kinder die Schule besser schaffen.
- Die Lotsen- und Entlastungsfunktion der Schule, insbesondere der Lehrkräfte stärken und das Thema „Kinder psychisch kranker Eltern“ nachhaltig in Schule und kommunaler Hilfe verankern.

**Inhalt / Methodik:** Die methodische Grundlage für den Schultag ist ein großes Wimmelbild, mit dessen Hilfe die Klasse spielerisch einen Blick in das Familienleben von Kindern psychisch belasteter Eltern wirft. Das gemeinsame Erkunden und Besprechen des Familienalltags schafft mehr Verständnis füreinander und stärkt die Einsicht, dass die psychischen Probleme von Erwachsenen niemals die Schuld der Kinder sind.

**Umsetzung:** Schultage für Klassen ab Klassenstufe 3 (3 – 4 h); Fortbildungen für Lehrkräfte

**Team:** Zwei Fachpersonen, die beruflich und ggf. persönlich Erfahrungen mit psychischen Krisen in der Familie und mit deren Bewältigung haben. Diese kommen bestenfalls aus dem bundesweiten Netzwerk von „Verrückt? Na und!“ sowie dem bundesweiten KipkE-Netzwerk.

**Der Anbieter:** Irrsinnig Menschlich e.V. begeistert seit über 20 Jahren junge Menschen mit Präventionsangeboten zur psychischen Gesundheit. Wir bringen psychische Krisen in Schule, Ausbildung und Beruf offen und leicht zur Sprache. Damit helfen wir jungen Menschen, ihre Not früher zu erkennen, sich nicht zu verstecken, sich Hilfe zu suchen und sich gegenseitig zu unterstützen. Unsere Programme wurden mehrfach ausgezeichnet und erfüllen die Qualitätskriterien der gesetzlichen Krankenkassen.

## Einblicke in das Material

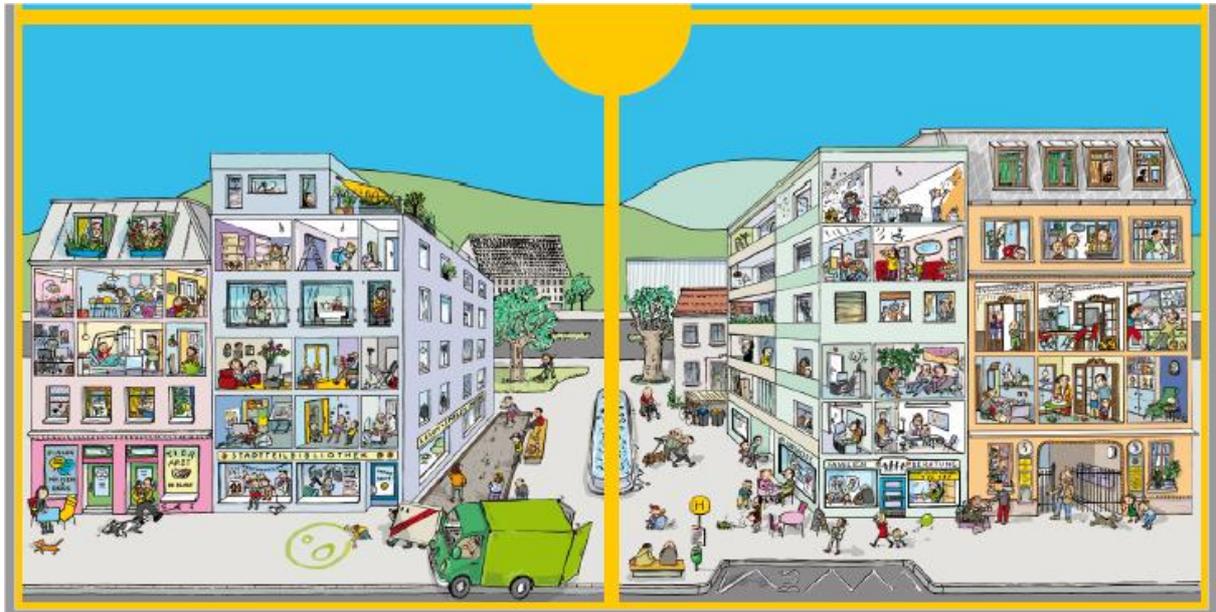


Abb. 1: Ausschnitt aus dem Wimmelbild



Abb. 2: Zoom in die Wohnung einer betroffenen Familie

<sup>1</sup> Deutsche Psychotherapeutenvereinigung e.V. (Hrsg.) (2020): *Report Psychotherapie 2020*. URL: <<https://www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de/index.php?eID=dumpFile&t=f&f=11069&token=a90390e76f0e00e7f914aef6a5b47f06e3cd5329>> (02.09.2021). S. 26, 28.

<sup>2</sup> Romana Kühnis et al. (2016): „Zwischen Stuhl und Bank. Hindernisse bei der Inanspruchnahme von Hilfsangeboten für Familien mit einem psychisch kranken Elternteil“. In: *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*. DOI: <<https://doi.org/10.13109/prkk.2016.65.4.249>>.

<sup>3</sup> Ulrike Ravens-Sieberer et al. (2021): „Impact of the COVID-19 pandemic on quality of life and mental health in children and adolescents in Germany“. In: *European Child & Adolescent Psychiatry*. DOI: <<https://doi.org/10.1007/s00787-021-01726-5>>.

<sup>4</sup> Eva Brockmann / Albert Lenz (2016): *Schüler mit psychisch kranken Eltern. Auswirkungen und Unterstützungsmöglichkeiten im schulischen Kontext*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.