

# Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule

Was Lehrkräfte für psychisch belastete  
Schülerinnen und Schüler tun können



Bundesweiter Präventionspartner  
**BARMER**

Ein Modellprojekt von  
**gesundheitsziele.de**  
Forum Gesundheitsziele Deutschland

»Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule« ist ein Präventionsprogramm von Irrsinnig Menschlich e.V. in Zusammenarbeit mit der BARMER und [gesundheitsziele.de](https://gesundheitsziele.de)



## INHALT

- 1 Stressfaktoren, die Jugendliche belasten können // 7
- 2 Jugendliche in seelischer Not: Daten, Fakten, Warnsignale // 7
- 3 Typische Bewältigungsstrategien von Jugendlichen // 9
- 4 Stigma, Ängste, Vorurteile: Hilfe holen braucht Mut // 10
- 5 Der Weg durch das Labyrinth des Gesundheitswesens // 11
- 6 Wie Lehrkräfte seelisch belastete Schülerinnen und Schüler unterstützen können // 14
  - 6.1 In guten Zeiten über schwierige Dinge sprechen // 14
  - 6.2 Wie seelische Krisen ansprechen // 15
  - 6.3 Unterstützung in akuten Krisen // 18
  - 6.4 Was für Lehrkräfte noch nützlich ist // 19
- 7 Was Lehrkräfte für Schüler mit psychisch kranken Eltern tun können // 20
- 8 Literatur // 22



Liebe Lehrerinnen und Lehrer,

Erwachsenwerden ist eine der spannendsten und zugleich schwierigsten Etappen in unserem Leben. Ein aufregendes Abenteuer! Das erleben Sie als Lehrkraft bei Ihren Schülerinnen und Schülern wahrscheinlich jeden Tag aufs Neue. Es ist die Zeit des Lernens, der Rebellion und der Selbstfindung. Hindernisse und Widerstände gehören dazu. Kein Wunder, dass gerade die Jugendzeit so anfällig für Probleme ist, die die eigenen Lösungsmöglichkeiten übersteigen. Psychische Krisen, Süchte, selbstschädigendes Verhalten oder Kriminalität beginnen in keiner Lebensphase so häufig wie in der Pubertät. Viele junge Menschen brauchen unsere Hilfe, um ihre Probleme besser bewältigen zu können. Sie tun sich schwer mit einer Welt, die sich mit halsbrecherischer Geschwindigkeit verändert. Nicht wenige Kinder und Jugendliche leben in schwierigen Verhältnissen, sie erleben Armut, Gewalt, Krieg, verlieren nahestehende Menschen. Auch wir Erwachsenen tun uns schwer damit: Was erwarten und verlangen wir von unseren Kindern? Was können wir ihnen für die Zukunft mitgeben, damit sie ihr Leben in Zufriedenheit und Optimismus aufbauen können?

Zentrale Themen für die Gesundheit von Teenagern zwischen 12 und 18 Jahren, um die es hier geht, sind den Körper spüren, Grenzen setzen und die eigene Identität finden. Sie als Lehrkräfte sind neben den Eltern dabei die wichtigsten und prägendsten Menschen, wenn es darum geht, Kinder und Jugendliche beim gesunden Aufwachsen zu begleiten und sie mit präventiven und gesundheitsfördernden Angeboten beim Umgang mit Schwierigkeiten, Krisen und Konflikten zu unterstützen.

Wir von Irrsinnig Menschlich e.V. begeistern seit über 15 Jahren Schulen mit unserem Präventionsprogramm »Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule«. Mit den »Verrückt? Na und!«-Sultagen bringen wir psychische Krisen klassenweise zur Sprache, bauen das Stigma psychischer Erkrankungen ab, machen Mut, vermitteln Lösungswege und fördern Schulerfolg. Wir freuen uns, über die wachsende Offenheit der Lehrkräfte, der Schulsozialarbeit und der Eltern, mit seelischer Gesundheit gute Schule zu machen.

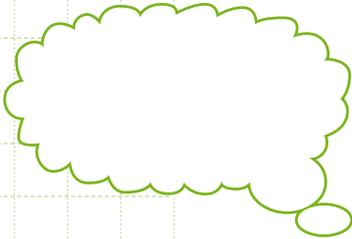
Damit uns das gemeinsam immer besser gelingt, haben wir dieses Heft für Sie, liebe Lehrerinnen und Lehrer, verfasst. Es geht darum, wie Sie als Lehrkräfte psychische Krisen ihrer Schülerinnen und Schüler besser erkennen, verstehen, vorbeugen und bewältigen können. Dafür gibt es kein Allheilmittel und schnell geht es meistens auch nicht. Dafür braucht es tausend kleine Schritte: Information und Aufklärung, Geduld und Zuversicht, Austausch im Kollegium, schulische und kommunale Vernetzung, Mut und Hoffnung.

Wir hoffen, dass dieses Heft Ihnen dabei hilft. Gleichzeitig sind wir gespannt auf Ihre Erfahrungen und Anregungen.



Im Namen von Irrsinnig Menschlich e.V.  
Dr. Manuela Richter-Werling

*Aus Gründen der Lesbarkeit verwenden wir abwechselnd die weibliche oder männliche Form. Wir meinen dabei auch immer Personen des anderen Geschlechts.*



## **Was Schülerinnen und Schüler über seelische Gesundheit denken**

### **Was ist für Euch seelische Gesundheit?**

Sich wohl zu fühlen mit sich selbst, mit seiner Familie, mit seinen Freunden.

Dass man nicht krank ist, gut denken kann.

Dass man gern in die Schule geht, sich glücklich fühlt.

### **Woran erkennt Ihr, dass es Menschen seelisch schlecht geht?**

Wenn sie sich abschotten oder Drogen nehmen.

Wenn sie deprimiert sind oder aggressiv werden.

Wenn sie anders sind als sonst: traurig, verschlossen, null Hoffnung.

### **Was braucht Ihr, damit es Euch seelisch gut geht?**

Gute Eltern. Freunde. Vertrauen. Hilfe. Große Familie.

Nette Lehrerinnen und Lehrer.

Am besten alles zusammen.

## 1 Stressfaktoren, die Jugendliche belasten können

Stress in Schule und Ausbildung, Druck von Gleichaltrigen, die Angst kritisch bewertet zu werden, Druck durch die Medien, die vorgeben, wie wir uns zu kleiden und zu fühlen haben, Alkohol und Drogen zur Kompensation von Problemen, Liebeskummer, Gruppenzwang, Flucht in die virtuelle Welt, Mobbing, Streit in der Familie, kranke Eltern, Gewalt, Krieg, Flucht, Missbrauch ... Wenn einiges davon zusammenkommt, kann das zu einer Krise führen.

## 2 Jugendliche in seelischer Not: Daten, Fakten, Warnsignale

### Warnsignale psychischer Krisen bei Jugendlichen

- |  |   |
|--|---|
| ✗ Sorgen, Ängste, Aufregung, Rastlosigkeit                     | ✗ Alkohol- und Drogenmissbrauch                             |
| ✗ Negative Gedanken, Unentschlossenheit, wenig Selbstvertrauen | ✗ Weglaufen von zu Hause                                    |
| ✗ Überempfindlich, launisch, wütend                            | ✗ Schlaflosigkeit oder unendliche Erschöpfung               |
| ✗ Rückzug von Hobbys und alters-typischen Aktivitäten          | ✗ Kopfschmerzen, Essstörungen                               |
| ✗ Leistungsabfall in der Schule, Schwänzen, Schulabbruch       | ✗ Selbstisolation   |
|  | ✗ Sich selbst verletzen, Hoffnungslosigkeit, Suizidgedanken |



**Manchmal schlechte Gefühle zu haben, ist normal. Doch wenn viele dieser Zustände mehr als zwei Wochen anhalten, sollte professionelle Hilfe gesucht werden.**

*für  
Notizen*

## Daten und Fakten zur psychischen Gesundheit von Jugendlichen

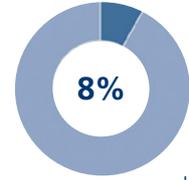
**1 von 5 Jugendlichen zwischen 13 und 18 Jahren entwickelt eine psychische Krankheit.**



haben  
affektive Störungen.



haben  
Verhaltensstörungen.



haben  
Essstörungen.

### Gut zu wissen

**75%**

aller psychischen Erkrankungen von Erwachsenen beginnen vor dem 24. Lebensjahr.

**8–10 Jahre**

vergehen vom Auftreten der Symptome bis zur Behandlung.

### Auswirkungen

**50%**

der Schüler ab 14 Jahren, die psychisch erkrankt sind, brechen die Schule ab.

**70%**

aller Jugendlichen im Strafvollzug haben eine psychische Erkrankung.

### Suizid

**90%**

der jungen Menschen, die durch Suizid sterben, haben eine psychische Erkrankung.



Suizid ist die dritthäufigste Todesursache bei Teenagern und jungen Erwachsenen zwischen 10 und 24 Jahren.

## 5 Dinge, die Lehrkräfte tun können



Schülern achtsam, wertschätzend und freundlich begegnen.



Über Hilfen Bescheid wissen.



In guten Zeiten über schwierige Lebensfragen sprechen.



Sich als Kollegium informieren, austauschen und weiterbilden.



Sich mit Unterstützern in der Kommune vernetzen.

### Quellen:

Kant-Schaps, M.: Schule: Schutzfaktor und Übungsraum, 83–92. In: Steinebach, C., Gharabaghi, K. (Hrsg.): Resilienzförderung im Jugendalter. Praxis und Perspektiven. Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2013.  
 Karow, A. et al., 2013: Die psychische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen – Teil 2: Krankheitslast, Defizite des deutschen Versorgungssystems, Effektivität und Effizienz von »Early Intervention Services«. In: Fortschritte der Neurologie Psychiatrie, 81, 628–638.  
 Lambert, M. et al., 2013: Die psychische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen – Teil 1: Häufigkeit, Störungspersistenz, Belastungsfaktoren, Service-Inanspruchnahme und Behandlungsverzögerung mit Konsequenzen. In: Fortschritte der Neurologie Psychiatrie, 81, 614–627.  
 WHO 2014: Suizid ist eine führende Todesursache unter jungen Erwachsenen in Ländern mit hohem Volkseinkommen. <http://www.euro.who.int/de/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/news/news/2014/09/suicide-a-leading-cause-of-death-among-young-adults-in-high-income-countries>

### 3 Typische Bewältigungsstrategien von Jugendlichen



#### Selbst auferlegte Einsamkeit



Betroffene ziehen sich zurück und hoffen, dass sich die Probleme mit der Zeit lösen werden. Das kann jedoch das Auftreten der Symptome verlängern und die Situation verschlimmern.



#### Fröhliche Maske



Oft versuchen die Betroffenen mit aller Macht, den Schein zu wahren und setzen eine fröhliche Maske auf. Das erfordert sehr viel Energie von ihnen, die sie eigentlich für ihre Gesundheit brauchen.



#### Negative Gefühle – Schlechte Gesellschaft – Schlechte Gewohnheiten



falsche Freunde, Drogen, Alkohol, Kriminalität, Prostitution



#### Essverhalten



Betroffene essen, um sich zu trösten, verweigern Essen, um die Kontrolle zu behalten, essen und brechen als Hunger nach Leben und Flucht vor dem Leben.



#### Selbstmedikation



Betroffene versuchen mit dem Konsum von Substanzen wie Zigaretten, Drogen, Alkohol, Tabletten u. a. schlechte Gefühle und Schwierigkeiten in den Griff zu bekommen. Dazu zählen Schmerzen, innere Unruhe, fehlende Konzentration, Spannungen oder Schlafstörungen. Solche Substanzen wirken belebend oder beruhigend auf das Nervensystem. Sie sind ein starker Risikofaktor, eine Sucht zu entwickeln.



#### Sich selbst verletzen



Das Selbstverletzen wirkt wie ein Ventil, um unerträgliche Gefühle los zu werden wie innere Leere, innerer Druck und Anspannung, inneres Chaos. Manchmal verletzen sich Menschen selber, weil sie sich hassen und damit bestrafen oder um überhaupt noch wahrgenommen zu werden.



#### Tschüss, du grausame Welt ...



Viele junge Menschen, die eine psychische Krise erleben, wissen nicht, was mit ihnen passiert. Sie versuchen einen Weg zu finden, um mit ihren Gefühlen zurechtzukommen. Diese Strategien sind jedoch häufig kein guter Weg, um Probleme zu bewältigen.

Als Lehrkraft sollten Sie zu allen möglichen Gelegenheiten betonen, dass es immer Hoffnung und Hilfe gibt. Denn so können Schülerinnen und Schüler, die vielleicht schon die Hoffnung verloren haben, eher den Mut finden, sich Ihnen oder einer anderen Lehrkraft anzuvertrauen und Hilfe zu bekommen.

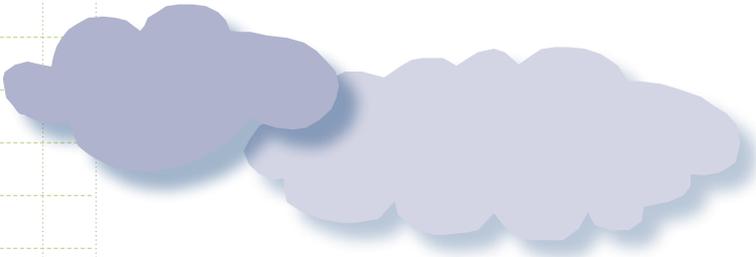
## 4 Stigma, Ängste, Vorurteile: Hilfe holen braucht Mut

Eines der weltweit größten Hindernisse dafür, dass es oft viel zu lange dauert, ehe sich Menschen mit psychischen Problemen Hilfe suchen und bekommen, ist das Stigma, das auf psychischen Erkrankungen und den davon betroffenen Menschen lastet. Gemeinsam können wir jungen Menschen helfen, ihre Not früher zu erkennen, sich nicht zu verstecken und Hilfe anzunehmen.



### **Jugendliche haben oft Angst, sich Hilfe zu suchen, weil sie befürchten,**

- x ein Schwächling zu sein.
- x abgestempelt zu werden.
- x dass andere davon erfahren und Gerüchte verbreiten.
- x Medikamente nehmen zu müssen.
- x in eine Klinik eingeliefert zu werden.
- x dass keiner mehr mit ihnen zu tun haben will.
- x dass ihre Familie noch mehr belastet und diskreditiert wird (Kinder psychisch kranker Eltern!).



## 5 Der Weg durch das Labyrinth des Gesundheitswesens

Die meisten Jugendlichen informieren sich wahrscheinlich zuerst im Internet. Hier gibt es viele Informationen, die für Jugendliche interessant und hilfreich sind, zum Beispiel:

- ➔ [www.jugendnotmail.de](http://www.jugendnotmail.de)  
Hilfe bei Sorgen und Problemen per E-Mail-Beratung, Gruppenchat oder Online-Forum – für Kinder und Jugendliche bis 19 Jahren.
- ➔ [www.bke-jugendberatung.de](http://www.bke-jugendberatung.de)  
Sprechen über Sorgen, Ängste und Nöte – ob in der Einzelberatung, im Gruppenchat oder Online-Forum – für Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 14 und 21 Jahren.
- ➔ [www.fideo.de](http://www.fideo.de)  
Informationsangebot für Jugendliche, Angehörige und Pädagogen zum Thema Depression bei jungen Menschen.
- ➔ [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)  
Bei Sorgen und Problemen gibt es Rat per E-Mail oder Telefon – für Kinder, Jugendliche und Eltern.
- ➔ [www.u25-deutschland.de](http://www.u25-deutschland.de)  
Mailberatung für junge Menschen in Suizidgefahr
- ➔ [www.bkjpp.de](http://www.bkjpp.de)  
Adressen von Kinder- und Jugendpsychiatern
- ➔ [www.kipsy.net](http://www.kipsy.net)  
Informationsangebot für Kinder und Jugendliche, deren Eltern in psychiatrischer oder psychologischer Behandlung sind.
- ➔ [www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de)  
Selbsthilfegruppen für Jugendliche
- ➔ [www.kinder.mapcms.de](http://www.kinder.mapcms.de)  
Hilfen für Kinder psychisch kranker Eltern
- ➔ [www.nacoa.de](http://www.nacoa.de)  
Infos, Hilfe und Material zum Thema Kinder suchtkranker Eltern

Die Entscheidung für eine Therapie müssen letztlich die Betroffenen selbst treffen. Doch allein ist das für sie nicht zu schaffen: Sie brauchen die Unterstützung der Familie, von Freunden und der Schule.





## Die Vorteile einer gelungenen Therapie

Jeder Mensch erholt sich anders und in seinem eigenen Tempo. Es kann sehr hilfreich sein, einen Plan zusammen mit dem Therapeuten zu erstellen, damit jeder weiß, woran sie künftig arbeiten können.

Eine gute Therapie entlastet die Psyche, hilft die Krise zu bewältigen und leitet den Heilungsprozess der betroffenen Jugendlichen ein.

Viele Jugendliche ärgern sich, wenn sie eine Therapie beginnen müssen. Doch in Wirklichkeit kann dieser Weg sehr lohnend und aufschlussreich sein. Denn hier hat man die seltene Möglichkeit, alles zu sagen, ohne dafür kritisiert zu werden.

Mit einer vertrauten Person über negative Gedanken zu sprechen, hilft sie zu verbannen. Ausgesprochene und mit Abstand betrachtete Gedanken verlieren an Einfluss und Kraft.

Die Gespräche mit den Therapeuten unterliegen der ärztlichen Schweigepflicht. Entscheidend für das Gelingen ist eine gute Beziehung.



## Unterstützung durch die Familie

Eines der größten Probleme für Jugendliche sind die Eltern. Sehr oft schämen sie sich für die Erkrankung des Kindes, lehnen sie ab oder ignorieren sie. Das sollten Sie als Klassenlehrkraft wissen und berücksichtigen. Heute werden die Familien, wenn es irgend geht, in die Therapie eingebunden. So können am besten falsche Vermutungen über das Kind ausgeräumt und der Heilungsprozess beschleunigt werden.



## Unterstützung durch die Schule

Die Schule kann wichtige Strukturen zur Unterstützung von Jugendlichen mit psychischen Erkrankungen schaffen: Klassenlehrkraft, Schulsozialarbeiter, Schulcoaches, Schulpsychologinnen. Es ist gut, wenn sich Schüler diesen Personen anvertrauen können. Denn sie können das Wohlbefinden in der Schule und Klasse aktiv beeinflussen und beständig Hilfe anbieten.

Gut ist es auch, wenn die Eltern der betroffenen Jugendlichen Vertrauen zur Schule haben. Wie kann die Schule sonst helfen, wenn sie nichts von den Problemen weiß?



## Lehrkräfte haben enormen Einfluss

Sie sind wichtige Bezugspersonen und Vorbild, wenn es um das Wohlergehen ihrer Schülerinnen und Schüler geht. Ihre Schüler bauen auf Sie, auch wenn Sie das als Lehrkraft möglicherweise gar nicht so wahrnehmen. Schließlich verbringen Schüler viel Lebenszeit in der Schule. Und gute Stimmung in der Schule kann eine ganze Menge Schwierigkeiten vermindern!

## Gut zu wissen

Es ist nicht leicht, den richtigen Arzt oder die passende Therapeutin zu finden und eine genaue Diagnose zu erhalten. Deshalb braucht es in dieser Zeit viel Geduld und Ausdauer. Das Wichtigste ist, nicht zu lange zu warten: Darüber zu sprechen, sich früh Hilfe zu holen und passende Hilfen zu bekommen, damit das Leben wieder besser wird. Wird bei ihnen eine psychische Erkrankung diagnostiziert, dann reagieren betroffene Jugendliche unterschiedlich: mit Ablehnung, Angst, Trauer, Wut oder Erleichterung.

## Wo es professionelle Hilfe gibt

- ✓ **Kinder- und Familienberatungsstellen, die Hausärztin oder der Kinder- und Jugendarzt**  
sind oft die richtigen Ansprechpartner für ein erstes Gespräch. Sie vermitteln, wenn nötig, an Experten.
  - ✓ **Psychologen**  
Das sind Spezialisten auf dem Gebiet des menschlichen Verhaltens. Sie helfen, mit der Krise oder Erkrankung besser umzugehen, die eigenen Gefühle und das eigene Verhalten besser zu verstehen.
  - ✓ **Kinder- und Jugendpsychotherapeuten**  
Sie diagnostizieren und behandeln psychische und psychosomatische Störungen mit wissenschaftlich anerkannten psychotherapeutischen Verfahren.
  - ✓ **Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie**  
Sie diagnostizieren und behandeln psychische Erkrankungen. Dabei nutzen sie verschiedene Formen der Psychotherapie und können Medikamente verschreiben. Sie entscheiden, ob eine ambulante, eine stationäre oder tagesklinische Behandlung angezeigt ist.
- ➔ [www.bptk.de/service/therapeutensuche](http://www.bptk.de/service/therapeutensuche)
- ✓ **Rehabilitationsangebote für Kinder und Jugendliche**  
Um chronischen Erkrankungen vorzubeugen und langfristige Folgen zu vermeiden, müssen Krankheiten im Kindes- oder Jugendalter rechtzeitig behandelt werden. Ziel einer Reha ist es, die Leistungsfähigkeit des Kindes zu verbessern oder sogar ganz wiederherzustellen, damit es wieder voll am Schul- und Familienalltag teilnehmen kann. Die Kosten für die Rehabilitation übernimmt die Deutsche Rentenversicherung. Kinder ab 15 Jahren können auch selbst einen Antrag auf die Rehabilitation stellen. Die Person, aus deren Versicherung die Leistung beantragt wird, muss zustimmen.
- ➔ [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)



Aktiv werden

## 6 Wie Lehrkräfte seelisch belastete Schülerinnen und Schüler unterstützen können

### 6.1 In guten Zeiten über schwierige Dinge im Leben sprechen

#### Lehrkraft bleiben und sich gemeinsam vorbereiten

Lehrkräfte fühlen sich oft unsicher, was Schüler und seelische Krisen angeht: Wie spricht man so etwas an? Was kann ich überhaupt tun? Und wo sind meine Grenzen? Die Schule ist schließlich keine diagnostische oder therapeutische Einrichtung und Lehrer keine Therapeuten. In der »kleinen Welt« Schule findet Leben statt. Und das verlangt nach Antworten auf Lebensfragen.

Täglich gibt es Störungen im Unterricht durch Schülerinnen und Schüler, die auffallen, weil sie laut und unruhig sind. Oder Schüler bereiten Anlass zur Sorge, weil sie allzu auffällig unauffällig sind. Doch nicht alles, was aus der Norm fällt, ist »gestört«.

#### Ermutiger sein

Gefragt sind Achtsamkeit und Wachsamkeit. Lehrkräfte sollten immer wieder ihre Wahrnehmung schulen, wie Schüler mit sich, ihren Mitschülern und ihrer Umwelt umgehen. Es lohnt sich, im Kollegium einen Konsens darüber herzustellen, wie Probleme in der Schule angesprochen werden. Entscheidend dafür sind Vertrauen, Diskretion und Vernetzung mit Unterstützern innerhalb und außerhalb der Schule.

Was Schüler sagen

#### **Zeigt uns, dass wir nicht alleine sind!**

Meine Lehrerin war sehr aufgeschlossen. Sie hat gesagt, dass ich mich jetzt erst mal auf meine Gesundheit konzentrieren und mir keinen Stress mit der Schule machen soll. Diesen Satz fand ich super und sie hat auch gesagt, dass ich zu ihr kommen kann.

Lisa

#### **Eine einzige Schulstunde hat mir geholfen!**

Mir hat es geholfen, als ich in der 7. Klasse psychisch krank wurde, dass einer meiner Lehrer unabhängig vom Lehrplan mit uns über seelische Gesundheit gesprochen hat. Das war zwar sehr allgemein. Doch für mich war das ein Zeichen, dass der Lehrer offen für psychische Krisen war. Und das hat mich sehr ermutigt.

Dennis

#### **Dranbleiben!**

Zum Glück gab es bei mir in der Schule immer den einen oder anderen Lehrer, der nachgefragt hat, als es mir nicht so gut ging. Das war eher allgemein, aber mir tat das gut. Schwierig ist das mit dem Nachfragen nur bei denen, die gar nicht darüber reden wollen, weil sie selbst nicht wissen, was mit ihnen los ist. Diejenigen merken aber trotzdem, dass der Lehrer sich für sie interessiert. Also unbedingt dranbleiben und nicht aufgeben.

Claudia

## 6.2 Wie seelische Krisen ansprechen

### Wenn Lehrkräfte Jugendliche auf ihr verändertes Verhalten, Denken und Fühlen ansprechen ...

- sind manche von ihnen darüber froh.
- reagieren manche darauf aggressiv.
- wollen manche geschont werden.
- legen manche Wert darauf, dass an sie dieselben Anforderungen gestellt werden wie an andere.
- haben manche das Bedürfnis über ihre Krankheit zu reden.
- wollen manche überhaupt nicht darüber sprechen.

### Als nützlich hat sich erwiesen, wenn Lehrkräfte ...

#### klar und eindeutig kommunizieren

- Doppeldeutigkeiten und Ironie vermeiden
- Ein »Ja« bedeutet »Ja«. Ein »Nein« bedeutet »Nein«.

#### aktiv zuhören

- zugewandter Oberkörper, Blickkontakt
- freundlicher Blick, zustimmendes Nicken (nonverbale Signale)

#### Ich-Botschaften senden

»Ich habe den Eindruck, Du hast Dich in der letzten Zeit sehr verändert ...  
Ich habe ... an Dir wahrgenommen und mache mir deswegen Sorgen um Dich.«

#### entlasten

»Es ist nicht das erste Mal, dass eine Schülerin von mir in solch eine Situation gerät. Du bist nicht allein, nicht die/der Einzige.«

#### empathisch sind und Grenzen markieren

»Ich merke, dass Du ganz viel auf dem Herzen hast. Ich bin dafür allerdings nicht in allen Fragen die geeignete Person. Das kann ich machen, das nicht.«

#### stabile Beziehungen aufbauen und pflegen

- konstante Ansprechpartner
- verlässliche Beziehungen
- sich als Lehrkraft Unterstützung holen

#### Lösungsschritte erarbeiten

- Prioritäten und Ziele vereinbaren
- positive und negative Konsequenzen aufzeigen
- die betroffenen Schülerinnen und Schüler daran beteiligen

#### Über- oder Unterforderung vermeiden

- zeitliche befristete flexible Regelungen
- Klarheit über Möglichkeiten und Grenzen der Flexibilität
- emotional belastende Anforderungen vermeiden



### **das Anderssein akzeptieren**

- Respekt und Wertschätzung: den Schüler ernst nehmen, nicht bewerten
- Abwertungen vermeiden
- Grenzen der Akzeptanz verdeutlichen

### **aufmerksam sind und enttabuisieren**

- Verhaltensauffälligkeiten und Leistungsdefizite wahrnehmen und thematisieren
- Entlastungs- und Unterstützungsangebote aufzeigen

### **beraten**

- als Lehrkraft (nicht als Therapeut)
- sich als Lehrkraft über professionelle Hilfe informieren
- professionelle Hilfe empfehlen
- bei der Prozessgestaltung begleiten

### **Eigenverantwortung verdeutlichen (altersgemäß)**

- zur Selbsteinschätzung der Lernfähigkeit ermuntern
- an die Eigenaktivität bzgl. der Wiederherstellung der Gesundheit appellieren

## **Nützliche Fragen stellen**

### **Fragen ist die beste Möglichkeit, etwas zu erfahren und in Beziehung zu bleiben**

#### **Fragen nach Unterschieden/Ausnahmen**

lösen die Zwanghaftigkeit des Problems auf (in unserer Klasse ist das immer so, da kann man nichts machen) und öffnen den Blick für neue Möglichkeiten.

- Wann tritt das Problem häufiger auf, wann weniger?
- Was muss passieren, dass die Ausnahmen vom Problem öfter vorkommen?  
Wer würde das merken?
- Wie habt Ihr es geschafft, diese Situation so gut zu meistern?
- Was hat dazu beigetragen, dass es nicht noch schlimmer geworden ist?

#### **Hypothetische Fragen**

lenken den Blick auf bisher ungenutzte Möglichkeiten.

- Was müsstet Ihr tun, damit Eure Eltern ganz sicher ausrasten?
- Wie könntest Du Deine Freude, anderen zu helfen, stärker einsetzen?

#### **Lösungsfragen**

lenken die Aufmerksamkeit in Richtung einer Lösung.

- Wer aus Deiner Klasse kann etwas besonders gut, was Dir helfen könnte?
- Wie hast Du es damals geschafft?

#### **Paradoxe Fragen**

schärfen den Blick auf neue Zusammenhänge, z. B. das »Gute am Schlechten« zu sehen.

- Was müsstet Ihr tun, um die Situation zu verschlimmern?
- Woran könnte Dein T-Shirt erkennen, dass Du Dein Ziel erreicht hast?
- Wie ist es Euch gelungen, das Problem so lange zu pflegen und zu hegen?



### Skalierungsfragen

helfen gut, z. B. das Verhalten einer Klasse/Gruppe zu verändern und das allgemeine Klagen über die »faule Klasse«, »schlechte Gruppe« oder »störenden Schüler« zu beenden. Stattdessen können nun konkrete überprüfbare Ziele erreicht werden.

Beispiel: Auf einer Skala von 0 bis 10 können die Schüler einschätzen, wie faul oder engagiert sie beim Lernen sind. Dazu sind Kriterien nötig wie regelmäßig Hausaufgaben machen oder Mitarbeit im Unterricht u.s.w. Die Lehrkraft kann das ihrerseits tun. Schüler und Lehrkräfte können konkret verabreden, was sie tun, um beispielsweise von der 4 auf der Skala auf die 6 zu kommen.

## Nützliche Wörter

### Angenommen

- Angenommen, das Schicksal hätte uns gerade diese schwierige Situation oder diesen herausfordernden Schüler geschickt, was könnten wir als Lehrkräfte daran besonders gut lernen?
- Angenommen, Mobbing gäbe es nicht in unserer Klasse, was wäre dann?

### Stattdessen

- Was sollte ich Dich stattdessen fragen?
- Was könntest Du stattdessen tun?

**Wie statt warum:** Warum hat oft einen vorwurfsvollen, anklagenden Beigeschmack.

- Wie kommt es, dass es für Dich so schwer ist dieses oder jenes zu tun?
- Wie kommt es, dass Du so oft fehlst?

### Was wäre, wenn ...

- Gesetzt den Fall, Du hättest Freunde in der Klasse, was wäre dann für Dich anders?

### Gute Gründe haben, auf etwas zu bestehen oder etwas so zu tun

- Nach den »guten« Gründen fragen: Hast Du gute Gründe, immer wieder zu spät zur Schule zu kommen?

## Was Schülerinnen und Schülern in seelischen Krisen auf jeden Fall hilft

Solange sie in die Schule gehen, sind sie Schüler und wollen von ihren Lehrkräften als solche gesehen werden – auch wenn sie sich anders verhalten als »normal«. Dazu gehören so selbstverständliche Dinge wie tagtäglich begrüßt, beachtet und wertgeschätzt zu werden. Bestärken Sie Ihre Schüler in ihrem Glauben an sich selbst und ihre Kräfte.

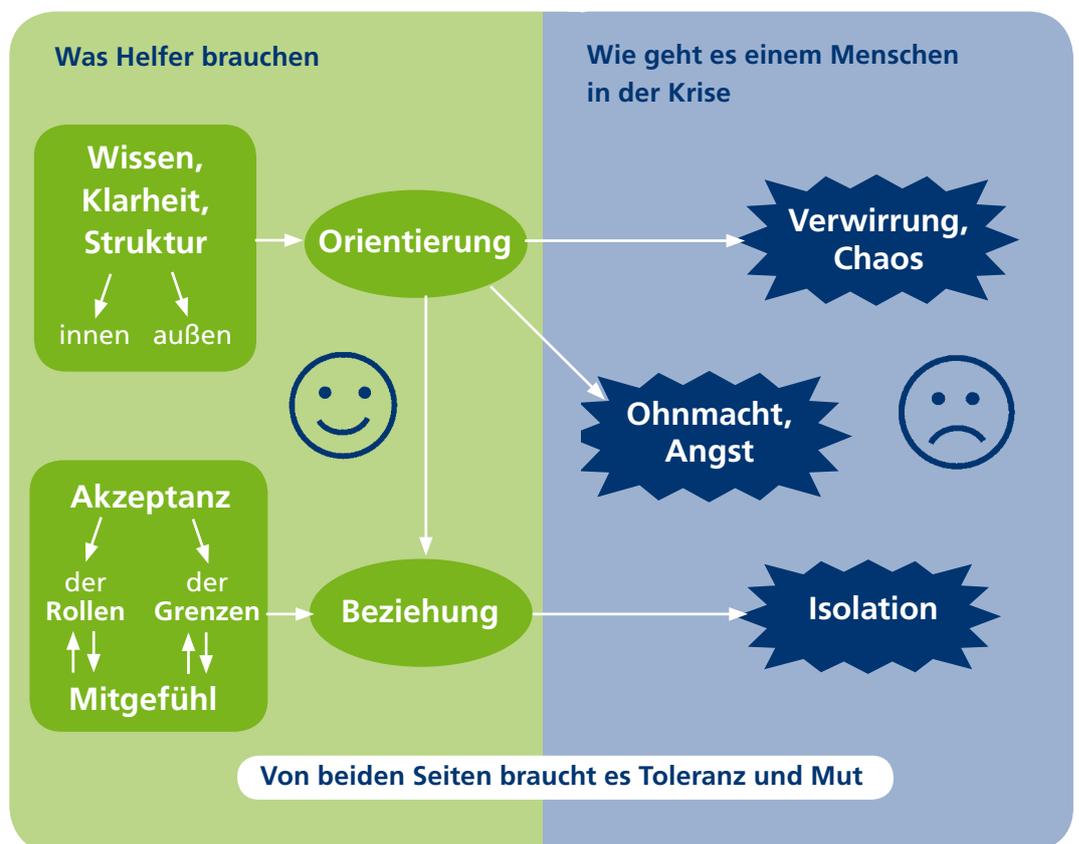


## 6.3 Unterstützung in akuten Krisen

Bewahren Sie Ruhe und holen Sie Hilfe. **Sorgen Sie dafür, dass der betroffene Schüler geschützt wird und nicht allein ist.** Versuchen Sie die Schülerin in ihrer Not, Panik und Verzweiflung zu akzeptieren, hören Sie ihr zu und nehmen Sie ihre Gefühle ernst. Angst, Panik etc. auszureden ist wenig hilfreich. Informieren Sie die Eltern.

### Tipp:

Folgende Frage ist oft nützlich: Was könnte Dir als Erstes helfen? Erfahrungsgemäß nennen Schülerinnen und Schüler dann oft einfache, konkrete Dinge, die sich rasch umsetzen lassen, zum Beispiel hinlegen, Ruhe, etwas essen oder trinken, frische Luft.



## 6.4 Was für Lehrkräfte noch nützlich ist

Fortbildungsprogramme für Lehrkräfte, um seelische Probleme besser zu erkennen, anzusprechen und um mehr Selbstvertrauen zu bekommen, helfen zu können. Programme zur Förderung der seelischen Gesundheit für Schüler wie z. B. die **Verrückt? Na und!-Schultage**. Das führt zu einem offeneren Umgang mit seelischen Problemen und zu einem früheren Hilfesuchen.

➔ [www.verrueckt-na-und.de](http://www.verrueckt-na-und.de)

Konkrete Hilfen in der Schule und Gemeinde für alle zugänglich zu machen, zum Beispiel auf der Schulhomepage. Mitarbeiter von Hilfsangeboten regelmäßig einladen, damit sie sich der Schulgemeinschaft, Eltern und Lehrern vorstellen und mögliche Hemmschwellen abbauen. Einen »heißen« Draht zu Kinder- und Jugendärztinnen, Psychiatern und Psychologen aufbauen, um sich zu vergewissern, auszutauschen und zu helfen.

Viele Anregungen dazu finden Sie bei **MindMatters – Mit psychischer Gesundheit gute Schule machen**

➔ [www.mindmatters-schule.de](http://www.mindmatters-schule.de)

### Auf die eigene Gesundheit achten

- ➔ **Wie stärken Sie als Lehrende Ihr Wohlbefinden?**
- ➔ **Was gelingt Ihnen gut, macht Spaß und Freude?**
- ➔ **Wie erreichen Sie Ihre Ziele und wobei sind Sie besonders erfolgreich?**
- ➔ **Wie können Sie Ihre Motivation stärken und ausbauen?**

Es lohnt sich nach Antworten zu suchen, persönlich und gemeinsam im Kollegium. Schließlich sind Sie als Pädagoginnen und Pädagogen verantwortlich für einen gesundheitsförderlichen Umgang mit sich selbst, mit ihren Schülern und Kollegen.

Seelisches Wohlbefinden in der Schule zu pflegen, gehört deshalb zu den Kernaufgaben der Schule als Gesamtorganisation und richtet sich an alle Schulmitglieder.

**Was Jugendliche stark macht:  
Das sollte an jedem Schultag Thema sein!**

All diese Informationen und wie Sie die **Verrückt? Na und!-Schultage** buchen können, finden Sie auch unter:

➔ [www.irrsinnig-menschlich.de/psychisch-fit-lernen](http://www.irrsinnig-menschlich.de/psychisch-fit-lernen)



## 7 Was Lehrkräfte für Schülerinnen und Schüler mit psychisch kranken Eltern tun können

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 und Rituale. Hier ist die Welt verlässlich – und wenn es auch nur so ist, dass die Lehrerin auf jeden Fall am nächsten Tag bemerkt, dass die Hausaufgaben nicht gemacht sind. 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. Das kann aber auch als quälender Kontrast wahrgenommen werden, wenn diese Kinder ständig an ihre Grenzen stoßen und unsensibel von Lehrkräften und Mitschülern als »anders«, »komisch« und irgendwie nicht dazugehörig wahrgenommen und behandelt werden.

### Als Lehrkraft können Sie helfen, wenn ...

- Sie mit Ihren Bemühungen eng an den Bedürfnissen und Problemen der Schülerin und des Schülers bleiben. Versuchen Sie mit dem Schüler darüber zu sprechen, was Sie bei ihm beobachten und wieso Sie sich Sorgen machen.
- Sie sich durch abwehrende Reaktionen des Kindes nicht entmutigen lassen und ihr Gesprächsangebot wiederholen.
- Klassenlehrkräfte sich den Eltern als Ansprechpartner anbieten und zum Beispiel darum bitten, informiert zu werden, wenn beim erkrankten Elternteil ein Klinikaufenthalt ansteht, und das Erstellen eines Notfallplans anregen.
- Klassenlehrkräfte gemeinsam mit den Eltern und dem Kind überlegen, welche Unterstützungsmaßnahmen nötig sind, um für das Kind eine Kontinuität zu gewährleisten, die das Elternhaus allein momentan nicht bieten kann.
- Sie den Eltern keine Vorwürfe machen und versuchen, konstruktiv in die Zukunft zu schauen und Verabredungen zu treffen.
- Sie, wenn nötig, behutsam eine Kooperation mit einer Familienberatungsstelle oder dem Jugendamt zur Unterstützung der Familie anregen.
- Sie sich, falls nötig, Unterstützung durch eine anonyme Fallberatung bei einer Familienberatungsstelle oder beim Jugendamt suchen.
- Sie mit den Eltern darüber sprechen, wie wichtig es für Kinder ist, über die Erkrankung aufgeklärt zu werden, und über konkrete Möglichkeiten der Psychoedukation sprechen.
- Sie sensibel reagieren, wenn in der Klasse abfällige Bemerkungen gemacht werden oder das betroffene Kind ausgegrenzt wird.

Um zur Ruhe zu kommen und sich zu regenerieren braucht unser Organismus



## Was Einrichtungen der Jugendhilfe leisten

Etwa die Hälfte der Eltern mit einer psychischen Erkrankung hat große Vorbehalte und Angst, eine Einrichtung der Jugendhilfe einzuschalten. Viele Eltern fürchten, dass ihnen die Erziehungsfähigkeit abgesprochen wird und ihnen damit ihre Kinder weggenommen werden.

Lehrkräfte, die gut über die Arbeitsweise und die Funktion der Jugendhilfeeinrichtungen informiert sind, können hier Brücken bauen helfen, um Vorbehalte abzubauen.

## Beratungsmöglichkeiten

Erziehungs- und Familienberatungsstellen bieten schnell und niederschwellig kostenfreie Beratung für Eltern, Kinder und Jugendliche an. Auch hier geht es in der Beratung in erster Linie um Unterstützung und Entlastung von Familien. In vielen Familienberatungsstellen gibt es mittlerweile spezielle Beratungsangebote für Kinder und Jugendliche mit psychisch kranken Eltern.

Das Jugendamt kann für stützende und entlastende Maßnahmen für die Familie sorgen (Beratung, Sozialpädagogische Familienhilfe, Erziehungsbeistand, Einzelfallbetreuung für Kinder, Tagesgruppe u. a.). Einige Jugendämter organisieren auch Patenschaften für Kinder psychisch kranker Eltern.

➔ [www.beratung-caritasnet.de/eltern-kinder-und-jugendliche/erziehungs-und-familienberatung/informationen/themen/familien-mit-besonderen-belastungen/was-hilft-kindern-psychisch-kranker-eltern-in-der-schule/](http://www.beratung-caritasnet.de/eltern-kinder-und-jugendliche/erziehungs-und-familienberatung/informationen/themen/familien-mit-besonderen-belastungen/was-hilft-kindern-psychisch-kranker-eltern-in-der-schule/)

## 8 Literatur

- BAUER, C., HEGEMANN, T. (2008): Ich schaffs! – Cool ans Ziel. Das lösungsorientierte Programm für die Arbeit mit Jugendlichen. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag.
- BAUER, J. (2008): Lob der Schule. Sieben Perspektiven für Schüler, Lehrer und Eltern. München: Wilhelm Heyne Verlag.
- BAUER, J. (2009): Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneuronen. München: Wilhelm Heyne Verlag.
- BROCKMANN, E., LENZ, A. (2016): Schüler mit psychisch kranken Eltern. Auswirkungen und Unterstützungsmöglichkeiten im schulischen Kontext. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht Verlag.
- BROOKS, R., GOLDSTEIN, S. (2007): Das Resilienz-Buch. Stuttgart: Klett-Cotta-Verlag.
- CABY, F., CABY, A. (2009): Die kleine Psychotherapeutische Schatzkiste. Tipps und Tricks für kleine und große Probleme vom Kindes- bis zum Erwachsenenalter. Dortmund: Borgmann.
- CROOS-MÜLLER, C. (2013): Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co. München: Kösel-Verlag.
- FURMAN, B. (2005): Ich schaffs! Spielerisch und praktisch Lösungen mit Kindern finden. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag.
- FURMAN, B. (2005): Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben. Dortmund: Borgmann.
- GRUHL, M. (2014): Resilienz für Lehrerinnen und Lehrer. Kraft für die Schule und für mich. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder.
- HUBRIG, C., HERRMANN, P. (2010): Lösungen in der Schule, Systemisches Denken in Unterricht, Beratung und Schulentwicklung. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag.
- KLASEN, F., MEYROSE, A-K., OTTO, C., REISS, F. & RAVENS-SIEBERER, U. (2017): Psychische Auffälligkeiten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland: Ergebnisse der BELLA-Studie. In: Monatsschrift Kinderheilkunde 165, 5, S. 402–407. Springer Verlag.
- KROLL, M. (2018): achtsam lernen. Psychische Gesundheit systemisch bilden. Berlin: Logos Verlag.
- NIKLEWSKI, G., RIECKE-NIKLEWSKI, R. (2012): Depressionen überwinden. Niemals aufgeben! Berlin: Stiftung Warentest.
- RASFELD, M., SPIEGEL, P. (2013): Education. Wir machen Schule. Hamburg: Murmann Verlag.

## Impressum

Herausgeber  
Irrsinnig Menschlich e.V.  
Erich-Zeigner-Allee 69–73, 04229 Leipzig  
Tel.: 0341 222899-0, Fax: 0341 222899-2  
info@irrsinnig-menschlich.de  
www.irrsinnig-menschlich.de

Sitz des Vereins: Leipzig  
Registergericht: Amtsgericht Leipzig VR 3359  
Steuernummer: 232/140/16540  
USt-IdNr.: DE249415115

Autorin: Manuela Richter-Werling  
Redaktion: Manuela Richter-Werling, Cora Spahn, Anne-Kathrin Lange  
Fotos: Matthias Möller/Medial Mirage  
Layout und Satz: Gabine Heinze/TOUMAart



VERRÜCKT?  
NA UND!

Seelisch fit in der Schule

IRRSINNIG ] [ MENSCHLICH

[www.irrsinnig-menschlich.de](http://www.irrsinnig-menschlich.de)

Bundesweiter Präventionspartner

**BARMER**

[www.barmer.de](http://www.barmer.de)

Ein Modellprojekt von

 **gesundheitsziele.de**  
Forum Gesundheitsziele Deutschland