

Kinder psychisch kranker Eltern

Artikel und Initiativen

Hintergrundwissen

Auszüge aus: <https://www.laekh.de/heftarchiv/ausgabe/artikel/2021/11-2021-november-2021/kinder-psychisch-kranker-eltern>

„... In Deutschland wachsen ungefähr drei bis vier Millionen Kinder und Jugendliche mit mindestens einem psychisch kranken Elternteil auf [S. 3]; zwischen 10–30% der betroffenen Mütter haben minderjährige Kinder [S. 1]. Der Sozialpsychiater Asmus Finzen bezeichnete sie als „vergessene Risikogruppe“, da die Gefahr, selbst psychisch zu erkranken, bei ihnen um ein Vielfaches höher ist als bei Kindern psychisch gesunder Eltern.

... Gleichzeitig zeigt das Zusammenspiel von erblichen und Umweltfaktoren aber auch die Chance auf, die sich hier für präventive und therapeutische Ansätze bietet: Vulnerabilität-Stress-Modelle verdeutlichen, dass insbesondere für Menschen mit hoher erblich bedingter Verletzlichkeit Umwelteinflüsse besonders wichtig sind, im Positiven wie auch im Negativen.

... Die Resilienzforschung, die sich mit der Identifikation von Schutzfaktoren befasst, beschreibt u.a. interaktionelle Aspekte, die eine besonders protektive Wirkung entfalten können, wie beispielsweise Ressourcen des sozialen Netzwerkes (Gleichaltrige, Schule und andere Institutionen), viel Aufmerksamkeit seitens der Umwelt und eine dem Alter des Kindes angemessene Aufklärung über die elterliche Erkrankung [S. 15f.].

... Störungsspezifische Hilfs- und Beratungsangebote können z.B. über die Hessische Landesstelle für Suchtfragen (www.hls-online.org) oder das Bündnis gegen Depression (www.deutsche-depressionshilfe.de) im Internet eingesehen werden. Der Landesverband Hessen der Angehörigen psychisch Kranker e.V. (www.angehoerige-hessen.de) bietet übergreifend telefonische und schriftliche Beratung an und hilft bei der Vermittlung lokaler Anlaufstellen. Hierzu zählt z.B. der bsj Marburg (www.bsj-marburg.de), der mit seinen beiden Projekten „Pegasus“ und „Auszeit“ Wochenendfreizeiten und regelmäßige Gruppenarbeit für Kinder psychisch kranker Eltern aus dem Landkreis anbietet. Beim bundesweiten Mentoringprogramm „Balu und Du“ (www.balu-und-du.de) können Grundschulkinder einen eigenen Paten vermittelt bekommen, der dem Kind dann wöchentlich für Unterstützung und Freizeitaktivitäten zur Seite steht.“

Weitere Infos: Informationen für Eltern

https://www.kindernetzwerk.de/downloads/aktiv/2019/2018_KpkE_Kindernetzwerk.pdf

Leitsätze für den Umgang mit Kindern psychisch kranker Eltern

<https://www.addiction.de/leitfaden-kinder-psychisch-krank-und-sucht-krank-eltern/>

Seiten für Jugendliche, die hier direkt angesprochen, informiert und auf Hilfsangebote hingewiesen werden: <https://www.kidkit.de/>

„Sucht, (sexualisierte) Gewalt und/oder psychische Erkrankungen in deiner Familie: [Wir helfen dir!](#)“

Kinder depressiver Eltern: https://www.dvgp.org/fileadmin/user_files/dachverband/dateien/Materialien/Broschuere_Elterndepression_Web.pdf



Elterninfo: Depression

Kindern depressiver Eltern helfen

© LandesPsychotherapeutenKammer Rheinland-Pfalz



Die [Landespsychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz](#) hat eine neue Broschüre veröffentlicht, die sich dem Thema Elterndepression widmet. Die "Elterninfo: Depression – Kindern depressiver Eltern helfen" klärt auf über Anzeichen einer Depression und Auswirkungen elterlicher Depression auf die Kinder und liefert zugleich Anregungen zur Entlastung der Kinder in ihrer Entwicklung. Auch Buch- und Videotipps für Kinder sowie Unterstützungsangebote für Eltern werden an die Hand gegeben.

Videotipps

Die Sendung mit der Maus (WDR): Die unsichtbare Krankheit:

https://www.wdrmaus.de/extras/mausthemen/unsichtbare_krankheit/index.php5

„Ich hatte einen schwarzen Hund“ (WHO und Matthew Johnstone):

<https://www.youtube.com/watch?v=1UiA32Qv4yE>

Buchtipps für Kinder

Es stehen zahlreiche (Kinder-)Bücher zur Verfügung, die helfen können, ein Gespräch zu beginnen oder die richtigen Worte zu finden. Die Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder psychisch erkrankter Eltern verweist beispielsweise auf ihrer Homepage auf eine ganze Liste in Frage kommender Literatur. Ein paar Beispiele:

1. Gliemann, C., Kistner, S., Rau A., Rau D., Rau M. & Faichney N. (2018): „Papas Seele hat Schnupfen: So geht es mir.“ ISBN-10: 3942640104
2. Jacob, L. A. & Tanner, K. (2016): „ZiegenHundeKrähenMama...oder: Was ist mit Mama los?“ ISBN-10: 3715207078
3. Erdmute von Mosch (2014): „Mamas Monster: Was ist nur mit Mama los?“ ISBN-10: 3867390401

Initiativen

DIE INITIATIVE: <https://www.dieinitiative.de/>

»die initiative - Gesundheit - Bildung - Entwicklung« ist eine **Kooperation** der AOK Niedersachsen. Die Gesundheitskasse., der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V., des Zentrums für Angewandte Gesundheitswissenschaften (ZAG) der Leuphana Universität Lüneburg, des Gemeinde-Unfallversicherungsverbandes Hannover und Landesunfallkasse Niedersachsen sowie des Niedersächsischen Kultusministeriums.

Ziel dieser Kooperation ist die Schaffung von Transparenz über **qualitätsvolle Programme** zur Gesundheitsförderung und Prävention in Schule und Kindergarten im Sinne von Verhaltens- und Verhältnisprävention.

Einen wichtigen Baustein stellen dabei die **Informationsportale Schule** und **Kita** dar, die konkrete Unterstützungsmöglichkeiten durch Gesundheitsinterventionen aufzeigen.

Die **Aufnahme von Programm-Steckbriefen** in die Portale orientiert sich an dem Qualitätssicherungsinstrument „Kriterien für gute Praxis des Kooperationsverbundes Gesundheitliche Chancengleichheit“ und belegt damit den Qualitätsnachweis dieser Programme.

<https://www.dieinitiative.de/informationsportal-schule/steckbriefe/>

Programme für Schulen von A- Z

- [1000 Schätze](#) Gesundheit & Suchtprävention in der Grundschule
- [Aktion Glasklar](#) Alkoholsuchtprävention Sek. I
- [Akustische Ergonomie in Bildungstätten](#) Lärmprävention für alle Schulformen
- [AOK-Zuckerkompass](#) Ernährungskompetenz in Sek. I
- [Balu und Du. Großes Engagement für kleine Persönlichkeiten * **](#) Mentorenprogramm für Grundschulen durch Sek. II
- [BASS **](#) Suchtprävention Sek. I
- [Be Smart – Don't Start *](#) Rauchprävention Sek. I
- [Bewegte, gesunde Schule Niedersachsen **](#) Schulentwicklung Grundschule und Sek. I
- [BewegungsIMPULSE im Unterricht **](#) Bewegung im Unterricht für Lehrkräfte aller Schulformen
- [buddy-Programm * **](#) Förderung sozialer Kompetenzen in allen Schulformen
- [DIE RAKUNS – Das gesunde Klassenzimmer **](#) Programm zur Gesundheitsbildung in Grundschulen
- [EFFEKT® *](#) Elternttraining von Grundschulkindern
- [Eigenständig werden *](#) Lebenskompetenz für Grundschüler*innen
- [ELTERNSTÄRKE\(N\) – Elterliche Regeln für das Nichtrauchen ihrer Kinder * **](#) Rauchprävention Sek. I
- [Ernährungsführerschein](#) Ernährungsbildung in der Grundschule
- [EU-Schulprogramm in Niedersachsen](#) Ernährungsbildung in Grund-, Förderschulen und Schulkindergärten
- [Fahr Rad! **](#) Bewegungsförderung Sek. I und II

- [Fairplayer.Manual](#) * Gewaltprävention Sek. I
- [Faustlos](#) * Gewaltprävention in Grundschulen und Sek. I
- [Fiese Falle](#) Rauchprävention Sek. I
- [Fit for Differences](#) * Interkulturelle und soziale Kompetenz in Sek. I und II
- [Fit for Life](#) * Soziale Kompetenz zur Berufsfindung in Sek. I und II
- [Fit for Love?](#) Prävention von Mediensucht durch Internetpornographie in Sek. I und II
- [fit4future Kids](#) Gesunder Lebensstil in Grund- und Förderschulen
- [fit4future Teens](#) Gesunder Lebensstil in Sek. I
- [Fitness für Kids](#) Bewegungsförderung in Grundschulen
- [Gemeinsam schmausen in den Pausen](#) ** Ernährungskompetenz an Grund- und Förderschulen
- [GemüseAckerdemie](#) ** Mit Gemüseanbau zu mehr Sozialkompetenz
- [Gesund Leben Lernen \(GLL\)](#) ** Schulentwicklung in allen Schulformen
- [HaLT – Hart am Limit](#) * ** Prävention von Alkoholintoxikation in Sek. I und II
- [Holunderschule](#) Schulhofgestaltung für alle Schulformen
- [Informationsprojekt zur Jugendkriminalität](#) Gewaltprävention für alle Schulformen
- [IPSY \(Information + Psychosoziale Kompetenz = Schutz\)](#) * Suchtprävention in Sek. I
- [Irre menschlich Hamburg e.V. Projekte in Schulen](#) Antistigmatisierung von psychischen Erkrankungen in allen Schulformen
- [Just be Smokefree](#) Raucherentwöhnung-Selbsthilfe in Sek. I
- [Klasse2000](#) * ** Gesundheits- und Lebenskompetenz in Grundschulen
- [KlasseKinderSpiel](#) * Prävention von unterrichtsstörendem Verhalten in der Grundschule
- [Klassenrat](#) ** Gelingendes Miteinander in der Klasse und Schule gestalten
- [KOAG- KörperOrientierte Achtsamkeit in der Grundschule](#) **Achtsamkeitsübungen in der Grundschule
- [Kollegiale Beratung und Supervision \(KoBeSu\)](#) Selbsthilfemodell für Lehrkräfte in allen Schulformen
- [Kollegiale Beratung](#)** Kommunikationsverhalten von Lehrkräften in allen Schulformen
- [Kommunikation – Interaktion – Kooperation \(KIK\)](#) Soziale Kompetenz von Lehrkräften in allen Schulformen
- [Life Champions](#) Mediensuchtprävention mit Jungen in Sek. I und II
- [Lions-Quest „Erwachsen werden“](#) * ** Soziale Kompetenzen Sek. I
- [Lions-Quest „Erwachsen handeln“](#) ** Soziale Kompetenzen ab Klasse 9 und BBSn
- [Lions-Quest „Zukunft in Vielfalt“](#) ** Interkulturelle Kompetenzen Sek. I und II
- [Lubo aus dem All](#) * Soziale Kompetenz in der 1. und 2. Klasse
- [Mediation in der Schule – Seniorpartner in School e.V.](#) Mentorenprogramm mit der gewaltfreien Kommunikation in Grundschulen
- [Mediationsstelle BRÜCKENSCHLAG e.V.](#) Kommunikation von Lehrkräften in allen Schulformen
- [MindMatters – Mit psychischer Gesundheit gute Schule machen.](#)** Schulentwicklung in allen Schulformen
- [Mobbing-Interventions-Team in der Schule \(MIT\)](#) Wertschätzende Schulkultur entwickeln in allen Schulformen
- [Move it – Fit in den Straßenverkehr](#) Bewegungssicherheit im Straßenverkehr für Grundschulen
- [Nebolus – spielerisch Gesundheitskompetenz stärken](#) Gesundheitskompetenz Sek. I und II
- [NETWASS](#) *Prävention von zielgerichteten Gewalttaten Sek. I und II
- [Palaverzelt](#) ® * ** Gewaltprävention und soziales Lernen in der Grundschule
- [Praevikus](#) Gesundheitskompetenz in Sek. I
- [REBOUND](#) * Lebenskompetenz- und Suchtpräventionsprogramm ab Klasse 9
- [rückenstark](#) Rückengesundheit in der Grundschule
- [Salutogene Schulentwicklung](#) Schulentwicklung für alle Schulformen
- [SCHLAU Niedersachsen](#) Schulaufklärung und Bildung zu sexueller Orientierung und geschlechtlicher Identität in Sek. I (ab Klasse 7)
- [Schmecken mit allen Sinnen](#) Feinschmeckerkurs in der 1. und 2. Klasse
- [SchmExperten](#) Ernährungsbildung in Sek. I
- [SchmExperten in der Lernküche](#) Ernährungsbildung in Sek. I
- [Schools That Care](#) Prävention in weiterführenden Schulen gemeinsam planen und weiterentwickeln
- [Schritte gegen Tritte](#) Gewaltprävention in Sek. I

- [Schüler-Coaching – Mündener Modell](#) Gelungene Kommunikation in weiterführenden Schulen ab Klasse 7 und BBSn
- [Schülerlotsendienst](#) Mentorenprogramm für Sek. I zur Bewegungssicherheit im Straßenverkehr
- [Schulmediation](#) Kommunikation von erwachsenen Beteiligten in allen Schulformen
- [Schulsanitätsdienst \(SSD\)](#) Schulsanitätsdienst in Sek. I und II
- [Seminar: SoS – Schule ohne Stress **](#) Multiplikatoren Ausbildung zur Stressbewältigung in allen Schulformen
- [Skipping Hearts – Seilspringen macht Schule](#) Bewegungsförderung für alle Schulformen
- [Snack- und Skakeseminare **](#) Ernährungsbildung in Grundschule und Sek. I
- [Sprech- und Stimmtraining für Lehrerkollegien](#) Kommunikationsverhalten von Lehrkräften in allen Schulformen
- [Stark im Leben](#) Suchtprävention in Sek. I
- [Stark in Krisen – Handlungskompetenz in Konflikten](#) Soziale Kompetenz der Lehrkräfte in Sek. I und II
- [STEP für Eltern und Pädagogen * **](#) Lehrgesundheit durch gelingende Beziehung in Grundschulen und Sek. I
- [Surf-Fair – Schluss mit Cybermobbing! *](#) Gewaltprävention in Sek. I
- [Tom & Lisa * **](#) Alkoholsuchtprävention Sek. I
- [Training Stark im Stress **](#) Gesunder Umgang mit Stress und Emotionen zur Stärkung der Gesundheit von Lehrkräften und Schulleitungen
- [Training Stark im Stress für Schüler und Schülerinnen **](#) Ausbildung für Lehrkräfte und pädagogische Mitarbeiter*innen aller Schulformen
- [Trainingsraum-Methode](#) Kommunikationsverhalten in Sek. I
- [Transparenz schaffen – von der Ladentheke bis zum Erzeuger](#) Ernährungs- und Verbraucherbildung für alle Schulformen
- [Triple P – Positive Parenting Program * **](#) Elterntraining von Grundschulkindern und Sek. I
- [Unplugged *](#) Suchtprävention im Unterricht der Klassen 7 und 8
- [Verrückt? Na und! *](#) Antistigmatisierung von psychischen Erkrankungen alle Schulformen der Sek. I
- [Wirf mich nicht weg!](#) Ernährungsbildung in der Grundschule
- [Zahnmedizinische Gruppenprophylaxe](#) Mundgesundheit in der Schule

BEISPIELE

Balu und DU

<https://www.dieinitiative.de/steckbrief-schule/balu-und-du-grosses-engagement-fuer-kleine-per-soenlichkeiten/>

Zielsetzung

Das bundesweite Mentorenprogramm „Balu und Du“ fördert Grundschulkindern (Moglis) im außerschulischen Bereich. Junge, engagierte Erwachsene (Balus) übernehmen ehrenamtlich mindestens ein Jahr lang eine individuelle Patenschaft für ein Kind. Sie helfen ihm durch persönliche Zugewandtheit und aktive Freizeitgestaltung, sich in unserer Gesellschaft zu entwickeln und zu lernen, wie man die Herausforderungen des Alltags erfolgreich meistern kann. Die Kinder werden in der Regel von Grundschulen und natürlich mit Zustimmung der Eltern und der Kinder selber für das Programm vorgeschlagen.

Zielgruppe

Kinder im Grundschulalter, die ihren Lehrer*innen Sorgen bereiten. Die belastenden Einschränkungen („Risikofaktoren“) können sowohl sozialer Natur sein, z.B. Armut, zerrüttete Familienverhältnisse oder ein problematisches soziales Umfeld, wie auch auf individuelle Handicaps bezogen sein, z.B. Behinderungen.

Inhalte und Methodik

Inhalte

Es ist ermutigend, dass die Stärkung der Resilienz von Moglis eigentlich eine ganz einfache – fast gewöhnliche – Sache ist. Es geht um die Fähigkeit zu denken, zu lachen, zu hoffen, zu handeln, um Hilfe zu bitten, sie anzunehmen und dem Leben einen Sinn zu geben (nach A. Masten). Anlässe, um diese schlichten aber wichtigen Verhaltensweisen zu entwickeln, ergeben sich aus den „Erfahrungsräumen im Alltag“ (vgl. C.

Wustmann). Hier wird deutlich, dass das Informelle Lernen, auf das „Balu und Du“ aufbaut, für die Stärkung der Resilienz eine sehr geeignete Methode ist. Die Resilienz wird nicht in einem Kurs oder Training gestärkt, sondern durch die zahlreichen Lernanlässe und positiven Erfahrungen im alltäglichen Leben der Kinder.

Methodik

„Balu und

Du“ organisiert Eins-zu-eins-Beziehungen zwischen Mentoren im Alter von 17 bis 30 Jahre zu Grundschulern.

„Balu und Du“ organisiert die professionelle Begleitung der Mentoren.

„Balu und Du“ eignet sich sehr gut als Service-Learning-Projekt für weiterführende Schulen und Hochschulen. So bieten Gymnasien in Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen „Balu und Du“ als für das Abitur relevantes Seminarfach/Projektkurs an. Berufsbildende Schulen bieten „Balu und Du“ als Optionales Lernfeld oder Differenzierungskurs in der Erzieherausbildung an. Hochschulen wie die Universitäten Osnabrück, Oldenburg und Vechta bieten „Balu und Du“ als Modul an. Gleichwohl ist „Balu und Du“ zumeist eine ehrenamtliche Leistung, denn nur die Reflektion wird von der Bildungseinrichtung zertifiziert, die Treffen mit dem Kind sind ehrenamtlich. „Balu und Du“ fördert und nutzt das hohe Engagement von jungen Menschen und ihren Familien. An einigen Standorten wie Dresden, Erfurt, Emden und Hürth organisieren und/oder fördern die Jugendämter „Balu und Du“. Sie betrachten „Balu und Du“ als Baustein ihrer Präventionsarbeit und der Frühen Hilfen. Auch Wohlfahrtsverbände engagieren sich als Netzwerkpartner.

Beratungen für eine Neugründung in Niedersachsen und darüber hinaus gibt Dr. Dominik Esch.

Unter <http://www.balu-und-du.de/kontakt/standorte/> finden Sie Kontakte zu bereits aktiven Standorten, die auch Auskunft erteilen können.

Rahmenbedingungen

Der zeitliche Umfang umfasst ein wöchentliches Mentoring mit einem Kind, einmal die Woche für einige Stunden für mindestens ein Jahr und eine wöchentliche / mindestens vierzehntägige professionelle Begleitung in Lehrveranstaltungen oder Begleitseminaren und die zusätzliche Online-Beratung in einem Tagebuch-Tool für mindestens ein Jahr. Das Mentoring findet an alltäglichen Orten statt, wie z.B. auf Spielplätzen, in Museen, in Schwimmbädern, im Lebensumfeld der Moglis oder der Balus.

Die Begleitseminare finden in den Bildungseinrichtungen oder Verbänden statt, die „Balu und Du“ vor Ort durchführen.

Personalbedarf besteht für die Koordinator*innen von „Balu und Du“. Bei Wohlfahrtsverbänden empfehlen wir eine Viertelstelle für die Organisation und Begleitung von ca. 15 Tandems.

Bei Bildungseinrichtungen werden die Deputatsstunden der Lehrkräfte verwandt. **Schulungsangebote für Multiplikator*innen in Schulen**

Der Balu und Du e.V. bietet den Koordinator*innen in dem bundesweiten Netzwerk (darunter Lehrkräfte an Schulen) Workshops zur Durchführung des Begleitseminars für Mentor*innen sowie Seminare zum Thema Coachende Haltung und coachende Gesprächsführung an.

Inhalt der Informationen für Bildungseinrichtungen

Der Schulungsbedarf ist gering, denn wir nutzen die bereits vorhandenen Qualifikationen und Kompetenzen der Lehrkräfte und Pädagog*innen. Wir bieten Hospitationen am Gründungsstandort Universität Osnabrück an. Ferner besuchen und beraten wir interessierte Institutionen vor Ort durch unsere Qualitätsberater*innen.

Minimalqualifikationen der Schulungsteilnehmer*innen sind Lehramt Sek II oder ein abgeschlossenes Hochschul-/Fachhochschulstudium in Sozialpädagogik, Sozialer Arbeit, Psychologie oder vergleichbarer Ausrichtung, Erfahrungen in der Seminararbeit und/oder systemische Beratungsarbeit, Erfahrungen in der Arbeit mit Kinder im Grundschulalter (wünschenswert), gute Kenntnisse der Office Anwendungen und selbstständiges Arbeiten.

Die Koordinator*innen an den Standorten bundesweit werden durch ein jährlich neu aufgelegtes Seminarangebot in ihrer Funktion als Koordinator*in und in der Programmumsetzung vor Ort unterstützt (z.B. Workshops zur Gestaltung des Begleitseminars, Methoden und Techniken der professionellen Gesprächsführung).

Evaluation

„Balu und Du“ wirkt breit. Bezogen auf die Grundschul Kinder stellen wir fest: Hinsichtlich der Merkmale Selbstorganisationsfähigkeit, Lernfreude, Entscheidungsfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit, gesundheitliche Selbst- und Fremdeinschätzung und Frustrationstoleranz, die wichtige Voraussetzungen für eine resiliente Entwicklung sind, konnten deutliche Nettoeffekte bei den Moglis durch die Teilnahme am Programm „Balu

und Du“ festgestellt werden.

<http://www.balu-und-du.de/wirkung/publikationen/>

Danach ist schon bei einjähriger Teilnahme an dem Mentorenprogramm „Balu und Du“ resilientes Verhalten der Moglis ersichtlich und eine Verbesserung der Chancengleich bedingter divergierender sozialökonomischer Herkünfte nachgewiesen.

Zum Wirkungsbericht 2020 [Balu und Du – Wirkungsbericht 2020 \(balu-und-du.de\)](http://www.balu-und-du.de) **Erfahrungsberichte, Verbreitung** Bundesweit ist das Mentoringprogramm an über 120 Standorten angesiedelt. Nähere Informationen unter <http://www.balu-und-du.de/kontakt/standorte/>

Stark im Stress

<https://www.dieinitiative.de/steckbrief-schule/training-stark-im-stress-fuer-schueler-und-schuelerinnen/>

Das Training „Stark im Stress“ ist ein bewährtes Trainingsprogramm zum guten und gesunden Umgang mit Stress und unangenehmen Emotionen.

Es wurde vom Institut LernGesundheit in Kooperation mit dem IQPV e.V. entwickelt und seine Wirksamkeit ist wissenschaftlich nachgewiesen.

Das Training Stark im Stress ist als Präventionskurs der Krankenkassen gemäß §20 und §20a SGB V von der zentralen Prüfstelle für Prävention als Präventionskurs zertifiziert.

Zielsetzung

Förderung von sozial-emotionaler Kompetenzen sowie guter und gesunder Umgang mit Stress bei Schüler*innen. Teilziele sind: Förderung von Empathie, von Frustrationstoleranz sowie Bedürfnisaufschub, Förderung von Selbstwirksamkeit, Förderung von Konzentrationsfähigkeit, Förderung von Problemlösefähigkeit, Förderung von (Selbst-)Wertschätzung, Förderung von (Selbst-)Motivation und Selbststeuerung.

Zielgruppe

Lehrer*innen und päd. Mitarbeiter*innen aller Schulformen – Ausbildung zum/zur Schülertrainer*in.

Inhalte und Methodik

Die Konzeptschulung bezieht sich auf 5 Bausteine:

1. Forschungsbaustein:

- a) Vermittlung von Wissen, wie man Emotionen erkennen, erzeugen und verändern kann.
- b) Übungen zum Erkennen, was andere denken oder fühlen.
- c) Übungen zum Erkennen, was man selbst fühlt und welche Gedanken und Körperreaktionen daran beteiligt sind.

2. Körperbaustein:

- a) Entspannung (Progressive Muskelentspannung) sowie Achtsamkeitsübungen (z.B. Atmen, Gehen).
- b) Vermittlung des Zusammenhangs zwischen Emotionen und Körperhaltung/Mimik. Training von gezielten Veränderungen von Körperhaltung und Mimik, um emotionales Erleben gezielt zu verändern.

3. Patronus-Baustein:

- a) Aufbau positiver bzw. hilfreicher Emotionen und deren gezieltes Abrufen trainieren.
- b) Förderung von Selbstwertschätzung durch kleine Übungen.

4. Erfolgsbaustein:

- a) Kennenlernen von Methoden und Strategien, die zur Planung und Durchführung von Zielen wichtig sind.
- b) Arbeit im Erfolgsteam (Peer-Coaching) an kleinen Zielen, die dem problemlöseorientierten Bewältigen von Herausforderungen dienen.
- c) Aufbau eines Motivationsankers.
- d) Würdigung von Bemühungen und Erfolgen, planerisches und emotionsorientiertes Umgehen mit Schwierigkeiten.

5. Geist-ist-geil-Baustein:

- a) Wirkung von Gedanken auf Erleben, Emotionen und Verhalten erkennen.
- b) Wirkung von Vorannahmen in Interaktionen erleben und reflektieren sowie Möglichkeiten zum Umgang mit dysfunktionalen Vorannahmen kennenlernen.

- c) Transfer: Strategien zum Umgang mit dysfunktionalen Vorannahmen auf eigene Situationen übertragen.
- d) Typische Denkfallen (logische Denkfehler) (nach Beck) erkennen und reflektieren sowie Möglichkeiten zum Umgang mit diesen Denkfehlern kennenlernen.
- e) Strategien zum Umgang mit Denkfehlern auf eigene Situationen übertragen

Rahmenbedingungen

Ein-Tages-Version: ein Ganzttag, an dem in Absprache mit der Schule ausgewählte Inhalte des Trainings erarbeitet und an die eigenen Lerngruppen/schulinterne Zielgruppen angepasst werden.

Drei-Tage-Version: an drei ganzen Tagen werden alle Inhalte des Trainings erarbeitet und an die eigenen Lerngruppen/schulinterne Zielgruppen angepasst.

Die Gruppengröße umfasst bis ca. 20 Personen pro Workshop. Die Raumausstattung muss einen Beamer, Flipchart oder Tafel sowie einen Stuhlkreis zur Leinwand geöffnet (U-Form) vorsehen.

Referenten des Institut LernGesundheit sind i.d.R. Psychologen, Lehrer und Pädagogen mit Zusatzqualifikationen für Coaching und Beratung.

Schulungsangebot für Multiplikator*innen in Schulen

Ausbildung zum/zur Schülertrainer*in.

Evaluation

Das gesamte Training wurde an einer Stichprobe von 54 Jugendlichen im Alter von 13 bis 16 Jahren getestet. Die Stichprobe teilte sich in eine Kontroll- (KG) und eine Interventionsgruppe (IG) (NKG = 24; NIG = 30). Erhoben wurden der wahrgenommene Stress und die Selbstwirksamkeitserwartung. Der wahrgenommene Stress wurde mit der deutschen Kurzversion des Perceived Stress Questionnaires (Fliege et al., 2005), die Selbstwirksamkeitserwartung mit einer sieben Items umfassenden Skala von Schwarzer und Jerusalem (1999) erhoben.

Insgesamt deuten die berichteten Ergebnisse darauf hin, dass im Vergleich zur Kontrollgruppe der wahrgenommene Stress durch das Training zurückging bzw. konstant blieb, während dieser in der Kontrollgruppe anstieg. Die Effekte lagen im mittleren bis großen Bereich. Zudem scheint das Training auch die Selbstwirksamkeitserwartung von Kindern und Jugendlichen zu fördern. Die steigenden Belastungswerte in der Kontrollgruppe lassen sich wahrscheinlich über steigende schulische Anforderungen erklären.

Kosten, Unterstützungs- und Finanzierungshinweise

Z.B. sind Kosten für die 3-tägige Ausbildung in Lüneburg beim Institut LernGesundheit belaufen sich auf 550,00 Euro pro Person plus Übernachtung, Verpflegung und Trainermanual (39,95 Euro). Anfragen zu Terminen und Anmeldung bitte an Laura Jordaan, jordaan@lg-institut.de, 0151 57810587.

Die Kosten des Trainings sind abhängig vom Setting und der Anzahl der Teilnehmer*innen. Wir unterbreiten Ihnen daher gerne ein individuelles auf Ihre Bedarfe zugeschnittenes Angebot. Nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf über: *Dr. Torsten Tarnowski*

Verrückt? Na und

<https://www.dieinitiative.de/steckbrief-schule/verrueckt-na-und/>

Seelisch fit in Schule ab Klasse 8 und Ausbildung

„Verrückt? Na und “ ist ein Programm von Irrsinnig Menschlich e.V. (<https://www.irrsinnig-menschlich.de/>) Es ist ein Modellprojekt von gesundheitsziele.de.

Zielsetzung

Kein Lebensalter ist so anfällig für Probleme, die die eigenen Lösungsmöglichkeiten übersteigen, wie die Jugendzeit! Seelische Krankheiten, Süchte und selbstschädigendes Verhalten beginnen in keiner Lebensphase so häufig wie in der Pubertät. Dennoch vergehen in Schnitt Jahre, bis Betroffene Hilfe suchen und finden. Die größte Hürde für sie ist die Angst, stigmatisiert zu werden.

Das Präventionsprogramm „Verrückt? Na und!“ für Jugendliche ab Klasse 8 und ihre Lehrkräfte will diese Zeitspanne verkürzen, indem es psychische Krisen klassenweise besprechbar macht. Es besteht im Kern aus Schultagen zur seelischen Gesundheit und hilft jungen Menschen, ihre Not früher zu erkennen, sich nicht zu verstecken und Unterstützung anzunehmen. Damit erhöhen sich die Chancen auf Schul- und Ausbildungserfolg.

Die starke Wirkung von „Verrückt? Na und!“ entsteht durch die Begegnung mit Menschen, die psychische Krisen erfahren und gemeistert haben.

Zielgruppe

Junge Menschen und ihre Lehrkräfte der Sekundarstufe I und II ab Klasse 8 sowie alle Ausbildungsjahrgänge.

Inhalte und Methodik

„Verrückt? Na und!“ verfolgt einen universellen Ansatz der Gesundheitsförderung und geht auf die Bedürfnisse der Jugendlichen ein.

Handlungsansatz

Ein Team aus fachlichen (Psycholog*innen, Sozialpädagog*innen) und persönlichen Expert*innen (Menschen, die psychische Krisen gemeistert haben) kommt zu einem Schultag in die Schule und lädt Schulklassen und ihre Klassenlehrer*innen zu einem offenen Austausch über die großen und kleinen Fragen zur seelischen Gesundheit ein.

Ausgangspunkt

Die Lebenserfahrungen der Klasse sind der Ausgangspunkt. Häufige Themen sind: Prüfungsstress, Mobbing, Schulleistungen, Belastung durch Krankheit, Suizid, psychisch kranke Eltern, Drogen, Alkohol, Zukunftssorgen und ob man seelische Krisen überhaupt ansprechen darf, ohne gleich „abgestempelt“ zu werden. Durch die Begegnung mit den persönlichen Experten bekommt das komplexe Konstrukt „seelische Gesundheit“ ein Gesicht, ist zum Greifen nah – und dabei ganz normal. Das ist der Schlüssel zur Veränderung von Einstellungen und bestenfalls Verhalten bei Schüler*innen und Lehrkräften. Umfangreiches Material ermöglicht eine nachhaltige Begleitung in der Schule. Am wirksamsten ist es, wenn der Schultag in gesundheitsförderliche Schulentwicklung integriert wird.

Material

Ergänzt wird der Schultag mit jugendgerechten Materialien und Medien:

Hilfebox mit Pocket-Guides zu verschiedenen Themen: „Was Dich stark macht“, „Gelähmt vor Angst“, „Selbstverletzendes Verhalten“, „Depression“, „Mobbing im Klassenzimmer“ usw., Regionale Krisen-Auswegweiser, Wanderausstellung „Wie geht's?“, DVD mit Lehrerhandbuch „...und Du so?“, Internetplattform www.verrueckt-na-und.de, Social Media Angebot „Verrückt? Na und!“

Inhalte des Schultags sind, dass Lehrer*innen und Schüler*innen:

- Warnsignale seelischer Krisen kennenlernen
- über verschiedene jugendtypische Bewältigungsstrategien sprechen
- bestehende Ängste und Vorurteile gegenüber seelischen Krisen hinterfragen und verringern
- erfahren, wer und was helfen kann.

„Verrückt? Na und!“ kann mit den Angeboten von MindMatters kombiniert werden.

Rahmenbedingungen

Für Schulen:

- Die Schule informiert das Team von „Verrückt? Na und!“ vorab über ihre Erwartungen an den Schultag, die Situation und die Bedürfnisse der Klasse.
- Sie holt intern die Zustimmung der entscheidenden Personen in ihrer Schule ein wie z.B. der Schulleitung, des Präventionsbeauftragten, der Schulsozialarbeit usw...
- Sie stellt einen Schultag von 5 bis 6 Schulstunden bereit.
- Der/die Klassenlehrer*in oder eine andere Person aus der Schule begleitet den „Verrückt? Na und!“ – Schultag.
- Der/die Klassenlehrer*in und die Schüler*innen füllen am Ende einen Feedbackbogen aus.

Für Kooperationspartner*innen:

Das sind Träger der psychosozialen Versorgung, der Prävention und Gesundheitsförderung, die in ihrer Region „Verrückt? Na und!“ an Schulen durchführen. Irrsinnig Menschlich e.V. stellt dafür Konzept und Material bereit und sorgt für die Ausbildung der Experten.

Folgende Anforderungen an die Kooperationspartner haben sich als sinnvoll erwiesen:

- Erfahrung in der Jugendarbeit und Arbeit mit jungen Erwachsenen,

- Erfahrung in medizinischen, psychosozialen, psychologischen und psychiatrischen Tätigkeitsfeldern,
- Kontakte zu Schulen/Bildungseinrichtungen,
- gute Vernetzung und Reputation in der Kommune,
- Kapazitäten, mindestens 10 Schultage pro Schuljahr durchzuführen,
- Bereitschaft, persönliche Expert*innen zu gewinnen und in die Leistungserbringung und Weiterentwicklung des Angebots einzubeziehen.

Schulungsangebot für Multiplikator*innen in Schulen

Auf Anfrage bietet Irrsinnig Menschlich e.V. auch Fortbildungen für Lehrkräfte an.

Der Umfang bezieht sich auf mindestens 2 Stunden, die Kosten berechnen sich nach dem Aufwand.

Voraussetzungen sind das Interesse am Thema.

Evaluation

„Verrückt? Na und!“ wurde von der Universität Leipzig auf seine präventive und stigmareduzierende Wirkung untersucht. (Vgl. Conrad, I., Heider, D., Schomerus, G., Angermeyer, M.C. & Riedel-Heller, St. (2010). Präventiv und stigmareduzierend? –

Evaluation des Schulprojekts „Verrückt? Na und!“. ZPPP, 58 (4), 257-264.).

Zentrale Ergebnisse:

Schüler*innen: 95,5 % meinen, nach dem Projekt besser über seelische Gesundheit Bescheid zu wissen.

63,2 % wollen noch mehr zum Thema erfahren. 75 % sagen, dass die persönlichen Experten (Betroffene) für sie ein Vorbild sein könnten. 73,7 % gaben an, dass sie mit einer seelischen Krise jetzt besser umgehen könnten. Dabei zeigten sich keine Unterschiede in Bezug auf Geschlecht und Schulform.

Sie wirken als Multiplikator*innen und verbreiten ihre Erkenntnisse durch anschließende Diskussion in den Familien und im Freundeskreis. Hinsichtlich des Hilfesuchverhaltens zeigt die Evaluation, dass gleichaltrige Freund*innen (Peers) und der innerfamiliäre Kreis die entscheidenden AnsprechpartnerInnen im Falle einer seelischen Krise sind.

Lehrkräfte und Schulen: Als bedeutsam erweist sich die Teilnahme der Klassenlehrer*innen am Schultag.

Sie werden von vielen Schüler*innen als die wichtigsten schulischen Ansprechpartner*innen im Falle einer seelischen Krise angesehen. Der Schultag regt zum Diskurs an: Was hat Schule mit psychischer Gesundheit zu tun? Begreifen der Zusammenhänge zwischen Gesundheit, Klassen-/Schulklima und Bildungserfolg.

Starkes Interesse an Fortbildung ist nachgewiesen. Die Regionalgruppen verabreden zunehmend dauerhafte Kooperationen mit Schulen und führen den Schultag zur seelischen Gesundheit jedes Schuljahr für alle Klassen einer Jahrgangsstufe durch.

Die Unterstützungsnetzwerke in- und außerhalb der Schule werden gestärkt.

Kosten, Unterstützungs- und Finanzierungshinweise

Für Schulen:

Eine finanzielle Beteiligung ist in der Regel nicht zwingend erforderlich, jedoch erwünscht.

Erfahrungsgemäß beteiligt sich die Mehrheit der Schulen mit 100,-€ pro Verrückt? Na und! – Schultag.

Für Kooperationspartner:

Die realen Kosten von 5000,-€ für den dreitägigen Ausbildungsworkshop durch zwei Trainer, Beratung bei der Gründung der Regionalgruppe, Materialpaket und die regionale Anpassung der Informationsmaterialien werden von der BARMER und ggf. auf Länderebene von Unfallkassen, der Deutschen Rentenversicherung oder Stiftungen übernommen.

Die jährliche Weiterbildungsgebühr im Rahmen des Kooperationsvertrages mit Irrsinnig Menschlich e.V. trägt der regionale Kooperationspartner.

Erläuterungen:

Die Umsetzungsinhalte schaffen ein positives Lernklima.

Die Lehrkräfte und das pädagogische Personal übernehmen ihre pädagogische Verantwortung zur aktiven Verbesserung des Bildungsprozesses.

Externe Ansprechpartner*innen beraten und unterstützen Schüler*innen über weiterführende und psychosozial stabilisierende Möglichkeiten im Umgang mit seelischer Gesundheit.

Ziel ist die Verbesserung von Schulqualität sowie Arbeits- und Lernbedingungen. Bei Berücksichtigung im Leitbild kann es eine zu dokumentierende Maßnahme des Schulprogramms darstellen.

Lehrerfortbildungen werden angeboten.

Die „Förderung prosozialem Schülerverhaltens“ stellt eine Maßnahme im Sinne gesundheitsfördernder Arbeitsbedingungen dar.

Kooperation im Kollegium entsteht durch wechselseitige Beratung.

Das Angebot unterstützt die Gestaltung eines gesundheitsfördernden Erfahrungs- und Lernraums durch die Beteiligten.

Material rund um das Thema „Psychische Gesundheit“

<https://www.irrsinnig-menschlich.de/service/material/>

Für Regionalgruppen, Lehrkräfte, Beratungsstellen, Schulsozialarbeiter*innen, Betroffene, Angehörige, Psycholog*innen, Ärzt*innen und alle Interessierten, denen das Thema psychische Gesundheit am Herzen liegt. Bestellen Sie hier Material zum Arbeiten, Aufklären, Mitmachen und Verschenken.

Beispiele

a) https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2022/04/Broschu%CC%88re-KipKE-in-der-Schule_download_2022_light.pdf

b) https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2020/01/Broschuere_Lehrkraefte.pdf

Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule: Was Lehrkräfte für psychisch belastete Schülerinnen und Schüler tun können

Mut-Tour

<https://www.mut-tour.de/>

Die MUT-TOUR ist ein Aktionsprogramm, bei dem Menschen mit und ohne Depressionserfahrung zusammenkommen, um sich für einen offenen Umgang mit dem Thema Depression stark zu machen. Jeden Sommer bewegen sich hunderte Menschen durch Deutschland, um ein Zeichen zu setzen und unsere Botschaft ins Land zu tragen: Depression ist eine ernstzunehmende Erkrankung. Sie ist behandelbar. Ein offenes Miteinander hilft allen. Durch unsere Öffentlichkeitsarbeit gelingt es, jedes Jahr Millionen zu erreichen. Gemeinsam Schritt für Schritt, für eine Gesellschaft, in der angst- und schamfrei mit psychischen Erkrankungen umgegangen wird. Presse & Depression: Bundesweit vermitteln wir zwischen unseren Teilnehmenden und Journalist*innen, egal ob Print, TV oder Online-Formate. Mehr Infos dazu hier.

Beispiele für Inhalte der Seite:

a) <https://www.mut-tour.de/wissen-schafft-mut/was-brauchen-kinder-psychisch-kranker-eltern/>

Was brauchen Kinder psychisch kranker Eltern?

b) <https://www.mut-tour.de/krisenlinks/#1551442228356-038f4497-683d>

Netz und Boden

<https://www.netz-und-boden.de/deutschland/>

Vision und Ziele der Initiative

Kinder mit psychisch erkrankten Eltern haben ein Netz, das sie auffängt und spüren dadurch wieder Boden unter ihren Füßen. Gleichzeitig steht der Name für das Ziel, das Netzwerk betroffener Familie untereinander auf- bzw. auszubauen.

„Netz und Boden“ trägt mit ihren Angeboten dazu bei, dass sich die Situation von Kindern mit psychisch erkrankten Eltern in Deutschland bzw. im deutschsprachigen Raum verbessert.

- Kinder, die selbst hochgradig gefährdet sind, psychisch zu erkranken, werden rechtzeitig entlastet und geschützt, so dass sie sich trotz ihrer Belastungen gesund entwickeln können. (Dieses Ziel ist nicht nur aus sozialen Aspekten sinnvoll, sondern auch aus volkswirtschaftlichen Aspekten!)
- Kinder deren Elternteile insbesondere an Schizophrenie, bipolarer Störung und schweren Depressionen leiden, haben mehr Lobby. Ihre Bedürfnisse werden bei Entscheidungen, die die Behandlung ihrer erkrankten Eltern betreffen, mit bedacht und berücksichtigt.
- Erwachsen gewordene Kinder, deren Eltern bereits seit ihrer Kindheit an schweren psychiatrischen Erkrankungen leiden, sind vor einer finanziellen Inanspruchnahme für ihre Eltern geschützt.

- Fachkräfte, die mit betroffenen Kindern oder deren erkrankten Eltern Kontakt haben, sind über mögliche Belastungen, Risiken und wichtige Unterstützungsansätze der Kinder und ihrer Familien informiert. Sie leiten bei Bedarf rechtzeitig Maßnahmen zum Kinderschutz ein.
 - Präventiv ansetzende Unterstützungsangebote für Kinder mit psychisch erkrankten Eltern, die zu einer Hochrisikogruppe gehören, existieren im deutschsprachigen Raum flächendeckend und als Regelangebote. Auf diese Weise werden Kinder unterstützt, bevor sie selbst psychisch erkranken.
 - Jedem Kind steht mindestens ein Elternteil und sonst ein Pate/Mentor zur Seite, der die Resilienz des Kindes fördert. Paten- und Mentorenprogramme, die die Eltern ergänzen, werden dauerhaft finanziert.
 - Themen wie psychische Erkrankung, Alkohol(-Sucht) und (sexueller) Missbrauch sind Teil des Schulunterrichts. Es wird offen über sie gesprochen, alle Kinder wissen, wo sie bei Bedarf Unterstützung erhalten und ihre Resilienz wird im Rahmen des regulären Schulunterrichts gefördert.
 - Die Zielgruppen der Initiative sind miteinander und untereinander besser vernetzt.
- „Daher ist es wichtig, nicht von *den* Belastungen Kindern psychisch kranker Eltern allgemein zu sprechen, sondern stärker den Einzelfall zu betrachten.“

Chance for Kids

<https://caritas.erzbistum-koeln.de/chance-for-kids>

Hilfen für Kinder psychisch- und suchterkrankter Eltern:

Kinder psychisch- und suchterkrankter Eltern sind starken Belastungen ausgesetzt, die zu Entwicklungsverzögerungen und psychischen Störungen führen können. Etwa 3,8 Millionen Kinder sind bundesweit betroffen.

Studien belegen eine hohe Gefährdung, selbst eine psychische Erkrankung oder eigene Suchterkrankung zu entwickeln. Leider werden die belastenden Lebensumstände der Kinder oft erst sehr spät wahrgenommen.

Dabei benötigen gerade diese Kinder früh spezielle Förder- und Unterstützungsangebote.

Können betroffene Kinder auf stabile familiäre oder soziale Ressourcen zurückgreifen, sind sie oftmals gestärkt und eher in der Lage, vorhandene Belastungen zu überstehen. Das Projekt Chance for Kids setzt genau hier an.

Ein Projekt des Diözesan-Caritasverbandes für das Erzbistum Köln

Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln

Projektelemente von Chance for Kids

[Unterstützende und unmittelbare Hilfen für Kinder](#)

[Beratung und Begleitung betroffener Eltern](#)

[Kooperation und Vernetzung von Einrichtungen der Jugendhilfe und des Gesundheitswesens](#)

[Fachkräfteschulung](#)

[Evaluation \(hohe Wirksamkeit des Projekts ist nachgewiesen!\)](#)

[Theorie-zu-Praxis-Transfer](#)

[Abschließende interne Projektbewertung](#)

[Perspektiven ab 2022](#)

Krisenlinks:

[TELEFONSELSORGE BEI PSYCHISCHEN KRISEN](#)

[BUNDESWEITE KRISENDIENSTE UND BERATUNGSSTELLEN](#)

[ONLINE-ANGEBOTE](#)

[BERATUNG FÜR ANGEHÖRIGE \(FAMILIE, FREUNDE ODER ARBEITSKOLLEGEN\)](#)

[SELBSTHILFE \(SELBSTHILFEGRUPPEN + SELBSTHILFE-TOOL\)](#)

[FOREN MIT DEM SCHWERPUNKT DEPRESSION](#)

[PSYCHOTHERAPEUTENSUCHE](#)

[HILFSANGEBOTE ZUM THEMA SUIZID](#)