Leitfaden
für Schulen und
Lehrpersonen

DVD

... und Du so?

Filmbeiträge
als Einstieg in
das Thema
psychische Gesundheit –
für Unterricht und Bildungsarbeit

IRRSINNIG MENSCHLICH

BARMER GEK die gesund experten

gesundheitsziele.de
Forum Gesundheitsziele Deutschland

DVD

... und Du so?

Filmbeiträge
als Einstieg in das Thema psychische Gesundheit –
für Unterricht und Bildungsarbeit

Leitfaden für Schulen und Lehrpersonen

Ein gemeinsames Projekt von

Irrsinnig Menschlich e.V.

BARMER GEK

Freunde fürs Leben e.V.

Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V.

und dem

Kooperationsverbund Gesundheitsziele.de

www.verrückt-na-und.de

Leitfaden für die DVD „... und Du so?“

Filme zum Einstieg in das Thema psychische Gesundheit für Unterricht und Bildungsarbeit

Inhaltsverzeichnis

Einführung

1 Die DVD „... und Du so?“ ... 5
1.1 Ziele und Zielgruppen ... 5
1.2 Inhalt und Aufbau der DVD ... 5
1.3 Einsatzmöglichkeiten ... 5
2 Zur Bedeutung des Themas für Jugendliche und junge Erwachsene ... 6
2.1 Es gibt keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit ... 6
2.2 Schützende Faktoren ... 7
2.3 Risikofaktoren ... 9
3 Informationen zum Thema seelische Gesundheit ... 10
3.1 Resilienz - das Leben fordert heraus ... 10
3.2 Was Schule mit seelischer Gesundheit zu tun hat ... 11
3.3 Wie man psychische Gesundheit in der Schule fördern kann ... 12
4 Psychische Gesundheitsprobleme bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen ... 13
4.1 Wann ein Mensch seelisch krank wird ... 13
4.2 Wann Hilfe nötig ist ... 13
4.3 Häufige Störungen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen ... 14
4.4. Das Stigma psychischer Erkrankungen ... 16
4.5 Was man gegen Stigmatisierung tun kann ... 17
4.6 Was Schule bei psychischen Gesundheitsproblemen tun kann ... 18
5 Praxisbeispiele für den Einsatz der DVD „… und Du so?“ im Unterricht ab Klasse 9 ... 19
5.1 Einführung ... 19
5.2 Wachmachen für das Thema psychische Gesundheit / Wohlbefinden ... 19
5.3 Einstieg in das Thema Glück ... 20
5.3.1 Film: „Und Du so? Straßenumfragen – Was bedeutet für Dich Glück?“ (03:33 min) ... 20
5.3.2 Glück und Krisen – zwei Seiten einer Medaille. Film: „Laut gedacht: Über Glück und Krisen. Jan Delay“ (03:45 min) ... 21
5.4 Einstieg in das Thema psychische Gesundheitsprobleme mit dem Film: „Laut gedacht: Über Glück und Krisen. Justin & Jeremy, Blue October“ ... 22
5.4.1 Film: „Justin & Jeremy, Blue October” (10:22 min) ... 22
5.4.2 Stigma, Ängste und Vorurteile ... 24
5.4.3 Was eine bipolare Erkrankung ist ... 25
5.4.4 Angehörige psychisch kranker Menschen ... 26
5.5 Einstieg in das Thema Suizidalität ... 28
5.5.1 Film: „Der zweite Bruder“ (22:00 min) ... 29
5.5.2 Die Situation der Angehörigen ... 30
5.5.3 Schweigen oder darüber sprechen ... 31
5.6 Dein persönlicher Nothilfekoffer. Film: „Und Du so? Straßenumfragen – Was kommt in Deinen Notfallkoffer?“ (03:23 min) ... 32
6 Material ... 34

Einführung

Zieht sich ein Kind stark zurück, zeigt ein Jugendlicher in der Schule offensichtlich selbstverletzendes Verhalten, äußert Suizidgedanken oder hält dem häuslichen Druck psychisch erkrankter Eltern nicht mehr stand, müssen oft schnelle Lösungen her. Was aber können wir vorher tun, bevor das Kind „in den Brunnen gefallen ist“?

Lehrer, Eltern und Erzieher sind oft unsicher, ob und wie sie mit dem Thema „Seelische Gesundheit und psychische Krisen“ bei jungen Menschen umgehen sollen. Da gibt es Fragen, Vorurteile, Ängste und auch hilfreiche Erfahrungen, über die noch viel zu wenig gesprochen wird. Immer noch werden Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen stigmatisiert und ausgegrenzt. Dabei ist jeder dritte Mensch im Laufe seines Lebens davon betroffen, Kinder ebenso wie Erwachsene. Gemeinsam mit Ihnen wollen wir Ängste abbauen und Tabus brechen, denn es gibt keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit.

Filme berühren auf besondere Weise. Sie haben eine große Kraft, junge Menschen zu erreichen, schwierige Themen anzusprechen und eigene Einstellungen zu hinterfragen. Diese Erfahrung hat Irrsinnig Menschlich e.V. mit seinem bundesweiten Filmfest „Ausnahme|Zustand: Verrückt nach Leben“ gemacht. Tausende Jugendliche kamen in die Kinos und diskutierten leidenschaftlich über das Gesehene. Ähnlich geht es dem Verein Freunde fürs Leben mit seinem Videokanal FRND.TV im Internet.

Die DVD ist unser Angebot für Sie. Sie hat nicht den Anspruch, alle Aspekte des Themas psychischer Gesundheit zu zeigen.

Wir bitten um Verständnis, dass wir aufgrund der besseren Lesbarkeit ab sofort die männliche Form verwenden. Alle personenbezogenen Angaben gelten selbstverständlich für Frauen und Männer.

1 Die DVD „... und Du so?“

1.1 Ziele und Zielgruppen

Ziel ist es, junge Menschen und ihre Lehrer, Erzieher, Ausbilder, Eltern für das Thema „Seelische Gesundheit“ zu sensibilisieren. Die Beiträge der DVD machen Mut,

- den Blick für das eigene Leben zu schärfen,
- mehr Chancen für die eigene Gesundheit zu entdecken, Ängste und Vorbehalte wahrzunehmen, zu überprüfen und besser zu verstehen,
- voneinander zu lernen, aufeinander zu achten und füreinander da zu sein.

Die DVD eignet sich für Schülerinnen und Schüler, junge Menschen in Ausbildung und Studium, Lehrkräfte, Eltern, Sozialarbeiter, Sozialpädagogen, Kinder-und Jugendberater und andere Menschen, die am Wohlergehen von jungen Menschen interessiert sind.

1.2 Inhalt und Aufbau der DVD

Auf der DVD kommen junge Menschen, Experten, Musiker, Schauspieler, TV-Moderatoren und ein Politiker zu Wort. Sie sprechen über Glück in ihrem Leben und wie sie schwierige seelische Krisen gemeistert haben, was ihnen geholfen hat und wer ihnen zur Seite stand. Mit ihren Beiträgen wollen sie Mut machen, informieren und Eltern, Lehrer und andere Bezugspersonen dabei unterstützen, junge Menschen hilfreich zu begleiten.
Auf der DVD sind Beiträge aus den Reihen „Und Du so? Straßenumfragen“, „A-Z: Krisen im Leben“, „Vor Ort: Wer und was kann mir helfen“ und „Laut gedacht: Über Glück und Krisen“ von FRND.TV und der Kurzfilm „Der zweite Bruder“ von Stefan Schaller aus dem Programm von „Ausnahme|Zustand“.

Die DVD ist ab 12 Jahren freigegeben (FSK 12).

Themen der Filme

- das Stigma psychischer Krankheiten, die wichtigsten Stereotype über Menschen mit psychischen Erkrankungen
- wie man Stigma, Ausgrenzung und Diskriminierung reduzieren kann
- wie es Angehörigen von psychisch erkrankten Menschen geht und was sie tun können
- welche Macht die Sprache in diesem Zusammenhang hat
- die Gründe, Symptome und Behandlungsformen psychischer Gesundheitsprobleme
- dass jeder Mensch psychische Gesundheitsprobleme bekommen kann
- wie psychische Krisen und Suizid zusammenhängen
- dass es Hilfe gibt und wie man die passende Hilfe findet

Insbesondere geht es darum, was junge Menschen seelisch stark macht.

1.3 Einsatzmöglichkeiten

Im Unterricht, zur Lehrerfortbildung, zu Elternabenden, in der Jugendarbeit, in der Volkshochschule, beim schulpsychologischen Dienst und in Beratungsstellen – die DVD kann helfen, miteinander ins Gespräch zu kommen, mehr Verständnis füreinander zu entwickeln und im besten Falle unser Verhalten zu verändern. Denn eine der einfachsten Arten zu lernen, wie Probleme bewältigt werden können, ist es, sich mit Menschen auszutauschen, die ähnliche Situationen bereits gemeistert haben.

Wir danken für Ihr Engagement, das - wie wir wissen - sehr vom persönlichen Einsatz abhängt!

2 Zur Bedeutung des Themas für Jugendliche und junge Erwachsene

2.1 Es gibt keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit

Gut drauf zu sein, sich psychisch wohl zu fühlen, ist ein großer Schatz für uns Menschen. Den brauchen wir, um unsere Lebensbelastungen zu meistern – in guten wie in schwierigen Zeiten. Ein Mensch gilt als psychisch gesund, wenn er mehr schützende und stabilisierende Möglichkeiten in der eigenen Person (z. B. Selbstwertgefühl) und der Umwelt (z.B. soziales Netzwerk) hat als Verletzlichkeiten und Umweltbelastungen, die sein Wohlbefinden beeinträchtigen.

Viele Menschen sind irgendwann in ihrem Leben von psychischen Gesundheitsproblemen betroffen, als Erkrankte oder Angehörige (Eltern, Geschwister, Kollegen, Freunde) von erkrankten Menschen. Dennoch gehen wir mit psychischen Schwierigkeiten widersprüchlich um. Einerseits wollen wir helfen, andererseits fühlen wir uns hilflos, ängstlich, haben Vorurteile. Dabei kann jeder Mensch psychisch an seine Grenzen kommen: Goethe litt an extremer Höhenangst, Lady Di an Essstörungen. Die Fußballer Sebastian Deisler und Robert Enke kämpften auf der Höhe ihrer Karriere mit Depressionen, Robert Enke nahm sich das Leben.

Dabei gibt es keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit! Seelische Gesundheit zu erhalten und zu fördern, seelische Erkrankungen zu verhüten, das erklärte die Europäische Union 2005 zur politischen Aufgabe jeder Nation. Die Regierungen sind dazu angehalten, nach Wegen zu suchen, dass Menschen mit psychischen Problemen tatsächlich gleichberechtigt am Leben der Gesellschaft teilhaben können. Das umzusetzen, davon sind wir noch weit entfernt. Dabei ist unumstritten: Psychische Gesundheit zu fördern, führt zu wirksamen gesundheitlichen, sozialen und wirtschaftlichen Verbesserungen in der Gesellschaft.

Quelle: *Grünbuch. Die psychische Gesundheit verbessern. Entwicklung einer Strategie für die Förderung der psychischen Gesundheit in der Europäischen Union. EUR/04/5047810/6, 14. Januar 2005, S.3.*

Die gute Nachricht
Fast 95 % der Eltern in Deutschland halten ihre Kinder für körperlich und seelisch gesund. Heranwachsende sehen das ähnlich. Das hat die erste große Studie zur Kinder- und Jugendgesundheit in Deutschland, die so genannte KiGGS-Studie des Robert Koch-Instituts 2007 gezeigt. Infektionskrankheiten wie Diphterie, Scharlach oder Meningitis wurden stark zurückgedrängt, die Säuglingssterblichkeit ist drastisch gesunken, früher nichtbehandelbare Krankheiten wie Diabetes mellitus, angeborene Stoffwechselerkrankungen oder Fehlbildungen können heute gut behandelt werden. Ein Erfolg der modernen Medizin!

Die schlechte Nachricht
Heute kämpfen Heranwachsende mit neuen Gesundheitsproblemen: Asthma, Allergien, Übergewicht, psychische und psychosomatische Störungen. Kinder und Jugendliche haben umso mehr gesundheitliche Probleme, je ungünstiger die materielle Situation ihrer Familien ist. Arbeitslosigkeit und Armut machen krank. Kinder aus solchen Familien bewegen sich meist weniger und ernähren sich ungesünder. Sie haben oft Probleme in der Schule oder mit Gleichaltrigen, es mangelt ihnen an Selbstvertrauen und sie erhalten weniger soziale Unterstützung, um diese Probleme zu bewältigen.

- Über 50% aller schulpflichtigen Kinder und Jugendlichen haben chronische gesundheitliche Beschwerden.
- Über 15% aller Schüler haben schwere psychische Störungen.
- Die Zahl der psychischen Erkrankungen steigt bei Kindern und Jugendlichen unter 15 Jahren deutlich stärker als bei Erwachsenen.
- Die Zahl der Krankenhausbehandlungen wegen psychischer und Verhaltensstörungen ist von 2000 bis 2008 um 43% gestiegen, verglichen mit 26% in der Gesamtbevölkerung. Bei den Mädchen ist der Zuwachs höher (2000-2008: um 54%), Jungen (um 37%). Bei den Jungen ist der Anteil der Betroffenen nach wie vor höher.

- Die Gewalt nimmt zu, sowohl jene, die von Jugendlichen ausgeht, als auch jene, von der Jugendliche betroffen sind.
- Über 6 Millionen Kinder leben mit Eltern zusammen, die an schweren psychischen Störungen leiden.

„Heute braucht man keine Muskeln aus Stahl, sondern Nerven aus Stahl – noch besser aus Gummi."
Das haben wir von Schülern „gelernt". Und die haben es von ihren Eltern gehört. Die Schüler waren gerade auf der Suche nach einer Lehrstelle: hart sein im Kopf, sich nicht unterkriegen lassen. Noch besser als Nerven aus Stahl sind Gumminerven, „weil wir doch flexibel sein sollen, heute hier und morgen da", meinte ein Schüler vom Berufsgymnasium. „Toll ist das nicht gerade, aber so ist es eben heutzutage", fügte er hinzu.

Sicher ist, psychosoziale Belastungen nehmen zu. Das hat viel mit den extrem beschleunigten Lebensverhältnissen in unserer Gesellschaft zu tun, in der fast alles der Ökonomie untergeordnet ist. Der wachsende wirtschaftliche Druck zwingt Millionen von Menschen, die Arbeit haben wollen, dazu, sich fast alles zumuten zu lassen: Entwurzelung - „Mobilität", Arbeit rund um die Uhr – „Flexibilisierung der Arbeitszeit", Arbeit ohne planbare Perspektive – „Zeit-/Leiharbeit, Minijobs", Arbeit ohne Bezahlung – „Praktikum". Die Alternative: Arbeitslosigkeit. Dazu kommen Individualisierung, Zeitmangel, Mehrfachbelastung, Instabilität, entpersönlichte Kommunikation, Migration, Schwinden traditioneller Unterstützungssysteme, z.B. der Familienstruktur, das Missverhältnis zwischen wahrgenommener Arbeitsbelastung und Entlohnung, die Unsicherheit über zukünftige gesellschaftliche Entwicklungen, die zunehmende Kluft zwischen biologischer und sozialer Reifung u.a.

Kinder und Jugendliche sind immer mehr überbehütete, überforderte oder vernachlässigte Hoffnungsträger zwischen Markt, Medien, Milieu und Eltern. Nicht wenige wachsen in einem Umfeld auf, in dem sie weder Chancen noch Perspektiven erkennen, für die es sich anzustrengen lohnt. Sie haben häufig nicht das Gefühl, dass die Welt auf sie wartet, dass sie gebraucht werden und dass sie nützlich sind. Sie haben nicht das Gefühl, dass sie anderen etwas bedeuten und dass sie durch das, was sie für die Gemeinschaft leisten, Anerkennung und Freude am Leben finden könnten.

Die vielleicht wichtigsten Fragen, die Kinder und Jugendliche haben: Wer bin ich? Wo gehöre ich hin? Fragen zur Selbsteinschätzung, zur Identitätssuche, von denen grundsätzliche Entscheidungen abhängen. Wir als Erwachsene können charismatische Personen im Leben unserer Kinder sein: indem wir an sie glauben, ihnen helfen, auf ihre Fragen Antworten zu finden und ihnen jeden Tag Zuwendung, Anregung und Lob geben.

Quellen: *Forum Gesundheitspolitik: Bella-Studie: Befragung zur Seelischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen; KiGGS - Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland, 2007.*
Bauer, J.: Lob der Schule. Hoffmann und Campe, Hamburg 2007.
Jacobi, F.: Nehmen psychische Störungen zu? in: reportpsychologie 34, 1/2009.

2.2 Schützende Faktoren

Gegen Grippe können wir uns impfen lassen, gegen andere Infektionskrankheiten auch. Wenn der Blinddarm vereitert ist, wird er operiert.
Wie ist das jedoch mit der Seele? Was können wir tun, um seelisch stabil zu bleiben, wo unser Leben nicht selten „lebensgefährlich" ist?
Diese Frage diskutieren wir in jeder Klasse, in der wir mit „Verrückt? Na und!" unterwegs sind. Jugendliche haben ganz klare Vorstellungen: gute Freunde, gute Eltern, Menschen, die es mit ihnen gut meinen. Das ist die beste Vorsorge für das seelische Wohlbefinden. Das heißt nicht, dass sie tatsächlich gut eingebunden sind.

Weltweit haben Wissenschaftler dazu geforscht und sind auf folgende Faktoren gekommen:

Personale Schutzfaktoren
• körperliche Schutzfaktoren und biologische Korrelate der Resilienz (seelische Widerstandskraft): z.B. Zufriedenheit mit dem eigenen Körper, körperliche Fitness, positives Temperament, weibliches Geschlecht • positive Wahrnehmung der eigenen Person • positive Lebenseinstellung und Religiosität • selbstbezogene Kontrollüberzeugung • Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten • Selbstkontrolle und Selbstregulation • Fähigkeit, sich von ungünstigen Ereignissen zu distanzieren • aktive Bewältigungsstrategien • realistische Selbsteinschätzung und Zielorientierung • besondere Begabungen, Ressourcen und Kreativität • interpersonelle Schutzfaktoren – soziale Kompetenz

Familiäre Schutzfaktoren
• strukturelle Familienmerkmale, sichere Bindung zu mindestens einer Bezugsperson • positive Merkmale der Eltern-Kind-Beziehung, Familienzusammenhalt • autoritative und positive Erziehung • positive Geschwisterbeziehungen • hohes Bildungsniveau der Mutter • psychische Gesundheit der Eltern • Qualität der elterlichen Beziehung

Soziale Schutzfaktoren
• verlässliche soziale Unterstützung durch Bezugspersonen, Gleichaltrige • Erwachsene als positive Rollenmodelle oder eine gute Beziehung zu einem Erwachsenen • positive Kontakte zu Gleichaltrigen • hohe Qualität der Bildungsinstitutionen • positive Einbindung in prosoziale Gruppen

Quelle: *Weißbuch Prävention 2010I2011: Gesund jung?! Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2011, S.6.*

Schutzfaktoren, die die Schule fördern kann
• mit der Schule gut verbunden zu sein • zugewandte, interessierte Lehrer u. andere Erwachsene (Vorbild, Unterstützer) • Zugang zu Unterstützungs- und Hilfsmöglichkeiten (Berater, Experten, Lehrer, Freunde) • fürsorgliche Beziehungen • an sich selbst zu glauben • das Gefühl, Kontrolle über wichtige Ereignisse im Leben zu haben • das Gefühl, schulische Anforderungen meistern zu können • beteiligt zu sein und Einfluss nehmen zu können, auf das, was in der Schule passiert

Gesundheitsrelevante Entwicklungsthemen für Kinder und Jugendliche von 12 bis 18 Jahren: den Körper spüren, Grenzen setzen, Identität finden.
Gesundheitsrelevante Entwicklungsthemen für junge Erwachsene von 18 bis 27 Jahren: sich entscheiden, Intimität leben, Verantwortung.

Quelle: *13. Kinder- und Jugendbericht, Deutscher Bundestag, 16. Wahlperiode, Drucksache 16/12860, 30.04.2009.*

2.3 Risikofaktoren

In der Jugendphase werden die Weichen für das gesamte weitere Leben gestellt.
Vitalität, Neugier, Experimentierfreude, Begeisterungsfähigkeit – wahrscheinlich ist das in keinem Alter so ausgeprägt wie in der Jugendzeit. Doch auch kein Lebensalter ist so anfällig für Probleme, die die eigenen Lösungsmöglichkeiten übersteigen: Psychische Gesundheitsprobleme, Substanzmissbrauch, selbstschädigendes Verhalten oder Kriminalität beginnen in keiner Lebensphase so häufig wie im Jugendalter.

Gerade weil in dieser Zeit Jugendliche riskante Verhaltensmuster testen, die nicht selten zur Gewohnheit werden und sich dann im Erwachsenenalter fortsetzen, ist diese Lebensspanne für intervenierende, präventive Maßnahmen herausragend.

Riskante Verhaltensweisen im Jugendalter

- Substanzkonsum
- im Straßenverkehr
- im Sexualleben
- Mutproben
- Bewegungsmangel
- falsche Ernährung
- lautes Musikhören
- mangelndes Vorsorgeverhalten etc.

Ältere Schüler stehen jedoch eher selten im Zentrum, wenn es um Gesundheitsförderung und Prävention geht. Prof. Dr. Ulrike Ravens-Sieberer, eine der führenden Forscherinnen für Kinder- und Jugendgesundheit in Deutschland, fordert uns auf, das zu ändern:

> *„Prävention ist vor allem bei Kindern und jüngeren Jugendlichen etabliert; die 16-, 17-Jährigen haben wir kaum im Blick. Ich sehe darin eine große Gefahr, denn die Jugendlichen haben in dieser wichtigen Lebensphase immer weniger verlässliche Strukturen: Sie nabeln sich vom Elternhaus ab, sie verlassen die Schule. Plötzlich ist keiner mehr da, dem sie sich nahe fühlen und der zuständig für sie ist. Alle stärkenden Faktoren fallen*

weg. Doch gerade während dieser Umbruchsphase müssten die Jugendlichen intensiv begleitet und aufgefangen werden.“

Quelle: *Weißbuch Prävention 2010I2011: Gesund jung?! Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2011, S.221*

Ziel ist es, Jugendlichen und jungen Erwachsenen Kompetenzen zu vermitteln, statt zu verbieten, d.h. an ihrer Lebenswelt und ihren Lebensstilen anzuknüpfen, ihre Lebenserfahrungen, ihre Träume und Hoffnungen für die Zukunft wohlwollend und respektvoll in den Mittelpunkt zu stellen. Gleichzeitig können wir darüber sprechen, was sie dafür tun können, damit ihre Träume wahr werden, wer sie dabei unterstützen kann.

3 Informationen zum Thema seelische Gesundheit

3.1 Resilienz - das Leben fordert heraus

In unserem Leben gibt es tausende Risiken. Jeden Tag aufs Neue. Erfahrungsgemäß wird das immer so bleiben. Leiden gehört zum Wachsen, selbst wenn es für alles Gesetze und Ratgeber geben würde. Die meisten Kinder und Jugendlichen werden beim Aufwachsen dennoch mehr oder weniger starke schwierige Erlebnisse haben. Und es wird auch immer Heranwachsende geben, die von übermäßigem Unglück und Leid getroffen werden.
Doch wie kommt es, dass Kinder und Jugendliche, die unter außerordentlich schlechten Umständen aufwachsen, sich entgegen aller Erwartungen erstaunlich positiv entwickeln, auch angesichts schwierigster Umstände fröhlich und optimistisch bleiben? Wieso gelingt es Kindern, aus Krisen sogar gestärkt hervorzugehen? Welche Eigenschaften bringen diese Kinder mit? Welche Weichen für seelische **Widerstandskraft (Resilienz)** werden bereits in der Kindheit gestellt? Welche Faktoren sind es, die uns Menschenkinder schützen und uns helfen, trotz allem zu überleben?

Resilienz umfasst die Fähigkeit eines Kindes, mit Druck und Belastungen fertig zu werden, die täglichen Herausforderungen zu bewältigen, sich angesichts von Enttäuschungen oder schlechten Erfahrungen rasch wieder zu fangen, klare und realistische Zielvorstellungen zu entwickeln, Probleme zu lösen, gut mit anderen Menschen zurechtzukommen, sich selbst und anderen mit Respekt zu begegnen.
Das Konzept der Resilienz lenkt den Blick auf das Bewältigen von schwierigen Situationen und auf die Fähigkeiten, Ressourcen und Stärken jedes einzelnen Kindes. Dabei geht es nicht darum, Probleme zu ignorieren oder zu unterschätzen, vielmehr darum, wie Kompetenzen aufgebaut und gestärkt werden können, um Schwieriges zu meistern.
Anne Frank war offenbar ein resilienter Mensch. Jahrelang musste das jüdische Mädchen in einem Versteck leben, weil die Nazis ihr Leben bedrohten. In ihrem Tagebuch berichtet sie von ihrem „außerordentlichen Lebensmut“ und dass sie deshalb imstande sei, viel auszuhalten und sich nicht zu beugen. Ihre innere Stärke half ihr, über Jahre mit widrigsten Lebensumständen zurechtzukommen.

Resilienz ist nicht angeboren, sondern erlernbar. Resilienz kann mit der Zeit und unter verschiedenen Umständen variieren, d.h. kein Mensch ist immer gleich widerstandsfähig. Die Wurzeln für die Entwicklung von Resilienz liegen zum einen in der Person des Menschen, zum anderen in seiner Lebensumwelt.

Resiliente Kinder und Jugendliche sind optimistisch und haben ein hoch entwickeltes Selbstwertgefühl im Gegensatz zum herrschenden Zeitgeist. Wir denken oft, wenn Kinder nicht mit Problemen in Kontakt kommen, ist es gut. Das ist falsch. Fehler bringen junge Menschen weiter und machen sie stark.
Jede Interaktion mit Heranwachsenden ist für Lehrer, Eltern, Erzieher, Trainer eine Chance, ihnen zu innerer Stärke und Widerstandskraft zu verhelfen.

Quelle: *Brooks, R., Goldstein, S.: Das Resilienz-Buch. Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken. Klett-Cotta, Stuttgart 2007.*

3.2 Was Schule mit seelischer Gesundheit zu tun hat

Nach den Eltern sind es die Lehrer, die im Laufe eines Jahres mehr Zeit im Leben der ihnen anvertrauten Kinder und Jugendlichen besetzen als irgendein anderer Erwachsener. Lehrer kommen sogar manchmal in die Rolle von „Ersatzeltern". Ihr Einfluss und der des schulischen Umfelds auf die emotionale Entwicklung und das Resilienzvermögen Heranwachsender sind beträchtlich. Immerhin verbringen Schüler zwischen 10 – 15.000 Stunden ihres Lebens in der Schule. Was sie in dieser Zeit lernen sollten? Alles, was sie befähigt, ihr Leben in die eigenen Hände zu nehmen.
Was kann das bedeuten? Die Schulzeit sollte Heranwachsende dabei unterstützen, zu einem guten Selbstwertgefühl zu gelangen, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen und Beziehungen aufzunehmen, Bildung und berufliche Kompetenzen zu erwerben. Das geschieht nicht von selbst. Dazu braucht es erfahrene, souveräne Erwachsene, die ihre Schüler mögen und fähig sind, in der Schule tagtäglich zu bestehen. Es geht um Motivation, kooperatives Verhalten, Beziehungsgestaltung.

Sich in der Schule mit psychischer Gesundheit zu beschäftigen ist wie ein Fundament guter Entwicklungsbedingungen für alle Mitglieder der Schule und zwingend notwendig. Zum einen, weil psychische Probleme und Erkrankungen von Schülern und Lehrkräften zunehmen, zum anderen, weil gute Stimmung in der Schule jede Menge Schwierigkeiten verhindern kann.

In der Schule sich mit seelischer Gesundheit zu beschäftigen ist nützlich, weil:

- zwischen 20 und 30% der Heranwachsenden in Deutschland als psychisch auffällig gelten;
- über 6 Mio. Kinder mit psychisch kranken oder suchtkranken Eltern zusammen leben;
- chronisch psychische Erkrankungen bei Heranwachsenden gegenüber chronisch körperlichen Erkrankungen zunehmend ins Gewicht fallen;
- Heranwachsende aus sozial benachteiligten Familien ein größeres Risiko haben, unter psychischen Problemen zu leiden als Kinder aus Familien mit höherem Sozialstatus;
- sich ca. 40 % der Kinder und Jugendlichen Sorgen machen, in der Schule zu viele Fehler zu machen oder in der Schule zu versagen;
- psychische Gesundheitsprobleme von Schülern und Lehrern zunehmen;
- psychische Krisen von Heranwachsenden oft erstmals in der Schule erkannt werden;
- sich hinter Problemen wie Drogen, Alkohol, Mobbing und Gewalt meist seelische Probleme verbergen;
- psychische Erkrankungen häufig vorkommen;
- Menschen, die von psychischen Gesundheitsproblemen betroffen sind, häufig stigmatisiert, diskriminiert und ausgegrenzt werden.

Für eine „durchschnittliche" Sekundarschule mit 608 Schülern und 35 Lehrkräften heißt das (Achtung: Komorbiditäten):

Schüler:

- 133 leiden an Symptomen einer Essstörung
- 137 zeigen psychische Auffälligkeiten
- 58 davon haben ernsthafte psychische Probleme in Form von Angst, Depression, ADHS, Störungen im Sozialverhalten
- 54 sind Opfer von Bullying (Mobbing in der Schule)
- 90 sind einmal oder häufiger Täter von Gewalthandlungen

Lehrkräfte:

- 11 überfordern sich permanent selbst
- 10 sind Burnout-gefährdet
- 12 haben psychosomatische Beschwerden
- 8 werden aus krankheitsbedingten Gründen frühpensioniert, fünf davon aus Gründen der psychischen Gesundheit

Quelle: *http://www2.leuphana.de/mindmatters-schule/*

Es besteht ein statistisch gesicherter Zusammenhang zwischen gesundheitlichem Risikoverhalten und gesundheitlichen Problemen auf der einen und problematischer Schulkultur auf der anderen Seite.

3.3 Wie man psychische Gesundheit in der Schule fördern kann

Für immer mehr Schulen ist die Förderung der psychischen Gesundheit ihrer Mitglieder zu einem wichtigen Anliegen geworden. Sie haben nicht selten aus der „Not“ heraus gelernt und gemerkt, dass schlechte schulische Leistungen, Entfremdung von der Schule und Schulverweigerung, schwierige Situationen an der Schule häufig mit psychischen Krisen zusammenhängen. Diese Schulen wissen, dass ein gutes Schul- bzw. Klassenklima maßgeblich zum Wohlbefinden der Schüler, Lehrer und aller anderen Mitglieder der Schule beiträgt. Gesundheit und Wohlbefinden sind wichtige Lebensziele und „Zukunftsgüter“. Je früher die Gesundheit von Heranwachsenden beeinträchtigt wird, desto gravierender werden nicht nur die individuellen, sondern auch die gesellschaftlichen und ökonomischen Probleme.

Eine gute Beziehung zu den Lehrkräften und anderen Erwachsenen in der Schule ist die beste Prävention für „Risiko-Verhalten“ wie Gewalt, Sucht oder frühe Schwangerschaft. Die Schüler wollen zuerst wissen, wie sehr sich Lehrer und andere Erwachsene in der Schule um sie kümmern, erst dann, wie viel Lehrer wissen.

Gute Stimmung in der Schule, so schätzen es viele Kinder und Jugendliche ein, kann eine ganze Menge Schwierigkeiten vermindern!

„Glück ist, wenn ich neben einer guten Freundin sitze, wenn ich das Gefühl habe, die Lehrer schauen mich richtig an und wenn ich mit anderen in der Klasse reden kann.“ Lena, 13 Jahre alt.

Kinder und Jugendliche suchen ihr Glück in der Schule vor allem in Kommunikation und Beziehungen. Gelingt ihnen das, ziehen sie gern in Richtung Schule los und lassen sich auch von langweiligen Unterrichtsinhalten oder eher ungeliebten Pädagogen nicht so schnell abschrecken.

Lehrerinnen und Lehrern scheint es genauso zu gehen:
„Wenn ich zurückblicke, dann fand ich mein Glück in der Schule immer dann, wenn ich mit anderen engagierten Kollegen zusammenarbeiten konnte.“ Peter F., Lehrer

Das Konzept der „guten gesunden Schule“ stellt Gesundheit in den Dienst der Schule. Schulische Gesundheitsförderung unterstützt Schulen, ihren Bildungs- und Erziehungsauftrag zu erfüllen und die Schul- und Bildungsqualität durch Gesundheit nachhaltig zu verbessern.

Ziele

- psychische Gesundheit aller Schulmitglieder zu erhalten, zu fördern und psychische Erkrankungen zu verhüten
- Respekt und Toleranz im Unterricht fördern
- eine unterstützende und fürsorgliche Schulkultur aufbauen
- Netzwerke und Patenschaften in und außerhalb der Schule knüpfen
- Lehren und Lernen verbessern und Bildungsqualität steigern

Weiterführende Informationen erhalten Sie unter:
www.anschub.de
www.mindmatters-schule.de

Die Schule gesund machen, lohnt sich, denn Kinder und Jugendliche haben viel zu lernen. Das gelingt am besten mit Zuversicht und gemeinsam mit Anderen.

Quellen: *Bauer, J.: Lob der Schule. Hoffmann und Campe, Hamburg 2007.*
DIE SCHULE GESUND MACHEN! Eine Einladung zum Umdenken von Oggi Enderlein, Nicole Schattat, Marion Welsch, Deutsche Kinder-und Jugendstiftung, Berlin 2008.
Paulus, P.: Schulische Gesundheitsförderung – vom Kopf auf die Füße gestellt. Von der Gesundheits - fördernden Schule zur guten gesunden Schule. http://www.bertelsmann-stiftung.de/cps/rde/xbcr/SID-84F23EE1-0191910/bst/Manuskript_Schulische_Gesundheitsfoerderung.pdf

Partner, die Sie dabei unterstützen, finden Sie hier:
www.verrückt-na-und.de
www.mindmatters-schule.de

4 Psychische Gesundheitsprobleme bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen

Die Ergebnisse der KiGGS-Studie zeigen, dass ein Teil der Kinder und Jugendlichen in Deutschland unter psychischen Problemen leidet. Dabei verteilt sich die Belastung hinsichtlich der Häufigkeit und einzelner Symptom-Formen nicht gleichmäßig über die Bevölkerung. Kinder und Jugendliche aus sozial schwachen Gruppen sind häufiger betroffen. Mädchen verarbeiten seelische Konflikte anders als Jungen. Für eine frühzeitige Vorbeugung ist es wichtig, dass Eltern, Erzieher, Lehrer die Entwicklung ihrer Kinder aufmerksam beobachten, sich für ihren Alltag interessieren und so häufig wie möglich das Gespräch und den gedanklichen Austausch mit den Heranwachsenden suchen. Allein die Vergewisserung, dass das Interesse der Eltern oder anderer Erwachsener und eine helfende Hand in Notlagen vorhanden sind, erzeugt bei Kindern und Jugendlichen das notwendige Gefühl von Sicherheit, Geborgenheit und Einbettung in ein soziales Netz.

Psychische Probleme sind gesundheitliche Beeinträchtigungen mit zum Teil schwerwiegenden Folgen für das Allgemeinbefinden, die Lebenseinstellung und Lebensqualität der betroffenen Menschen und ihres Umfelds.

4.1 Wann ein Mensch seelisch krank wird

Inzwischen herrscht Klarheit darüber, dass ein komplexes Gefüge von Ursachen und Risiken für seelische Krankheit verantwortlich ist. Die Wissenschaft spricht heutzutage deshalb von einem Zusammenspiel biologischer, psychologischer und sozialer Faktoren bei der Entstehung einer psychischen Erkrankung. Das Vulnerabilitäts-Stress-Modell erklärt die Faktoren für die Krankheitsmanifestation und den Verlauf einer psychischen Erkrankung: Nach diesem Modell liegt eine Ursache der Erkrankung darin, dass vulnerable, d.h. besonders „verletzbare“ Menschen unter dem Einfluss von Stress eher zu einer psychischen Erkrankung neigen als andere. Diese Verletzlichkeit kann durch verschiedene Faktoren hervorgerufen werden. Dazu gehören erbliche Veranlagungen, Entwicklungsstörungen im Embryonalstadium oder Komplikationen während der Geburt. Die Auslöser für die Erkrankung können sehr unterschiedlich sein. Soziale Faktoren, wie etwa schulische Überbelastung oder der Verlust eines nahestehenden Menschen, können ebenso eine Rolle spielen wie körperliche Erkrankungen, Gewalterfahrung oder Drogenkonsum. Menschen mit erhöhter „Verletzlichkeit“ reagieren darauf sensibler als andere.
Ob eine psychische Erkrankung sich manifestiert oder nicht, hängt zudem entscheidend vom sozialen Umfeld des Einzelnen und seiner persönlichen Fähigkeit ab, mit Belastungen umzugehen.

4.2 Wann Hilfe nötig ist

Je früher ein Mensch professionelle Hilfe mobilisieren kann, desto besser wird er sich vor Überforderungen, einseitigen Belastungen und Überlastungen schützen, desto eher kann er sich gesund erhalten. Sich Hilfe und Unterstützung zu holen, darüber zu sprechen, wie es einem geht, ist keinesfalls ein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke.

Je früher und je mehr Hilfen man sich im normalen Alltag bei Eltern oder anderen Vertrauenspersonen wie dem Lebenspartner, Freunden, Lehrern oder Kollegen holen kann, desto eher wird man auf professionelle Hilfe verzichten können.

Professionelle Helfer sollten aufgesucht werden, wenn ein Mensch längere Zeit leidet unter

- erhöhter Spannung, Aufregung und Nervosität
- Unsicherheit, Ängstlichkeit
- Irritation, Aggressivität
- Depression
- Verwirrtheit, unangemessenem Verhalten
- Ablösung von der Realität, Gefühlen der Unwirklichkeit
- Wahn- und Verfolgungsideen und Halluzinationen

Gerade bei psychischen Erkrankungen kommt es vor, dass der Betroffene nicht nur an der Erkrankung, sondern auch an Lebensproblemen leidet – und beides schwer voneinander zu unterscheiden ist. Lebensprobleme sind alle Lebensumstände, die ein Mensch als belastend empfindet, die aber nicht selbst schon Symptom der Krankheit sind. Lebensprobleme können auch psychiatrische Erkrankungen auslösen oder begleiten. Sie sind aber nicht mit der Krankheit identisch. Eine psychiatrische Krankheit muss in jedem Fall von einer Ärztin/einem Arzt oder ärztlichen Psychotherapeuten/in behandelt werden.

Quelle: *Knopp, M.-L., Ott, G.: Total durchgeknallt. Hilfen für Kinder und Jugendliche in psychischen Krisen. Psychiatrie-Verlag, Bonn 2002.*

PsychiaterInnen und PsychotherapeutInnen: Wer steckt dahinter?
Psychotherapeuten sind in der Regel Menschen, die das Fach Psychologie studiert und eine gesonderte Ausbildung zur Behandlung psychischer Leiden abgeschlossen haben. An den zusätzlichen Bezeichnungen (Verhaltenstherapie, Psychoanalyse, Tiefenpsychologie, systemische Therapie oder Gesprächspsychotherapie) lässt sich dann die Therapieform erkennen, in der der psychologische Psychotherapeut ausgebildet ist. Psychotherapeuten können keine Medikamente verordnen.
Psychiater sind Mediziner, also Ärzte, die in ihrer Facharztausbildung speziell für die Behandlung psychischer Erkrankungen ausgebildet wurden. Hierzu gehört unter anderem auch die medikamentöse Behandlung. Als Teil der Facharztausbildung erhalten sie eine Ausbildung in einer der oben angeführten psychologischen Behandlungsverfahren.

4.3 Häufige Störungen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen

Zu den häufigsten Störungsbildern in dieser Altersgruppe gehören depressive Verstimmungen, Störungen des Sozialverhaltens, emotionale und Verhaltensstörungen, Hyperaktivität, Essstörungen und Substanzmissbrauch.

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Problemen junger Menschen. Sie erhöhen das Risiko dafür, dass Jugendliche auch im späteren Leben von psychischen Gesundheitsproblemen betroffen sind. Durch Depressionen steigt auch das Risiko für Selbstverletzungen und Suizid. Gerade bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist schwer erkennbar, was sind Pubertätsprobleme, was ist ernster.

Symptome für Depressionen bei Jugendlichen sind u.a. starke Stimmungsschwankungen, Langeweile, Misstrauen, vermindertes Selbstvertrauen, Leistungsprobleme, Unruhe bis Aggressivität und Vandalismus, psychosomatische Beschwerden, Ess- und Schlafprobleme, Isolation, Weltschmerz, Aussichtslosigkeit, Selbstheilungsversuche mit Alkohol und Drogen.
Achtung: Selbsttötungsphantasien, Suizidversuche, Suizide!

Alarmzeichen für Suizid können u.a. sein

- zunehmender Rückzug bis zur Einsamkeit
- Traurigkeit, gedrückte Stimmung

- körperliche Symptome
- Veränderungen der äußeren Erscheinung
- unerwartet plötzlicher Stimmungsumschwung ins Positive als „Erleichterung“ durch Entschluss zur „Tat“
- schriftliche oder verbale suizidale Äußerungen
- aggressiv abwehrendes Verhalten
- suizidandeutende Zeichnungen und Symbole

Gefährdet sind junge Menschen besonders, wenn

- sie das Gefühl haben, anderen im Weg zu stehen oder anderen zur Last zu fallen;
- sich nicht angenommen fühlen und das auch gesagt bekommen;
- sie Angst davor haben, einen geliebten Menschen zu verlieren;
- sie in gewalttätigen Familien bzw. Ersatzfamilien (Heimen) aufwachsen;
- sie sexuell oder psychisch missbraucht wurden / werden;
- sie nach Enttäuschungen nicht aufgefangen werden, sondern Vorwürfe hören;
- sie sich in Schule oder Beruf ständig überfordert fühlen;
- sie mit depressiven oder suizidgefährdeten Angehörigen zusammenleben;
- sie einen schweren Unfall selbst verschuldet haben;
- sie seelisch krank sind;
- sie bereits einen Suizidversuch unternommen haben.

Häufen sich diese Faktoren ist dringend Hilfe erforderlich! Es gibt jedoch keine allgemeingültigen Mittel oder Rezepte für den Umgang mit suizidgefährdeten Menschen. Jede Krise wird individuell erlebt und durchlebt!

Was Sie vermeiden sollten

- mit dem gefährdeten Jugendlichen über den Sinn von Suizid zu diskutieren
- dem Anderen seine Gefühle auszureden („Du hast das ganze Leben noch vor dir.“ o.ä.)
- moralische Vorhaltungen zu machen
- Schuldgefühle vermitteln
- den Anderen abzuwerten
- dem Anderen die eigenen Vorstellungen vom Leben aufzudrängen und konkrete Lösungsvorschläge zu machen
- sich Befugnisse anzumaßen oder Verantwortung für den anderen zu übernehmen
- sich in Schweigeversprechungen einbinden zu lassen

Was hilfreich sein kann, wenn ein möglicherweise gefährdeter Jugendlicher sich Ihnen anvertraut

- ruhig zuhören, aufmerksam sein
- Geduld und Verständnis zeigen
- konkret nach Suizidgedanken fragen
- die eigenen Ängste und das eigene Abwehrverhalten wahrnehmen
- entscheiden, welche meiner Gefühle ich mitteilen will, denn eigene Betroffenheit einbringen kann hilfreich sein, um den Anderen aus der Isolation zu holen
- weitere (aber begrenzte) Gesprächsangebote machen
- über weitere Schritte in Ruhe nachdenken
- eventuell Kontakt zu einer Beratungsstelle vermitteln und zum Gespräch begleiten

Prävention von suizidalen Krisen in der Schule und anderen Bildungseinrichtungen

- Förderung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens in der Schule
- Sensibilisierung, Aufklärung und Fortbildung von Lehrern und Eltern, pädagogischen Fachkräften
- frühzeitige Entwicklung eines Krisennotfallplans für die Schule und Bildungseinrichtungen
- Erstellen und Veröffentlichen (z.B. auf Schulhomepage) eines Krisenwegweisers mit den wichtigsten Telefonnummern und Einrichtungen, die in Krisenzeiten helfen können
- Austausch und Vernetzung mit außerschulischen Einrichtungen, die für suizidale Krisen zuständig sind

Die vorstehenden Überlegungen sollten zum Schulalltag gehören, angstfrei kommuniziert werden und zur „Grundausrüstung“ von Lehrern, Eltern und Schülern zählen, weil sie Sicherheit geben.

Weitere nützliche Informationen finden Sie z.B. in der Broschüre „Zwischen Selbstzerstörung und Lebensfreude: Hinweise für Suizidprävention bei jungen Menschen“. Hrsg.: Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention e.V. (DGS) und in Kooperation mit der AG Suizidprävention für Kinder und Jugendliche im Nationalen Suizidpräventionsprogramm für Deutschland (NaSpro).
www.suizidprophylaxe.de
www.ak-leben.de

Links und Materialien zum Thema Suizidprävention in der Schule und zu psychischen Gesundheitsproblemen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen finden Sie unter FACT auf
www.verrueckt-na-und.de/fact.html

4.4. Das Stigma psychischer Erkrankungen

Unter Stigma versteht man eine niedrige Position auf der Prestigeskala der Gesellschaft.

Stigma ist ein Merkmal, das

- die betreffende Person von anderen unterscheidet,
- den Träger dieses Merkmals mit unerwünschten Eigenschaften verbindet,
- zu dessen sozialer Ablehnung führt.

Aufgrund welcher Eigenschaften Menschen stigmatisiert wurden/werden

- Übergewicht
- HIV / Aids
- schwere Krankheiten, körperliche Behinderungen
- Psychische Erkrankungen
- Sexuelle Orientierung, Geschlechtsidentität
- Hautfarbe, Nationalität, Religion

Doch Vorurteile und Klischees allein reichen nicht aus, dass Stigma entsteht. Zusätzlich ist soziale, wirtschaftliche oder politische Macht notwendig, um zu stigmatisieren. Wenn zum Beispiel Menschen mit psychischen Erkrankungen Vorurteile gegenüber den Mitarbeitern einer psychiatrischen Klinik haben, werden diese Mitarbeiter kaum zu einer stigmatisierten Gruppe werden. Denn den Menschen mit psychischen Erkrankungen fehlt die soziale Macht, um ernsthafte diskriminierende Konsequenzen gegenüber dem Klinikpersonal durchzusetzen.
Menschen mit psychischen Erkrankungen sind von soziokulturellen Vorstellungen und von den auf der Grundlage dieser Vorstellungen geschaffenen sozialen und psychiatrischen Versorgungsstrukturen in hohem Maße abhängig. Wer über ein niedriges Prestige verfügt, hat mit wenig Achtung, mit Ablehnung von Beziehungen und mit Verweigerung von Unterstützung zu rechnen. Die erfahrene Geringschätzung und Ablehnung durch die Mitwelt führt zu Selbstunsicherheit, Selbstentwertung, zu sozialem Rückzug und zur Mutlosigkeit.
Auf der gesellschaftlichen Ebene hat Stigmatisierung wegen psychischer Krankheit häufig auch Diskriminierung zur Folge, etwa bei der Arbeitsplatz-, Wohnungs- oder Partnersuche und nicht zuletzt im Sozialrecht.

In allen Kulturen haftet psychischen Erkrankungen ein Stigma an: Manchmal hat es positive Effekte, die Symptome der Erkrankten werden als Zeugnis göttlicher Besessenheit gedeutet. Zumeist führt das Stigma jedoch zu einer Diskriminierung der Erkrankten und ihrer Familien. Das mit psychischer Erkrankung einhergehende Stigma und die Diskriminierung betreffen auch das psychiatrische Versorgungssystem, psychiatrische Krankenhäuser, Psychopharmaka, Psychiater und andere in der Psychiatrie tätige Menschen.

Die wichtigsten Vorurteile über Menschen mit psychischen Erkrankungen

- unberechenbar
- inkompetent
- gewalttätig
- selbst schuld an der Krankheit (mangelnde Disziplin und Selbstkontrolle)

Das einzige positive Klischee oder Vorurteil ist die enge Beziehung zwischen Genie und Wahnsinn.

Wie Menschen mit psychischen Erkrankungen das Stigma psychischer Krankheit einschätzen

- Aus Angst vor „Entdeckung“ und Diskriminierung neigen sie dazu, Kontakte zu vermeiden oder abzubrechen.
- Menschen mit einer schizophrenen Erkrankung scheinen mehr Diskriminierungen ausgesetzt zu sein als Menschen, die an Depressionen leiden.
- Psychisch erkrankte Menschen erwarten mehr Stigmatisierung, als sie tatsächlich erleben. Besonders pessimistisch beurteilen sie ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt.
- Im Umgang mit der Krankheit tendieren Menschen zur Geheimhaltung, besonders, wenn sie sich um ein Studium, einen Ausbildungsplatz oder Arbeitsplatz bewerben.
- Je mehr Menschen mit Diskriminierung seitens der Mitmenschen rechnen, umso mehr verschweigen sie ihre Krankheit und meiden den Kontakt mit anderen.

Die negativen Vorstellungen der Bevölkerung, die kaum etwas mit der Realität zu tun haben, sind folgenschwer für die betroffenen Menschen und auch für die Gesellschaft. Wer seelisch krank wird, verliert lebenswichtige Fähigkeiten und Voraussetzungen: anerkannt zu werden und nützlich zu sein. Wer seelisch krank wird, leidet an einer von der Gesellschaft als minderwertig angesehenen Krankheit.

Quellen: *Angermeyer, M. C.: Das Stigma psychischer Krankheit aus Sicht der Patienten – Ein Überblick. In: Psychiatrische Praxis 30/2003.*
Goffman, E.: Stigma. Über Techniken der Bewältigung beschädigter Identität, 10. Aufl., Frankfurt am Main, Suhrkamp 1992.
Rüsch, N., Berger, M., Finzen, A., Angermeyer, M.C.: Das Stigma psychischer Erkrankungen-Ursachen, Formen und therapeutische Konsequenzen. In: Berger, M. (Hrsg.) Psychische Erkrankungen Klinik und Therapie, 2004, elektronisches Zusatzkapitel Stigma.

4.5 Was man gegen Stigmatisierung tun kann

Zwei wichtige Strategien sind Edukation (Bildung und Information) und Kontakt. Edukation versucht, Stigma durch gegenläufige Informationen zu verringern. Mittels Büchern, Filmen und speziellen Unterrichtsprogrammen werden diese neuen Informationen an bestimmte Zielgruppen wie Schüler, Studenten, Polizeibeamte herangetragen. Die Forschung zeigt, dass solche Programme am wirksamsten für die Teilnehmer sind, die bereits vorher ein größeres Wissen über psychische Erkrankungen oder Kontakt zu Menschen mit psychischen Erkrankungen hatten.

Kontakt
Kontakt zu Menschen mit psychischen Erkrankungen hilft, die Wirksamkeit von Bildung und Information für die Verringerung des Stigmas zu verstärken. Forschungsergebnisse zeigen, dass Mitglieder der Allgemeinbevölkerung, die Mitglieder von Minderheiten kennen, weniger dazu neigen, Mitglieder dieser Minderheit zu stigmatisieren. Neuere Forschungen zeigen, dass Kontakt mit Menschen, die psychische Erkrankungen erfahren haben, zu einer stärkeren Verringerung negativer Zuschreibungen psychischer Erkrankungen führte als Edukation allein. Ein partnerschaftlicher Umgang und ebenbürtiger Status zwischen den Teilnehmern und eine kooperative Interaktion erleichtern den Kontakt.

Trotz ermutigender Befunde ist es unabdingbar, dass sich stigmatisierende Einstellungen einflussreicher, machthabender Gruppen fundamental ändern, um diskriminierendes Verhalten

nachhaltig zu verringern. Denn Initiativen wie z.B. Irrsinnig Menschlich e.V. können sich nur auf das spezifische Verhalten einer bestimmten Gruppe beschränken, z.B. Schüler und Lehrer.

Tipps für Ihre Arbeit
Menschen, die psychische Krankheit unmittelbar oder mittelbar erlebt haben, sind am stärksten motiviert, etwas gegen Stigma, Diskriminierung und Ausgrenzung zu tun und sie können wirksamer für Aufklärung sorgen als jeder Arzt.

Die Zuschreibung für die Schuld an der Krankheit hat die stärksten Auswirkungen auf die Stigmatisierung und strukturelle Diskriminierung. Wichtig ist es, den Betroffenen und ihren Familien die Schuld zu nehmen. Kein Mensch kann sich seine Krankheiten aussuchen! Leben ist Risiko und Herausforderung.

Je vertrauter ein Mensch mit psychischen Gesundheitsproblemen ist, umso geringer wirken Stigma und Diskriminierung.

Seelische Gesundheit ist ein Lebensthema. Seelische Gesundheit ist das wertvollste Gut des Menschen. Wenn die Seele erkrankt, sind vor allem Geduld und Vertrauen gefragt.
Die meisten Menschen betrachten ihre Gesundheit als ein hohes Gut. In diesem Sinne sollten alle Aktivitäten den Beteiligten Mut machen, das Risiko Leben einzugehen und Ressourcen für die Gesundheiterhaltung oder Gesundung fördern. Dieser Ansatz, so unsere Erfahrung mit dem Schulprojekt „Verrückt? Na und!“, kommt bei Schülern und Lehrern an und macht Lust, nach neuen Wegen und Lösungen zu suchen, mit psychischer Gesundheit gute Schule zu machen.

Quellen: *Angermeyer, M. C. :Das Stigma psychischer Krankheit aus Sicht der Patienten – Ein Überblick. In: Psychiatrische Praxis 30/2003.*
Link, B. G.: Die Folgen des sozialen Stigmas für das Schicksal psychisch Kranker. ZNS Journal, Forum für Psychiatrie und Neurologie 21/2000.
Sartorius, N.: Eines der letzten Hindernisse einer verbesserten psychiatrischen Versorgung. Das Stima psychischer Erkrankung. In: Neuropsychiatrie, Organ der Österreichischen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie 16/2002.
Wittchen, H.-U.,TU Dresden: Size and Burden of Mental Disorders in Europe, 2005.

4.6 Was Schule bei psychischen Gesundheitsproblemen tun kann

Psychische Gesundheit in der Schule zu fördern, bedeutet alle Mitglieder der Schule mit einzubeziehen und sich mit Partnern, Unterstützern und Diensten zu vernetzen.
Oft beginnen einzelne Kollegen aus persönlicher Betroffenheit (psychisch kranke Schüler, private Erfahrungen als Angehörige psychisch kranker Menschen) sich des Themas anzunehmen, Projekte in der Schule zu initiieren und Öffentlichkeit für das Thema herzustellen. Nicht selten gegen Widerstände von Kollegen, Schulleitungen, zuweilen auch Eltern. Gründe dafür sind eigene Vorurteile, Ängste, Unsicherheiten, mangelndes Wissen, sich „nicht auch damit noch beschäftigen zu müssen“.

Erfolg versprechender ist es, wenn sich alle Schulmitglieder auf den Weg machen und außerhalb der Schule die Vernetzung mit möglichen Kooperationspartnern gelingt. Vernetzung sollte zur Stärkung der beteiligten Personen führen und die Schulen ihr Selbsthilfepotential stärken. All das läuft zusammen im Konzept der gesundheitsfördernden Schule, eine Konzeption, die sich als Setting-Ansatz in den letzten 10-12 Jahren in Europa entwickelt hat und als das am weitesten entwickelte Konzept schulischer Gesundheitsförderung gelten kann.

Weiterführende Informationen finden Sie über:
www.mindmatters-schule.de
www.verrückt-na-und.de

5 Praxisbeispiele für den Einsatz der DVD „... und Du so?“ im Unterricht ab Klasse 9

5.1 Einführung

Die Beiträge und Themen der DVD können je nach Bedarf und der zur Verfügung stehenden Zeit ausgewählt werden: klassenweise, klassenübergreifend, für den Fachunterricht und fachübergreifend. Im Folgenden finden Sie Beispiele, wie man die Filme im Unterricht einsetzen kann.

Das leidliche Problem mit der Zeit
Lehrkräfte können die Einheiten selbst gestalten und sollten ausreichend Zeit dafür einplanen. Genaue Zeitangaben sind schwierig zu machen, weil es hier neben der Wissensvermittlung und Aufklärung vor allen um Einstellungen, Verhalten und um den Austausch von Lebenserfahrungen geht. Sie sollten auf jeden Fall mindestens eine Doppelstunde einplanen.

Hilfreich ist es, sich Gäste einzuladen, z.B. Menschen, die professionell und durch ihre Lebenserfahrung mit dem Thema zu tun haben.

„Experten in eigener Sache“ in die Schule zu holen bietet sich an, weil Vorurteile, Stigmatisierung und wenig Wissen über psychische Gesundheitsprobleme einige der Gründe dafür sind, wieso das Thema im Unterricht äußerst selten zur Sprache kommt. Auch viele Lehrkräfte haben Vorbehalte und Ängste, sich damit auseinanderzusetzen. Experten von außen können Schulen dabei unterstützen.

Infokasten: Experten in eigener Sache

„Experten in eigener Sache“ sind Menschen, die in ihrem Leben und/oder ihrem Beruf Erfahrungen mit seelischen Gesundheitsproblemen gemacht haben. Sie sind Mut-Macher für Schüler, Lehrpersonen und Eltern. Denn eine der besten und einfachsten Arten zu lernen, wie Probleme bewältigt werden können, ist es, sich mit Menschen auszutauschen, die ähnliche Situationen bereits gemeistert haben. Bei der Begegnung von Schülern mit Menschen, die psychische Krankheiten erfahren haben und deren Angehörige, steht nicht die Erkrankung im Vordergrund, sondern die Erkenntnis, dass jeder Mensch etwas Besonderes ist. Und die vermeintlich Schwachen im Grunde stark sind, weil sie das Leben unter schwierigeren Bedingungen meistern. Der Austausch mit den Experten in eigener Sache kann Schülern zeigen, wie man schwere Zeiten übersteht, wer und was helfen können und wie man durch Krisen stark wird.

Hier finden Sie unter „Akteure“ Ansprechpartner in verschiedenen Städten und Landkreisen, die Experten in eigener Sache vermitteln können:
http://www.verrueckt-na-und.de/team.html

5.2 Wachmachen für das Thema psychische Gesundheit / Wohlbefinden

Das gelingt am besten, wenn Sie die Schülerinnen und Schüler dort abholen, wo sie sind (z.B. Lehrstellensuche, Prüfungszeit, Konflikte in der Klasse, eigene Verrücktheit in der Pubertät, Praktikum im Seniorenheim o. ä.) und schauen, was das mit psychischer Gesundheit zu tun hat. Am wichtigsten sind die Lebenserfahrungen, die Erlebnisse und Vorstellungen der Schüler. Daran lässt sich gut anknüpfen.

Moderations-beispiel

Wer hat schon einmal erlebt, wenn die Seele überläuft – vor Freude, vor Kummer? Verliebt sein, Liebeskummer haben, zerplatzte Träume, Verlassen zu werden, Ärger mit den Eltern, tolle Freunde oder die „falschen“ Freunde zu haben, große Angst, etwas nicht zu schaffen, enttäuscht zu werden, vor Freude in die Luft springen, etwas geschafft zu haben, an das man vorher nicht geglaubt hat...

Wichtig ist, dass die Schüler merken, hier geht es um sie, um ihr Leben. Nützlich ist es, sich als Lehrperson und Kollegium vor dem Einsatz der DVD selbst mit dem Thema Psychische Gesundheit/Krankheit, mit eigenen Einstellungen und Verhalten auseinanderzusetzen. Sie sind Vorbild für ihre Schüler und sollten zum Abbau von Ängsten und Vorurteilen beitragen.

5.3 Einstieg in das Thema Glück

Redewendungen, Sprichwörter über Glück und Unglück gibt es in jeder Sprache viele und wir benutzen sie tagtäglich:

Da hab ich noch mal Glück gehabt!
Wenn das Glück vor der Tür steht, stell ihm einen Stuhl hin!
Was für den einen Glück, ist für den anderen Unglück.

Mögliche Fragen des Moderators

Wer kennt noch mehr solche Redewendungen?
Und wer hat heute schon Glück gehabt?
Ein bisschen Glück gehört dazu...

Neuerdings gibt es in Deutschland an einigen Schulen sogar das Fach Glück.

Was meint Ihr, was uns Menschen am meisten glücklich macht?

Lassen Sie die Schüler spekulieren...

Mal sehen, ob das tatsächlich stimmt und was die Menschen glücklich macht, die Ihr gleich sehen werdet.

5.3.1 Film: „Und Du so? Straßenumfragen – Was bedeutet für Dich Glück?“ (03:33 min)

Inhalt: Menschen auf der Straße werden nach ihren Vorstellungen von Glück gefragt. Ihre Antworten: Partnerschaft, Lieder machen, Freunde, Familie, Reisen, Gesundheit...

Moderations-beispiel

Und was ist für Dich Glück?

Hier kann ein Schüler oder „Glücksumfrager“ mit dem Mikro (eine Thermoskannenbürste aus der Drogerie eignet sich wunderbar dafür) in der Klasse eine kurze Umfrage machen, jeder Schüler und jede Lehrperson sagt einen Satz: Glück ist für mich, wenn...

Was haben die Menschen in der Filmumfrage und wir hier am meisten gesagt? Ist Euch etwas aufgefallen?

Meist hat unser Glück mit anderen Menschen zu tun oder dass uns etwas gelungen ist, an das wir zuvor nicht geglaubt haben.
Selten sind es materielle Dinge, die uns Glück bescheren.
Wenn es sich anbietet, kann man das mit den Schülern reflektieren.

Info-Kasten: Was Menschen am meisten glücklich macht

Psychologen haben folgendes herausgefunden: Mit anderen Menschen (Eltern, Freunden, Lebenspartnern) verbunden zu sein, aktiv im Tun zu sein, ein gutes Selbstwertgefühl zu haben und das Gefühl zu haben, einen Großteil der Aktivitäten selbst wählen zu können und als wichtig anzusehen.

Wenn wir gut in Kontakt mit uns und anderen Menschen sind, macht das Leben Lust und läuft wie geschmiert. Doch das ist nur bei Glückspilzen dauerhaft so.

5.3.2 Glück und Krisen – zwei Seiten einer Medaille. Film: „Laut gedacht: Über Glück und Krisen. Jan Delay“ (03:45 min)

Inhalt: Im Gespräch mit Vanessa Petruo (Sie war selbst Musikerin und hat depressive Phasen durchlebt) erzählt der Musiker Jan Delay von Phasen seiner Karriere, in denen er durch gesundheitliche Probleme an die Grenzen seiner Belastbarkeit geführt wurde und völlig ausgepowert war. Er berichtet, wie ein Song im Radio ihn in dieser schweren Zeit wieder aufmunterte und wie befreiend Musik sein kann. Dieses Erlebnis verarbeitet er in seinem Lied „Hoffnung“:
„Dies ist für die Traurigen, die zu Tausenden da draußen sind, irgendwo alleine sitzen und einfach nicht mehr weiter wissen. Für die die Sonne nie mehr scheint, weil die graue Wolkendecke ewig bleibt. Verlassen und verloren, ausgepowert und am Boden. Doch wenn Du denkst es geht nicht mehr, dann kommt von irgendwo diese Mucke her. Und sagt Dir, dass alles besser wird. Und dass die Hoffnung als allerletztes stirbt.“

Infokasten: Der Musiker Jan Delay

Als Jan Phillip Eisfeld geboren ist Jan Delay bereits seit Anfang der 90er Jahre in der deutschen Musikszene unterwegs. 2001 veröffentlicht der Hamburger sein erstes Soloalbum „Searching for the Jan Soul Rebels“. Das wird von den Kritikern hochgelobt und zeigt, dass der Musiker perfekt verschiedene Musikstile vermischen kann. 2006 gelingt ihm mit „Mercedes Dance" der große Durchbruch als Solosänger. Weg vom Hip Hop hin zu Soul und Funk geht er 2009 mit „Wir Kinder von Bahnhof Soul“. Jetzt wechselt Jan Delay wieder: Rockmusik pur, Musik zum Tanzen, so sein Plan.

Moderationshinweis

Ausgehend von Jan Delays Geschichte lohnt es sich, mit den Schülern ins Gespräch zu kommen, was ihnen gerade gut gelingt. Das muss nicht unbedingt mit der Schule zu tun haben. Je begeisterter Jugendliche über die erfolgreichen Seiten in ihrem Leben sprechen und je mehr Menschen sie einbeziehen, die geholfen haben, umso besser! Dabei geht es um Dinge, die sie trotz widriger Umstände gut angepackt und für die sie auch schon Bestätigung bekommen haben. Wichtig dabei ist, den Bezug zu anderen Menschen herzustellen, die zum Erlernen der dazu notwendigen Fähigkeiten beigetragen haben.

Info-Kasten: Leben fordert heraus

Zum Leben gehört auch immer eine Portion Leid, Sorgen und Probleme dazu – bei dem einen mehr, bei dem anderen weniger. Es ist keine Schande, Probleme zu haben. Offen darüber reden hilft, Wege zu finden, die Probleme anzupacken. Je früher wir das tun, umso besser. Das hilft uns nicht nur in der aktuellen Situation. Wir nehmen fast immer etwas Wichtiges für unser Leben mit, selbst wenn wir das jetzt noch nicht merken. Wir werden lebenserfahrener, gelassener, weiser, achtsamer, freudiger. Krisen können wir nur aushalten, wenn wir auf etwas zurückgreifen können, was uns in schwierigen Zeiten Kraft gibt und trägt: Zutrauen zu sich selbst, Musik, Glaube, Schreiben, Freundschaft, Liebe...

Danach können Sie den Blick auf das lenken, was für die Schüler noch schwierig ist. Darüber können sie in aller Regel besser erzählen, das sind sie als Schüler gewohnt.

Problemorientierte Fragen sollten jedoch nicht zu viel Raum einnehmen, sondern eher zum nächsten Film/Thema überleiten.

5.4 Einstieg in das Thema psychische Gesundheitsprobleme mit dem Film: „Laut gedacht: Über Glück und Krisen. Justin & Jeremy, Blue October“

Themen, die der Film bietet

- Wieso es so schwer ist über psychische Krisen zu sprechen; Stigma, Ängste, Vorurteile
- Bipolare Erkrankung (manisch-depressive Erkrankung)
- Hilfe finden
- Angehörige psychisch erkrankter Menschen, wenn jemand in Deiner Familie psychisch krank ist

5.4.1 Film: „Justin & Jeremy, Blue October” (10:22 min)

Inhalt: Justin Furstenfeld, Frontman der Band Blue October, schildert seinen Alltag als Rockstar mit einer bipolaren Erkrankung. Er berichtet von Wahnvorstellungen, Höhenflügen und Phasen tiefster Verzweiflung. Seine Musik und seine Familie sind es, die ihm die Kraft geben, trotz seiner schweren Erkrankung, die sich durch extreme Höhen und Tiefen auszeichnet, weiter zu leben und zu arbeiten. Geholfen habe ihm eine Therapie und insbesondere, dass er es geschafft hat, offen über seine Erkrankung zu sprechen. Auch sein Bruder und Schlagzeuger der Band, Jeremy, kommt zu Wort. Zum ersten Mal spricht er vor der Kamera über seine Wut und die Ängste, die die Krankheit seines Bruders in ihm ausgelöst haben, wie sehr auch Angehörige leiden und wie wichtig es ist, dennoch zueinander zu stehen.

Moderations-beispiel

Kennt jemand von Euch Blue October? Wer hat die Band schon gehört oder gesehen?

Weiß jemand Näheres über die Band?

Wenn ja, dann lassen Sie die Schüler erzählen.

Infokasten: Blue October

Blue October ist eine US-amerikanische Rockband. Gegründet 1995 in Texas haben sich die Musiker rasch international einen Namen gemacht. Das Album „Foiled“ bringt der Band 2007 eine Platin-Auszeichnung ein. 2010/2011 sind die Amerikaner mit ihren Alben „Approaching Normal“ und „Any Man In America“ auch in Deutschland auf Tour. Ihre aktuellen Singles „Jump Rope“ und „Should be Loved“ laufen in den deutschen Charts hoch und runter. Frontman Justin Furstenfeld und Schlagzeuger Jeremy engagieren sich für Suizidprävention und unterstützen mit Konzerten und Tourneen Initiativen, die auf das Thema „Selbstmord und Depressionen“ aufmerksam machen. Justin hat seit seiner Schulzeit Erfahrung mit seelischen Krisen.

Auf was Schüler achten könnten, wenn der Film gezeigt wird
Musikfreak Jan Delay spricht von „Nerven aus Zahnseide“ (so dünn) und Nerven, die man irgendwie trainieren kann mit der Zeit, dass sie stärker werden. Achtet mal darauf, wie das seine Musikerkollegen Justin und Jeremy aus den USA sehen, was sie antreibt.

Erste Nachbereitung des Films „Justin & Jeremy, Blue October“: Einstieg

Moderations-beispiel

Wusstet Ihr, dass Justin, der Frontman, so schwere psychische Probleme hat?

Wenn genug Zeit ist, kann hier mit Liedtexten der Band gearbeitet werden. Die Liedtexte sind im Internet zu finden.

Was erzählt Justin in diesem Lied über seine Lebenserfahrungen? Was will er Euch weitergeben? Ist das für Euch annehmbar? Möglicherweise habt Ihr andere Erfahrungen gemacht?

Einen Auszug von „Jump Rope“
Refrain:

„Das Leben ist wie ein Springseil
Auf, ab, auf, ab, auf, ab, auf, ab, yeah
Denn es wird schwer werden
Denk dran, das Leben ist wie ein Springseil
Auf, ab, auf, ab, Auf, ab, auf, ab
Es wird schwer werden
Denn es wird schwer werden

Du wirst Dir Beulen und blaue Flecken holen
Es wird stürmische und ruhige Zeiten geben
Es wird einen Weg geben, den Du wirst einschlagen müssen
Du wirst gewinnen, Du wirst verlieren
Du wirst deinen Kopf hochhalten und
Alles Negative vorbei gehen sehen
Schäme Dich niemals zu weinen
Gehe voran!“

5.4.2 Stigma, Ängste und Vorurteile

Zweite Nachbereitung des Films „Justin & Jeremy, Blue October“: Stigma, Ängste und Vorurteile gegenüber Menschen mit psychischen Erkrankungen

Justin bekennt sich öffentlich zu seiner Erkrankung. Das ist sehr mutig! Das Reden darüber und die Musik sind für ihn Überlebensmittel. Außerdem engagiert er sich dafür, dass mehr über psychische Probleme und wie man damit leben kann gesprochen wird.

Gesprächsthema: Wie Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen in unserer Gesellschaft angesehen sind und welche Auswirkungen das hat.

Justin von Blue October hat Erfahrung mit schweren Krisen:
„Alles ist so Superstar. Die Leute sind irritiert, wenn Du weinst oder traurig aussiehst und sagen Dir dann: Mach Dein Make Up drauf und sieh gut aus. Ich glaube, das ist das Hauptproblem: Niemand spricht darüber“.

Moderations-beispiel

Kennt Ihr noch andere Prominente, die über ihre psychischen Krisen sprechen (z.B. Sebastian Deisler, Robbie Williams, Bruce Darnell, Mary-Kate Olsen, die Frau von Robert Enke, Sven Hannawald....)?

Können Prominente oder Stars leichter darüber sprechen und möglicherweise an dem eher schlechten Bild eher etwas ändern? Gibt es Benefizkonzerte für Menschen mit seelischen Erkrankungen? Wieso eigentlich nicht?

Für Aids-Erkrankte gibt es Benefizkonzerte, viele Stars engagieren sich dafür, für an Leukämie erkrankte Menschen gibt es jedes Jahr im Dezember im TV die Jose-Carreras-Gala...

Wie gehen Eure Stars mit ihrer Psyche um oder haben die Nerven aus Stahl?

Wie kommt es, dass es so schwierig ist, in der Öffentlichkeit sich mit einer psychischen Erkrankung zu „outen“? Was habt Ihr gehört, erfahren, gesehen (z.B. Fernsehen, Zeitung, Radio, Internet)?

Wieso denken wir schlechter über psychische Krankheiten als über körperliche, was ist der Unterschied? Und was macht uns da Angst?

War jemand vorher sehr fröhlich, kontaktfreudig und zieht sich jetzt immer mehr zurück, reagiert nicht mehr so wie wir das für angemessen halten, dann macht uns das Sorgen, irritiert uns, macht uns hilflos. Wir denken vielleicht, dem ist eh nicht zu helfen, jedes Wort ist falsch, lieber sage ich gar nichts mehr, ehe ich etwas falsch mache.

Viele Menschen, junge und alte, haben Erfahrungen mit psychischen Gesundheitsproblemen. Von ihnen können wir „Normalen“ oder „Gesunden“ wohl am besten lernen, was wir tun können, wenn es Menschen seelisch schlecht geht – am besten ganz normal sein. Doch was heißt das?

Hier lohnt es sich, mit „Experten in eigener Sache“ ins Gespräch zu kommen. Justin ist einer von ihnen.

Info-Kasten: Was man über das Stigma psychischer Erkrankungen wissen sollte

Stigma und Intoleranz gegenüber dem „Anderssein" haben in den letzten Jahrzehnten sogar zugenommen. Die negativen Vorstellungen der Bevölkerung, die kaum etwas mit der Realität zu tun haben, sind folgenschwer für die betroffenen Menschen und auch für die Gesellschaft. Wer seelisch krank wird, verliert zwei lebenswichtige Fähigkeiten: Er wird nicht mehr als Mensch angenommen, und er ist für die Gesellschaft nicht mehr von Nutzen und wird ausgegrenzt. In vielen Ländern haben sich Gruppen von Betroffenen, Angehörigen und der Öffentlichkeit zusammengefunden, die versuchen, die Spirale der Benachteiligung, die aufgrund des Stigmas für psychisch erkrankte Menschen entsteht, zu durchbrechen. Begegnung, Kontakt und Information sind besonders wichtig.

5.4.3 Was eine bipolare Erkrankung ist

Dritte Nachbereitung des Films „Justin & Jeremy, Blue October“: Seelische Erkrankung

Gesprächsthema: Justin (geb. 1975), der Frontman, der Bruder, der Vater einer Tochter, der seit Jahren an einer manisch-depressiven Erkrankung leidet.

Moderations-beispiel

Der Sänger spricht im Film von einer bipolaren Störung. Habt Ihr eine Idee, was bipolar meint? Manche Menschen denken dabei an den Wetterbericht, an Hoch-und Tiefdruckgebiete.
Wenn ja, in welchem Zusammenhang habt Ihr davon gehört, gelesen, gesprochen?

Viele Menschen sagen dazu auch manisch-depressive Erkrankung. Das Leben scheint wie eine Fahrt auf der Achterbahn zu sein, steil hoch, steil runter, keine Zeit zum Atemholen...
Andere sagen „Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt“.
Ist euer Leben auch manchmal so?

Wisst Ihr, was eine Manie ist? Wisst Ihr, was das Gegenteil, Depression, ist? Woran merkt man, dass ein Mensch manisch oder depressiv ist?

Wisst Ihr, was der Unterschied zwischen Traurigkeit oder Verstimmung und Depression ist?

Was kann einen Menschen so aus dem Takt bringen? Wieso kommt es, dass Menschen psychisch erkranken?

Was kann man tun, um psychisch gesund zu bleiben? Wer weiß, wo es in seiner Stadt, seiner Region Hilfe gibt für psychisch kranke Menschen? Gibt es an unserer Schule genügend Unterstützung, wenn Schüler psychische Krisen haben? Wenn nicht, was sollten Schüler, Lehrkräfte, Eltern, Sozialarbeiter tun?

Infokasten: Was man über bipolare Erkrankungen wissen sollte

„Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt“ – mit diesem Sprichwort wird eine ernsthafte Erkrankung umschrieben. Betroffene Menschen fallen von einem Gefühl des Glücks, in der sie „Bäume ausreißen“ könnten, in Trauer und Verzweiflung. Starke Schwankungen zwischen Euphorie und Trübsinn, ein hohes Suizidrisiko – das ist das Schicksal vieler Menschen mit einer manisch-depressiven Erkrankung. Ein geregeltes Leben ist so nur schwer möglich. Weltweit sind etwa 2 bis 5 Prozent aller Erwachsenen davon betroffen – Frauen und Männer gleichermaßen. Bipolare Störungen entwickeln sich meist im späten Teenageralter oder im frühen Erwachsenenalter. In Deutschland leiden etwa eine Million Menschen an einer bipolaren Erkrankung. Oft ist eine Kombination aus medikamentöser und psychotherapeutischer Behandlung nötig, damit es den Betroffenen wieder besser geht.

Manische Episoden sind charakterisiert durch meist situationsunangepasste Hochstimmung, durch eine Steigerung des Ausmaßes und der Geschwindigkeit körperlicher und psychischer Aktivität und durch vermindertes Schlafbedürfnis. In der schwersten Form können Selbstüberschätzung, Größenwahn und Wahnvorstellungen auftreten. Sprunghafte Gedankengänge und Rededrang können dazu führen, dass der Betreffende nicht mehr verstanden wird. Ausgeprägte und anhaltende körperliche Aktivität und Erregung können in Reizbarkeit, Aggression und Gewalttätigkeit münden.

In depressiven Episoden leiden die betroffenen Menschen gewöhnlich unter gedrückter Stimmung, Interessensverlust, Freudlosigkeit und einer Verminderung des Antriebs. Die Abnahme der Energie führt zu erhöhter Ermüdbarkeit und Aktivitätseinschränkung. Deutliche Müdigkeit tritt oft nach geringen Anstrengungen auf. Die gedrückte Stimmung ändert sich von Tag zu Tag wenig; der Betroffene reagiert meist nicht auf die jeweiligen Lebensumstände, kann aber charakteristische Tagesschwankungen aufweisen. Die Stimmungsänderung kann durch zusätzliche Symptome wie Reizbarkeit, exzessiven Alkoholgenuss o. ä. verdeckt sein.

Weiterführende Informationen erhalten Sie über:
www.buendnis-depression.de
www.deutsche-depressionshilfe.de
www.kompetenznetz-depression.de
www.diskussionsforum-depression.de

5.4.4 Angehörige psychisch kranker Menschen

Vierte Nachbereitung des Films „Justin & Jeremy, Blue October“: Angehörige psychisch kranker Menschen

Was wir wissen sollten, wenn jemand in der Familie psychisch krank ist, was das für die Angehörigen bedeuten kann, was es zusätzlich schwer macht (Stigma), was man tun kann. Justins Bruder Jeremy spricht zum ersten Mal vor der Kamera über seine Wut und die Ängste, die die Krankheit seines Bruders in ihm ausgelöst haben, wie sehr auch Angehörige leiden und wie wichtig es ist, dennoch zueinander zu stehen. Das kostet Jeremy offensichtlich Überwindung und Kraft, wie man im Film sehen kann

Gesprächsthema: Jeremy, der „gesunde“ Bruder und Musikerkollege von Justin

Moderations-beispiel

Wie hat Jeremy auf Euch gewirkt?

Jeremy und Justin sind Geschwister und auch noch Berufskollegen, sie stehen zusammen auf der Bühne. Jeremy hätte ja auch was anderes machen können, um nicht so eng mit seinem „kranken“ Bruder zusammen zu sein. Habt Ihr Ideen, wie es kommt, dass sie so eng zusammen sind?

Wer hat selbst Geschwister? Wer hat möglicherweise auch schon schwere Zeiten mit seinen Geschwistern erlebt und durchgestanden (Krankheit, Behinderung, Unfall, Trennung...)?

Wenn ja, wie habt Ihr das geschafft, dass es heute wieder besser geht, dass Ihr als Geschwister, als Familie schwierige Zeiten überstanden habt?

Wieso ist es so schwer für Jeremy, offen über die Erkrankung seines Bruders zu sprechen? Jeremy spricht das erste Mal vor der Kamera darüber und wirkt sehr bewegt.

Wäre es anders für Jeremy, wenn sein Bruder eine Herzerkrankung hätte oder Diabetiker wäre? Könnte er darüber leichter sprechen?

In fast jeder Klasse sind Angehörige psychisch erkrankter Menschen. Diese Schüler sind, wenn sie Distanz zur belastenden Zeit haben, hochmotiviert, darüber zu sprechen – erstaunlicherweise nicht über ihr Leid oder das der Familie, sondern wie sie es meistern, trotz aller Belastung gut zu leben. Sie können Mitschülern und auch Lehrkräften wertvolle Erfahrungen weitergeben.

Lassen Sie für den Austausch von Lebenserfahrungen genügend Zeit. Erfahrungsgemäß bekommen Sie als Lehrperson nützliche Informationen, die ihr pädagogisches Handeln verändern werden.

Infokasten: Was Kinder und Jugendliche mit psychisch erkrankten Angehörigen wissen sollten

Wenn jemand in Deiner Familie psychisch krank ist: Was Du wissen solltest
Du bist nicht schuld daran! Niemand kann bei einem anderen eine psychische Krankheit verursachen. Genauso, wie man sich die Krankheiten, die man im Leben bekommt, nicht aussuchen kann. Deine Gefühle sind o.k.! Es ist o.k., sich traurig, hilflos, wütend, verzweifelt... zu fühlen. Auch anderen Kindern und Jugendlichen geht es so.
Sprich mit jemandem darüber. Mit welchen Menschen Du sprichst, liegt an Dir. Das wichtigste ist, dass Du ihnen vertraust.

Was das für Dich bedeuten kann
Wenn jemand in Deiner Familie psychisch krank ist, verändert sich Euer Familienleben. Fast alles scheint sich nur noch um die Probleme dieser einen Person zu drehen – um Deinen Bruder, um Deine Schwester. Wenn es Deine Mutter oder Deinen Vater betrifft und die Erkrankung länger dauert, kann es Zuhause noch schwieriger für Dich werden. Möglicherweise gibt es mehr Streit, musst Du mehr helfen, bekommst Du kaum noch Aufmerksamkeit, wird das Geld knapp, kannst Du keine Freunde mehr einladen, schämst Du Dich für Dein Zuhause. Vielleicht hast Du auch Angst, dass das nie aufhört und Du selbst krank wirst. Keine einfache Situation.

Was es zusätzlich schwer macht
Es gibt immer noch viele Ängste und Vorurteile gegenüber psychisch erkrankten Menschen, obwohl jeder Dritte im Verlaufe seines Lebens psychische Gesundheitsprobleme hat. Im Grunde müssten wir uns gut damit auskennen. Meistens verhalten wir uns jedoch wie Analphabeten, weil wir nicht wissen, wie wir uns verhalten sollen, was wir tun können, was hilfreich ist, wenn jemand psychische Probleme hat. Kein Wunder, wenn wir nicht darüber sprechen, uns austauschen, schlau machen, wie es andere meistern. Garantiert gibt es in Deiner Klasse, Schule oder Nachbarschaft, Menschen, denen es ähnlich geht wie Dir.

Was Du tun kannst
Denk bei allen Sorgen auch an Dich! Nimm Dir genügend Zeit zum Entspannen. Bleib mit Deinen Freunden in Kontakt und mach Dinge, die Dir Freude machen. Deshalb musst Du auf keinen Fall ein schlechtes Gewissen haben! In vielen Orten gibt es inzwischen Initiativen für Kinder psychisch kranker Eltern oder Geschwister, damit es allen wieder besser geht.

Weiterführende Informationen erhalten Sie über:
www.psychiatrie.de/dachverband/kinder
www.kipsy.net
www.bke-jugendberatung.de
www.bapk.de
www.bkk.de/versicherte/selbsthilfe/selbsthilfeprojekte/kindern-von-suchtkranken-halt-geben/
Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien e.V.:
www.nacoa.de
www.traudich.nacoa.de

Im Gespräch mit den Schülern ist es gut möglich, dass Schüler über ihre Leben mit psychisch erkrankten Eltern erzählen. Darauf sollten Bezugspersonen vorbereitet sein.

Infokasten: Was Erwachsene über Kinder mit psychisch kranken Eltern wissen sollten
Kinder psychisch kranker Eltern: Hinschauen, Ansprechen, Helfen

Kinder psychisch kranker Eltern brauchen nichts mehr als Normalität. Sie tun alles, damit keiner merkt, dass in ihrer Familie gerade nichts „normal" ist. Oft wissen es nicht einmal die Klassenlehrer. Das Schweigen und Verschweigen des Dilemmas Zuhause ist sehr schlimm für die Kinder, für die Familien, für uns alle.
Jede Hilfe, und sei sie noch so winzig, kann Kindern helfen, mit ihrer schwierigen Situation besser zurechtzukommen. Deshalb ist es sehr wichtig, dass die Erwachsenen aus dem Umfeld der Familie genau hinschauen. Ärzte, Therapeuten und andere Betreuer sollten erkrankte Erwachsene immer fragen, ob Kinder zur Familie gehören und sie auf Hilfsangebote hinweisen. Wie Kinder psychisch kranker Eltern gestützt und gestärkt werden finden Sie hier.
Schutzfaktoren für Kinder psychisch kranker Eltern

- eine emotional sichere und stabile Beziehung zu einem Elternteil oder einer anderen Bezugsperson (Oma, Opa, Eltern der Freundin/des Freundes etc.)
- eine emotional positive, zugewandte, akzeptierende und zugleich normorientierte, angemessen fordernde und kontrollierende Erziehung
- soziale Unterstützung und sozialer Rückhalt durch Personen außerhalb der Familie (Lehrerin, Trainer etc.)
- Einbindung in Netzwerke von Gleichaltrigen
- eine angemessene Aufklärung der Kinder über die Erkrankung und Behandlung des Elternteils
- soziale Integration in Gemeinde, Vereine, Kirche etc.
- eine angemessene individuelle und familiäre Krankheitsbewältigung; dazu gehört ein aktiver und offener Umgang mit der Krankheit in der Familie genauso wie das Nutzen von Hilfsangeboten von Psychiatrie und Jugendhilfe

Tipp: In vielen Städten und Regionen gibt es inzwischen Initiativen, die sich für die Belange von Kindern psychisch erkrankter Angehöriger einsetzen. Hier finden Sie Ansprechpartner für die Schule, die Sie auch einladen können, wenn Sie das Thema „Angehörige psychisch kranker Menschen" besprechen.
Link:
www.psychiatrie.de/familienselbsthilfe/article/BApK_Kinder_psychisch_kranker_Eltern_2009

5.5 Einstieg in das Thema Suizidalität

Das Leben ist ein „Überraschungs-Ei". Das wenigstes kann man sich heraussuchen. Nicht heraussuchen können wir z.B. wann wir geboren werden, welche Hautfarbe wir haben, wer unsere Mutter, wer unser Vater sein wird, in welchem Land wir geboren werden usw. Leben fordert heraus – jeden Tag aufs Neue. Manchmal bricht Leid ganz plötzlich über eine Familie herein, macht sie sprach- und hilflos. Doch irgendwie muss das Leben weitergehen. Fragt sich nur WIE? Tobias, der kurz vor dem Abitur steht, erlebt das gerade.

5.5.1 Film: „Der zweite Bruder“ (22:00 min)

Inhalt: In diesem Film bleibt das wichtigste Thema lange Zeit von den Beteiligten unerwähnt. Dabei hat sich Tobias Bruder das Leben genommen. Doch seine Eltern schweigen und bemühen sich verzweifelt um Normalität. Aber was ist normal? Tobias will es wissen.

Wenn Sie den Film einsetzen, planen Sie bitte genügend Zeit für die Nachbereitung ein. Nach dem Film ist es hilfreich, eine kurze Pause zu machen, nicht sofort mit dem Gespräch anzufangen.

Bauen Sie als erwachsener Mensch immer wieder Gesprächsbrücken für die Schüler. In manchen Klassen gibt es Schüler, die Erfahrungen aus der eigenen Familie mit Suizid haben, andere Schüler haben durch Suizid Freunde verloren. Es kann sein, dass Schüler weinen oder sehr ablehnend reagieren.
Haben Sie keine Angst davor, doch bereiten Sie sich gut vor. Hier geht es ums Leben und das berührt uns, heftige Reaktionen sind völlig normal. Für wiederum andere Schüler ist der Film spannend, aber eher informell. Deshalb ist es wichtig, eine gute Gesprächsatmosphäre zu schaffen, die Schüler gut im Blick zu haben, fürsorglich, respektierend und wertschätzend mit dem, was die Schüler äußern, umzugehen. Nützlich kann es sein, den Vertrauenslehrer oder Schulpsychologen mit einzubinden

Themen, die der Film bietet:

- Was ist normal? Was ist verrückt?
- wenn ein nahestehender Mensch sich das Leben nimmt
- die Hilflosigkeit, Not und Trauer der Angehörigen

Info-Kasten: Was ist normal? Was ist verrückt?

Normal beschreibt in unserer Gesellschaft häufig Situationen, Personen, Zustände, die als typisch, durchschnittlich oder „ohne Abweichung“ betrachtet werden können. Verrückt wird gesagt, wenn etwas als ungewöhnlich eingeschätzt wird und auch um nicht vernünftig, nicht klar denkend auszudrücken. Neben negativen Besetzungen (wahnsinnig, geistesgestört) drückt „verrückt“ z.B. in Sprichwörtern („nach etwas verrückt sein“) ein starkes Verlangen oder auch ein heftiges, intensives Gefühl aus („wie verrückt geschuftet“). Wahrnehmungen von normal und verrückt haben sich in der Gesellschaft über die Zeiten stark verändert (z.B. Geschlechterrollen und Erziehungsfragen). Neben diesen (gesellschaftlichen) Bedeutungen ist auch interessant zu diskutieren, wie es sich hierzu mit den persönlichen Einschätzungen von normal und verrückt verhält. Was ist für den einzelnen normal oder verrückt? Für alle anders? Für alle gleich? Unveränderbar?

Bevor Sie den Film zeigen, können Sie die Schüler (Schülergruppen einteilen) auffordern, bestimmte Dinge im Film genau zu beobachten.

Mögliche Beobachtungsaufgaben
Wie gehen Mutter, Vater und Tobias mit der sehr schweren Situation um?
Wie verhalten sie sich? Was ist ihnen gemeinsam? Was ist unterschiedlich?
Können Haustiere helfen? (Im Film spielt die Familienkatze eine wichtige Rolle)

Moderations-beispiel

Haus, Garten, Sonne, nette Menschen, Katze – alles scheinbar gut, stimmig, in Ordnung.

Doch ein Mensch ist nicht mehr da und wird nie wieder da sein... Wie kann eine Familie damit fertigwerden, weiterleben?

Bitte greifen Sie auf die Beobachtungsaufgaben zurück und geben Raum zum Austausch.

Die Erwachsenen, Mutter und Vater, haben sicher schon mehr Erfahrungen damit, sie sind einfach älter, haben schon mehr schwierige Situationen erlebt. Aber Tobias: Wird er das schaffen? Wie und mit wem (Eltern, Freunde, Lehrer...)?

Tobias wird ärgerlich, als seine Mutter von normal und nicht normal spricht. Was regt ihn genau auf? Was ist normal und was verrückt?
Hier kommen viele Meinungen von Schülern, zu vermeintlich „normalen“ Familien, die es so nicht gibt. Jede Familie hat ihre eigene Geschichte. Legen Sie im Gespräch mit den Schülern viel Wert auf die Kraft der Familien, Lösungen für Schwierigkeiten zu finden. Regen Sie den Austausch darüber an. Halten Sie sich mit Bewertungen zurück.

Lassen Sie den Film weiterspinnen.
Was wird in einem Jahr mit Tobias sein?
Wird er das Abi schaffen?
Was wird er über seinen Bruder erzählen? Über den Bruder erfahren wir im Film nichts Näheres.
Darf Tobias öffentlich darüber sprechen? Fühlt sich Tobias vielleicht schuldig?

5.5.2 Die Situation der Angehörigen

Geschwister, Eltern, Freunde – alle Hinterbliebenen empfinden den Suizid eines jungen Menschen als besonders erschütternd. Ein Leben ist zu Ende, bevor es richtig angefangen hat. Oft geraten die nächsten Angehörigen in schwere psychische Krisen und brauchen professionelle Hilfe. Tobias, der Hauptperson im Film, war offensichtlich in der Kinder- und Jugendpsychiatrie. Sein Vater holt ihn dort ab.

Gefühle von Schuld und Scham über das eigene Versagen beschäftigen die Angehörigen. „Wir hätten doch was merken müssen.“ Trauer kann sich ganz unterschiedlich äußern: Wut, Zorn, Aggressionen, Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit, Angst. Angehörige sind in großer Not. Lebensperspektiven sind zerbrochen. Es braucht Zeit, Verständnis und Geduld, mit dem Verlust des Kindes, des Bruders wie hier im Film, weiterzuleben.

Häufig werden auch heute noch Familien, in denen sich jemand das Leben genommen hat, stigmatisiert: „Das musste ja so kommen, wie die ihre Kinder erziehen...“ Solche Reaktionen haben fast immer mit Abwehr und Angst zu tun. Suizid kann in jeder Familie vorkommen. Wir sollten alles tun, um die Not und das Leid von Menschen, die Angehörige durch Suizid verloren haben, nicht noch schwerer zu machen.

5.5.3 Schweigen oder darüber sprechen

Was Sie mit ihrer Klasse unbedingt besprechen sollten: Was Schüler selbst tun können, wenn sie mit suizidalen Gedanken oder Verhalten konfrontiert werden.
Was sind Hinweise darauf, dass es einem Menschen wirklich schlecht geht? Wie merkt man das und wie achtsam gehen wir in der Klasse mit einander um? Was wünschen sich suizidgefährdete Menschen? Was die Schüler, die Schule tun kann und welche anderen Organisationen und Personen es gibt, die in einer akuten Situation helfen können. Die Themen können Schüler aufwühlen oder beunruhigen. Wichtig ist, eine weitere Person zu benennen (Lehrer, Schulsozialarbeiter...), die ansprechbar für Schüler ist, wenn sie Sorgen oder Fragen haben.

Mögliche Fragen des Moderators

Schweigen oder darüber sprechen?
Was können Freunde tun?
Darf ich jemanden von meinen Sorgen erzählen?

Wann sollte ich beginnen mir um Freunde oder Angehörige Sorgen zu machen?
Was kann man tun, wenn es Freunden oder Angehörigen sehr schlecht geht?

Was kann gut tun in einer Situation großer Not?
Was will man vielleicht nicht hören in einer – scheinbar - ausweglosen Situation?

An wen oder welche Stellen kann man sich wenden?
Kennt Ihr die Telefonseelsorge/Notrufnummern und andere Hilfen?

Info-Kasten: Zu den Begriffen Freitod, Selbstmord, Suizid, Selbsttötung

Häufig wird der Begriff „Selbstmord“ verwendet. Der Begriff mit dem Bestandteil „Mord“ ist stark durch die jahrhundertelange Verdammung durch Obrigkeit und Kirche geprägt, unterstellt Verwerflichkeit und eine Handlung aus niedrigen Beweggründen. Das seelische Leid und die Not, die einem Suizid vorausgehen, werden kaum beachtet.
Der Begriff „Freitod“ neigt zu einer Beschönigung und stellt das frei gewählte Verhalten in den Vordergrund, wobei Not und Leiden aus denen heraus eine Person gehandelt hat, in den Hintergrund treten. Suizidales Verhalten ist gewalttätiges Verhalten gegen sich selbst. Die Vermeidung von moralisierender und beschönigender Begriffsnutzung trägt auch zur Enttabuisierung des Themas bei. Die neutralen Begriffe „Suizid“ und „Selbsttötung“ sind hier angemessen.

Wenn ausreichend Zeit ist, kann man mit den Schülern diskutieren, welche Worte angemessen sind und wie man dazu sagt, wenn sich ein Mensch umgebracht hat.
Fragen Sie ihre Schüler, was sie dazu gelesen oder gehört haben, was die Worte bedeuten und welche Macht Sprache hat.

Info-Kasten: Suizid und Rechtsprechung

Grundsätzlich ist nach deutschem Recht eine Selbsttötung, die aus freiem Willen durchgeführt wird, nicht strafbar. Dem Grundsatz der Tatherrschaft steht eine Verhinderungs- oder Rettungspflicht gegenüber. Jeder, der Zeuge von suizidalen Handlungen oder Absichten wird, ist zu jeder möglichen und zumutbaren Hilfe verpflichtet. Das heißt jedoch nicht, sich selbst in Gefahr zu bringen.

Info-Kasten: Kein Land in Sicht. Leben oder Sterben?

Menschen können in eine so ausweglose Situation geraten oder sich so schlecht fühlen, dass sie am liebsten nicht mehr leben möchten.
Aber die meisten Menschen, die sterben möchten, möchten eigentlich weiterleben, doch sie sind in großer Not. Dafür kann es verschiedene Gründe geben, Liebeskummer, Stress in der Schule, Mobbing, Zoff mit den Eltern, Gewalt, eine schwere Krankheit, sexueller Missbrauch, Drogen, schwere seelische Krisen. Sie wünschen sich häufig Menschen, die ihnen zuhören und helfen,

aus ihrem „schwarzen Loch“ und unerträglichen Lebenssituation heraus zukommen. Suizid ist die zweithäufigste Todesursache bei Kindern und Jugendlichen und oft mit psychischen Störungen wie Depressionen u.a. verbunden. Für die Gruppe junger Menschen kann man davon ausgehen, dass ca. 20-30 Suizidversuche auf einen Suizid kommen. Suizidversuche sind ein Schrei nach Hilfe.

Es gibt viele Vorurteile zum Thema Suizid, z.B. dass jemand, der einen Suizid ankündigt, keinen begeht. Mit den Schülern können solche Vorurteile besprochen und über die Fakten aufgeklärt werden.

Vorurteil: Jemand, der behauptet, er möchte sich am liebsten umbringen, würde es doch nie tun.

Vorurteil: Es ist keine gute Idee, jemanden zu fragen, ob er sich mit Selbstmordgedanken trägt. Über Selbstmord zu reden, könnte ihn nur auf den Gedanken bringen, sich umzubringen.

Infokasten: Schweigen oder Sprechen

Darüber angemessen sprechen. Hinweise ernst nehmen, wenn ein Mensch sagt, dass er das Leben satt hat oder lebensmüde ist, sich schlecht fühlt, dass er sich am liebsten umbringen würde. Sich Erwachsenen anvertrauen, (gemeinsam) Hilfe suchen...
Menschen, die Suizidgedanken haben, möchten jemanden der einfach da ist, der ihnen zuhört, der Anteil nimmt, der ein Gefühl der Sicherheit vermittelt, der Verzweiflung akzeptiert. Einfach zuhören.
Was suizidgefährdete Menschen nicht möchten ist: allein sein, belehrt werden, vermeintlich gute Ratschläge bekommen, Sprüche wie „Kopf hoch, das wird schon wieder!“, ausgefragt, bedrängt oder bemitleidet werden.

Links und Materialien zum Thema Suizidprävention in der Schule und zu psychischen Gesundheitsproblemen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen:
www.verrückt-na-und.de
www.mindmatters-schule.de
www.frnd.de

Weitere nützliche Informationen finden Sie z.B. in der Broschüre „Zwischen Selbstzerstörung und Lebensfreude: Hinweise für Suizidprävention bei jungen Menschen“. Hrsg.: Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention e.V. (DGS) und in Kooperation mit der AG Suizidprävention für Kinder und Jugendliche im Nationalen Suizidpräventionsprogramm für Deutschland (NaSpro).
www.suizidprophylaxe.de
www.ak-leben.de

5.6 Dein persönlicher Nothilfekoffer. Film: „Und Du so? Straßenumfragen – Was kommt in Deinen Notfallkoffer?“ (03:23 min)

Sich zu helfen wissen. Darüber nachzudenken, sich auszutauschen, über das, was mir und anderen helfen kann, kann bei seelischen Problemen lebenswichtig sein.

Hier können Sie gut an die Fahrschule anknüpfen. Fast alle Jugendlichen haben vor, ihre Fahrerlaubnis zu machen. Dafür müssen sie einen Erste-Hilfe-Kurs bestehen.

Moderations-beispiel

Wer hat schon mal einen Erste-Hilfe-Kurs absolviert und wer kann tatsächlich Erste Hilfe leisten? (Herzdruckmassage, Mund-zu-Mund-Beatmung usw.).

Wie ist das, wenn die Seele Hilfe braucht?

Inhalt: Menschen auf der Straße werden gefragt, was sie für schwere Zeiten in ihren „Notfallkoffer“ packen würden. Ihre Antworten: Lieblings-CDs, Bild der Familie, Bibel, Gedichtband, Briefe, Stifte, Schokolade usw.

Hinweis: Den Film können Sie vor oder nach der Aufgabe für die Klasse zeigen.

Aufgabe für die Klasse
Je nach Klassengröße bilden sich „Murmelgruppen“ aus mindestens drei Schülern. Die Murmelgruppen heißen so, weil sie murmeln, sich leise unterhalten. Die kleinen Gruppen rücken zusammen und tauschen sich darüber aus, was in ihren Notfallkoffer rein muss. Das können die Schüler auf Moderationskarten schreiben, sie können Gegenstände oder Symbole dafür finden oder Dinge vorspielen und erraten lassen, der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Nützlich ist es, hier wieder einen Bezug zur Lebenssituation der Schüler herzustellen.

Beispiel 10. Klasse /12. Klasse
Das Jahr der Abschlussprüfungen, des Abiturs. Vielen Schülern schlägt der Druck auf die Seele.

Moderations-beispiel

Was kann ich tun, um alles gut zu meistern, was jetzt ansteht?

Was habe ich möglicherweise früher getan, um Herausforderungen, wie jetzt die Prüfung oder das Abitur, gut zu schaffen?

Was können wir als Klasse tun und was unsere Lehrer bzw. Lehrerin?

Wer kann uns noch helfen?

Beispiel Berufsschulklasse: Ausbildung zu Sozialassistenten oder Ergotherapeuten – Beziehungsberuf

Moderations-beispiel

Was kann ich tun, um in meinem zukünftigen Beruf seelisch fit zu bleiben?

Was brauche ich, um meine Berufsausbildung gut zu schaffen?

Was muss unbedingt in den Nothilfekoffer?

Zeit für die Arbeit in den Murmelgruppen: ca. 10 - 15 min
Danach findet sich die Klasse wieder im Stuhlkreis zusammen und die Gruppen stellen ihre Arbeit vor – packen den Nothilfekoffer.

Bitte fragen Sie nach, hilft das wirklich im Notfall? Was fehlt, was sollte noch rein in den Notfallkoffer? Geben Sie sich nicht gleich zufrieden mit den Antworten. Die Frage „Was noch?“ sollten Sie mehrfach stellen. Das fördert ein tieferes Nachdenken der Beteiligten. Sie werden erstaunt sein, wie viele Dinge zusammenkommen. Manche Schüler haben ganz klare Vorstellungen, andere haben noch nie darüber nachgedacht. Die Dinge, die in den Notfallkoffer reinkommen, sind eine „Schatzkiste“ für alle Beteiligten.

6 Material

Krisenwegweiser
Nützlich ist es für die Schüler, wenn sie wissen, wo es in ihrer Stadt oder Region Hilfe gibt bei seelischen Krisen. Für einige Städte gibt es bereits solche Krisenwegweiser für Jugendliche.
www.verrückt-na-und.de/materialien.html

Wenn es keinen Krisenwegweiser für Jugendliche gibt, können die Schüler das in einem nächsten Projekt selbst recherchieren und allen Mitgliedern der Schule, z.B. auf der Schulhomepage, zugänglich machen.

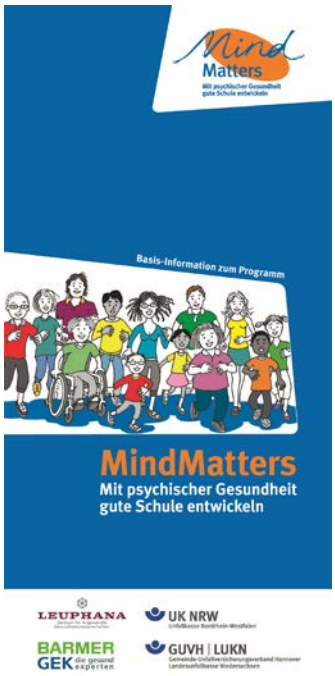
Hilfebox
Irrsinnig Menschlich hat eine Hilfebox mit Infos über seelische Krisen für Jugendliche entwickelt:
www.verrückt-na-und.de/materialien.html

Schulprojekt „Verrückt? Na und!“ und Ausstellung „Wie geht´s?“
Lehrkräfte können bei Irrsinnig Menschlich die Wanderausstellung „Wie geht’s?“ und das Schulprojekt „Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule“ bestellen. Die Teams für das Schulprojekt finden Sie hier:
www.verrückt-na-und.de/team.html

Internetseiten
Lehrkräfte können Schüler und andere Mitglieder der Schule auf folgende Internetseite aufmerksam machen:
www.verrückt-na-und.de

Lehrer und Eltern finden weiterführende Informationen zum Thema seelische Gesundheit unter folgendem Link:
www.verrückt-na-und.de/fact.html

Informationen über Suizid und Depression:
www.frnd.de



MindMatters – Mit psychischer Gesundheit gute Schule machen
www.mindmatters-schule.de/

Nützlich für Lehrer sind die Schulentwicklungshefte des MindMatters-Programms:
www2.leuphana.de/mindmatters-schule/?MindMatters_in_Schulen:Unterricht

MindMatters-Materialien erhalten Sie kostenfrei bundesweit in allen BARMER GEK Geschäftsstellen, Geschäftsstellen-Suche unter:
www.barmer-gek.de

Impressum

Herausgeber BARMER GEK, Postfach: 110704, 10837 Berlin
Konzept Dr. Manuela Richter-Werling, Norbert Göller, Irrsinnig Menschlich e.V., Leipzig
Text Dr. Manuela Richter-Werling, Irrsinnig Menschlich e.V., Leipzig
Redaktion Andrea Jakob-Pannier, BARMER GEK
Gestaltung Gabine Heinze, TOUMAart, Leipzig und Claudia Gurke, Irrsinnig Menschlich e.V., Leipzig
Stand: Dezember 2011
Auflage 1500

© BARMER GEK 2011
Alle Rechte vorbehalten.

www-verrückt-na-und.de

6027 DL 12/11