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

Kinder psychisch kranker Eltern in der Schule

IRRSINNIG MENSCHLICH

Irrsinnig Menschlich e.V.
Wer wir sind

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

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

Zielgruppe Grundschüler:innen
Universalpräventiv: Klassen ab Stufe 3 und ihre (Klassen-)Lehrkräfte
Sekundärpräventiv: Bereits betroffenen Schüler:innen, Kinder mit psychisch kranken Eltern.

Zielgruppe Schüler:innen
Universalpräventiv: Klassen ab Stufe 8 aller Schulen und ihre (Klassen-)Lehrkräfte.
Sekundärpräventiv: Bereits betroffene Schüler:innen, Kinder mit psychisch kranken Eltern.

Zielgruppe Berufsschüler:innen
Universalpräventiv: Berufsschulklassen und ihre (Klassen)-Lehrkräfte.
Sekundärpräventiv: Bereits betroffene Schüler:innen, Kinder mit psychisch kranken Eltern.

Zielgruppe Lehrkräfte, Schulkollegien, Eltern
Fortbildung und Elternabende: Mit psychischer Gesundheit gute Schule machen.

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

www.irrsinnig-menschlich.de

INHALT

Grußworte // 2
Vorwort // 4
Einführung // 6

1 Psychische Krisen kommen in den besten Familien vor // 10
1.1 Was unsere Psyche krank machen kann // 11
1.2 Wie sich das auf den einzelnen Menschen und die Gesellschaft auswirkt // 12

2 (Schul-)Kinder gehören zur Familie und sind mitbetroffen // 14
2.1 Kinder aus suchtbelasteten Familien // 16
2.2 Kinder sind klug und verstehen viel // 18

3 Lehrkräfte sind oft die Ersten, denen etwas auffällt // 20
3.1 Auffällig unauffällige Kinder // 21
3.2 Es hat niemand mit mir gesprochen // 22
3.3 Was uns in der Schule gut getan hätte // 22

4 Mit seelischer Gesundheit gute Schule machen // 24
4.1 Gute Praxis: Beispiele aus anderen Ländern // 25
4.1.1 Was diese Programme eint // 26
4.1.2 Gute Praxis für die Schulleitung // 27
4.1.3 Gute Praxis für Lehrkräfte // 28
4.2 Schutzfaktoren für psychisches Wohlbefinden in der Schule // 30

5 Wie Lehrkräfte mit einfachen Mitteln jederzeit helfen können // 32

6 Mit belasteten Schüler:innen sprechen // 36
6.1 Seelische Krisen zur Sprache bringen // 37
6.2 Nützliche Fragen // 39
6.3 Nützliche Wörter // 40
6.4 Praxisorientierte Bücher für Lehrkräfte und andere Menschen, die Kinder und Jugendliche besser verstehen wollen // 41

7 Schulen hilft Zusammenarbeit und Kooperation // 42
7.1 Netzwerke „Kinder psychisch kranker Eltern“ // 43
7.2 Beispiel: Die „Seelensteine“ – Spezialisierte Ambulante Erziehungshilfen unter dem Dach des Trägerwerks Soziale Dienste in Sachsen-Anhalt // 44
7.3 Beispiel: KIDSTIME – Professionell geleitete Gruppen für Kinder und Erwachsene // 45

8 Kindeswohlgefährdung – ja oder nein? // 46
8.1 Wofür der Begriff „Kindeswohl“ steht // 47
8.2 Kindeswohlgefährdung bei Kindern psychisch kranker Eltern // 49
8.3 Datenschutz und Schweigepflicht: Machen Sie sich nicht verrückt! // 51

ANHANG
A Ideen und Tipps für die Schule von Kindern psychisch kranker Eltern // 52
Ergebnisse der Interviews mit erwachsenen Kindern psychisch erkrankter Eltern 2020 // 53
Zusammenfassung der Interviews // 57

B Beratungsangebote, Aufklärungsbroschüren und Bücher für Kinder und Jugendliche // 60
Beratungsangebote, Literatur // 61
Kinderbücher (Auswahl) // 62
Jugendbücher (Auswahl), Familienfilm // 63

C Beratungsangebote, Aufklärungsbroschüren und Bücher für Eltern, Lehrkräfte und andere Erwachsene // 64
Beratungsangebote, Fachgesellschaften, Literatur // 65

D „Psychisch fit in der Grundschule: UNSERE ‚VERRÜCKTEN‘ FAMILIEN!“ // 66

Grußwort

Diana Stolz
Hessische Ministerin für Familie, Senioren,
Sport, Gesundheit und Pflege
(© Paul Schneider, Hessische Staatskanzlei)

Armin Schwarz
Hessischer Minister
für Kultus, Bildung und Chancen
(© HKM_Annika List)

Sehr geehrte Damen und Herren,

psychische Gesundheit ist eine Voraussetzung für das gesunde Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen. Sie ist eng verknüpft mit Wohlbefinden, Lebensqualität und der erfolgreichen Bewältigung von Entwicklungsaufgaben im Schulalltag. Eigene und psychische Erkrankungen im familiären Umfeld hingegen können für die Betroffenen mit einer Vielzahl von Beeinträchtigungen verbunden sein. Insbesondere eine psychische Erkrankung der Eltern hat einen entscheidenden Einfluss auf die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen. Zum einen, weil unterstützende Ressourcen für den Umgang mit den Herausforderungen des Heranwachsens mitunter fehlen. Zum anderen, weil die familiären Beziehungen selbst zu einer psychosozialen Belastung werden können. In derart schwierigen Situationen kann die Schule ein sicherer Hafen sein, der die Heranwachsenden im Umgang mit ihren Herausforderungen, Belastungen und Lebensumständen unterstützen kann.

Eine wichtige Hilfestellung bei der Aufklärung über psychische Erkrankungen und der Sensibilisierung für das Thema psychische Gesundheit bietet das vorliegende Handbuch des Vereins Irrsinnig Menschlich e.V. Es gibt einen Überblick über psychische Erkrankungen und die Möglichkeiten der Begleitung und Unterstützung durch die Schule. Diese Broschüre begleitet Sie auf dem Weg, Kinder und Jugendliche psychisch erkrankter Eltern besser zu verstehen, sie zu stärken und Berührungsängste mit dem Thema abzubauen. Es ist die erste umfassende und praxisorientierte Publikation zum Thema in Deutschland für Lehrkräfte und Schulleitungen, aber auch für Schulsozialarbeit und Schulpsychologie.

Wir bedanken uns bei dem Verein Irrsinnig Menschlich e.V. und der AOK Hessen für das Engagement bei der Umsetzung des Präventionsprogramms in Hessen und für die Broschüre, die auch zum kostenlosen Download bereitsteht. Sie ergänzt die Beratungs- und Informationsangebote des Hessischen Ministeriums für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege und des Hessischen Ministeriums für Kultus, Bildung und Chancen.

Wir hoffen, dass Sie, liebe Leserinnen und Leser, inspirierende Anregungen für die praktische Umsetzung an Ihrer Schule erhalten und danken Ihnen herzlich für Ihr wertvolles Engagement.

Grußwort

Dr. Isabella Erb-Herrmann
Mitglied des Vorstandes
der AOK Hessen
(© www.fotografie-schulzki.de)

Liebe Lehrer:innen, liebe Schulleiter:innen,

was wir Kindern von Anfang an vermitteln, ist Stabilität, Verlässlichkeit, Schutz – das Elternhaus sollte eine Sicherheitszone sein, ein Ort der Geborgenheit. Wir wissen, dass das nicht immer so ist. Zum Beispiel dann, wenn ein Elternteil psychisch schwer erkrankt ist, bei Gewalterfahrungen oder Missbrauch im häuslichen Umfeld. Auch dann, wenn Erwachsene stets widersprüchlich handeln und so aus der Perspektive des Kindes unberechenbar wirken. Wenn Sicherheiten bröckeln, wirkt sich das massiv auf die Heranwachsenden aus. Das kann sich ganz unterschiedlich zeigen. Erfahrene Lehrerinnen und Lehrer haben bestimmt schon reichlich Erfahrung mit Auffälligem sammeln können.

Aber warum soll das die Schule kitten? Hat der Lehrkörper nicht schon genug Aufträge zu erfüllen? Die Gegenfrage könnte indes lauten: Wenn sich nicht die Schule als Korrektiv versteht, wer sonst könnte sensibel intervenieren? Die Schule ist schließlich so etwas wie ein zweites Zuhause: Hier wird nicht nur gelernt, hier werden auch wegweisende soziale Erfahrungen gemacht, Freundschaften geschlossen, Vorbilder gesucht. Sie kann Kinder nicht erziehen, das muss schon zu Hause passieren, doch ihr Einfluss ist trotzdem hoch – erst recht dann, wenn sich das Kind noch nicht in der Pubertät befindet. Doch auch Jugendliche, die Hilfe benötigen, können die Schule als Kraftquelle und Schutzfaktor erfahren. Diese Broschüre hilft dabei, auch wenn es noch auf anderes ankommt, was man nirgendwo nachlesen kann: auf Empathie, Beobachtungsgabe und Fingerspitzengefühl.

Die AOK Hessen unterstützt speziell das Programm „Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule“, weil wir diese vulnerable Gruppe besonders stärken wollen. Gesundheitskompetentes Handeln sollte man nicht erst nach dem Schulabschluss lernen, sondern sehr viel früher. Pädagoginnen und Pädagogen können daran mitwirken, dass diese Kinder mehr Halt erfahren und zu stabilen Persönlichkeiten heranreifen. Irrsinnig Menschlich e.V. ist hierbei ein wichtiger Kooperationspartner, der die notwendige Expertise mitbringt, auf den wir und Sie sich verlassen können.

AOK Hessen
Die Gesundheitskasse.

Vorwort

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

Liebe Lehrer:innen, liebe Schulleiter:innen,

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

Fast jedes Kind kennt eine Person, die psychisch erkrankt ist

Millionen Mütter und Väter sind jedes Jahr von Depressionen, Angst- und/oder Suchterkrankungen betroffen. Logisch, dass fast jedes Kind jemanden kennt, der erkrankt ist. Wenn die eigenen Eltern (oder andere nahestehende Familienmitglieder) psychisch krank sind, betrifft das immer auch die Kinder. Denn wir Erwachsenen sprechen ja nicht (genug) mit unseren Kindern über psychische Erkrankungen und wo es Hilfe gibt. Und wenn sich Mutter und Vater dann komisch benehmen, denken viele Kinder, sie seien schuld am Zustand ihrer Eltern. Psychisch kranke Eltern wiederum lassen ihre Kinder im Unklaren über ihren Zustand oder verbieten ihnen, darüber zu sprechen, weil sie Angst haben, als Versager:innen oder schlechte Eltern dazustehen oder dass das Jugendamt ihnen die Kinder wegnimmt. Die Kinder schämen sich, sind verunsichert und reden mit keinem darüber – und wir Erwachsene versäumen es häufig, sie darauf anzusprechen. Manchmal müssen sich die Kinder auch noch um ihre kranken Eltern oder Verwandten kümmern, als sogenannte „Young Carers". Das führt dazu, dass sich die Kinder einsam und allein gelassen fühlen. Und entsprechend hoch ist das Risiko, in der Schule Probleme zu haben, keine Freund:innen zu finden, Gewalt zu erfahren, Entwicklungsaufgaben nicht zu meistern und später selbst zu erkranken.

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

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

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

Gemeinsam mit Ihnen als Lehrkräften können und müssen wir das angehen

Viele Lehrkräfte und andere Fachpersonen in der Schule wünschen sich mehr Informationen zu diesem Thema. Wir von Irrsinnig Menschlich e.V. wollen Sie dabei unterstützen, mit psychischer Gesundheit gute Schule zu machen. Wir sind seit über 20 Jahren mit Präventionsprogrammen zu psychischen Krisen in Schulen unterwegs, haben viele betroffene Schüler:innen kennengelernt, die uns immer wieder gesagt haben, wie wichtig verständnisvolle Lehrkräfte für sie sind.
Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen konkretes Handwerkszeug zur Bewältigung dieser Aufgabe an die Hand geben. Uns ist bewusst, dass die Spannweite, wie gut oder schlecht es Kindern und Familien mit psychisch erkrankten Eltern geht, sehr groß sein kann. Doch eines steht fest: zwischenmenschliche Zuwendung und soziale Verbundenheit schützen unsere seelische und körperliche Gesundheit – und das jeden (Schul)-Tag.

„Wir brauchen mehr Menschlichkeit an Schulen"

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

Fangen Sie einfach an!

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

Im Namen von Irrsinnig Menschlich e.V.

1 Joachim Bauer (2007): *Lob der Schule. Sieben Perspektiven für Schüler, Lehrer und Eltern.* Hamburg: Hoffmann und Campe.
2 Bauer (2020): *Fühlen, was die Welt fühlt. Die Bedeutung der Empathie für das Überleben von Menschheit und Natur.* München: Blessing. S. 143.

Einführung

Wenn Erwachsene psychisch krank sind, ist das niemals die Schuld der Kinder!

Clown sein, damit Mama lacht
Sicher kennen Sie Hans-Peter (Hape) Kerkeling – Deutschlands beliebtester Komiker sowie Schauspieler, Filmemacher und Buchautor. Dass er als Achtjähriger seine Mutter durch Suizid verloren hat, hat er erst sehr spät erzählt – in seinem Buch „Der Junge muss an die frische Luft", verfilmt von Caroline Link. Es ist die Geschichte eines kleinen Jungen, der zum Clown wurde, um seine an einer Depression leidende Mutter aufzuheitern. Genutzt hat das nichts: Im Sommer 1973 nahm sie eine Überdosis Schlaftabletten. Hape entdeckte sie als erster und musste, weil niemand sonst zu Hause war, mit der Situation ganz allein klarkommen: Er versuchte, seine Mutter wachzurütteln. Als das nicht gelang, legte er sich neben sie und betete. Seine Familie nannte damals einen „Hirnschlag" als Todesursache, damit die Tote ein normales Begräbnis auf dem Friedhof bekam – ein Recht, das die katholische Kirche Selbstmörder:innen 1973 in der Bundesrepublik noch vorenthielt.

Hape Kerkeling hatte nach dem Tod seiner psychisch kranken Mutter auch Glück gehabt, wenn man das so sagen darf: Seine Großeltern gaben ihr Bestes, um den Jungen an die frische Luft zu schicken und groß zu kriegen – mit Zuversicht, Humor und Liebe.

Geheimnisse, Lügen, Stillschweigen
Dennoch: Schuldgefühle, Gewissensbisse und Wut über eine gestohlene Kindheit – diese Gefühle hat Hape Kerkeling lange mit sich herumgeschleppt, für sich behalten und mit niemandem besprochen. Dabei ist es niemals die Schuld der Kinder ist, wenn Erwachsene psychisch krank sind. Doch viele Kinder, die mit psychisch erkrankten Eltern leben, denken genau das – weil wir nicht mit ihnen sprechen, sie nicht über psychische Probleme aufklären und sie nicht entlasten. Hape Kerkeling gehörte zu den vielen Kindern, die einander zwar nicht kennen, deren Erlebnisse sich jedoch ähneln: Die Eltern verhalten sich komisch, launisch, aggressiv oder verstummen. Sie trinken zu viel und begehen Dummheiten. Mutter oder Vater – manchmal beide – sind psychisch krank und können sich nicht so um die Kinder kümmern, wie sie das sicher gern tun würden, wenn es ihnen gut ginge.

Einsame Kämpfer:innen
Obwohl es so viele von diesen Kindern gibt, wissen sie nicht voneinander. Wieso? Weil die meisten Kinder nicht darüber sprechen. Weil sie glauben, dass sie sowieso niemand versteht und ihnen deshalb auch kein Mensch helfen kann. Innerlich fühlen sie sich ängstlich, chaotisch und einsam. Nach außen tun sie so, als ob alles in bester Ordnung sei.

Woran die Kinder leiden
Sie leiden besonders unter der Instabilität oder dem Verlust ihrer Eltern sowie dem Stillschweigen darüber. Im Vergleich zu „normalen" Familien stehen so gut wie nie die Kinder im Mittelpunkt, sondern im Grunde immer der psychische Zustand der Eltern mit allen Folgen bis hin zur Existenzangst. Das belastet die Kinder! Oft merken sie das gar nicht, weil es für sie normal ist und sie die Ursachen ihrer Lebenssituation nicht kennen.

Verständnis füreinander
Wir können nicht alles Leid von Kindern und ihren Eltern abwenden. Doch wozu wir jederzeit in der Lage sind: uns mit den Kindern und ihren Familien zu solidarisieren und ihnen Informationen, Verständnis sowie Zugang zu Hilfe und Unterstützung zu zeigen, damit sie später nicht selbst erkranken und ein gutes Leben als Erwachsene haben.

„Ungesagtes wiegt schwer", so Hape Kerkeling. Es „führt zu Tabus und Schuldgefühlen. Das Schweigen können nur wir Erwachsene brechen. Damit Kinder mit psychisch kranken Eltern spüren, dass sie nicht alleine sind."[3]

3 Statement von Hape Kerkeling für Irrsinnig Menschlich e.V., 2021.

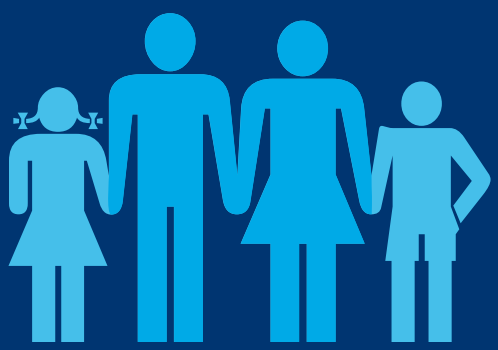
Hinweise zum Lesen

Wenn wir von „Kindern psychisch kranker Eltern“ schreiben, meinen wir immer auch Jugendliche und junge Erwachsene.
In vielen Publikationen wird zwischen psychischen Krankheiten und Suchtkrankheiten unterschieden, obwohl Suchterkrankungen zu den psychischen Krankheiten zählen. Wenn wir von „psychischen Krankheiten“ sprechen, sind Suchterkrankungen und Persönlichkeitsstörungen mit eingeschlossen.
Wie sich psychische Erkrankungen im Alltag auf das Familienleben und die Kinder auswirken, ist sehr verschieden: Tritt die Depression z. B. nur einmal auf, oder gibt es immer mal wieder kleinere Krisen? Wird die Depression chronisch? Kommen Psychosen und Suizidgedanken hinzu? Bekommt die betroffene Person passende professionelle Hilfe? Werden die Kinder unterstützt? Bitte beachten Sie das beim Lesen.

Wann sich Schüler:innen seelisch wohl fühlen

Jungen Menschen geht es um Zugehörigkeit, um eine gute Gemeinschaft, um Vertrauen und Verständnis. Die Familie steht dabei an erster Stelle, gefolgt von Lehrkräften und Schulfreund:innen. Auf Sie als Erwachsene und Lehrkräfte hoffen und setzen Schüler:innen – besonders dann, wenn es zu Hause schwierig ist.

1
Psychische Krisen kommen in den besten Familien vor



Etwa die Hälfte aller Menschen in Deutschland erkrankt im Laufe des Lebens an einer psychischen Krankheit. Jährlich erfüllt mehr als jeder 4. Erwachsene (fast 28 %) in Deutschland die Kriterien einer voll ausgeprägten Erkrankung.
Nur eine Minderheit – knapp 16 % – der erwachsenen Betroffenen war aufgrund ihrer psychischen Beschwerden irgendwann einmal in psychotherapeutischer oder psychiatrischer Behandlung! Weniger als 1/3 der Patient:innen mit psychischen Erkrankungen nimmt irgendeine Form von fachspezifischer Behandlung in Anspruch.[4]

Am häufigsten treten Angsterkrankungen auf, gefolgt von affektiven Störungen wie Depressionen oder durch den Konsum von Alkohol oder Medikamenten ausgelöste Erkrankungen. Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen haben ein sehr hohes Risiko für zusätzliche Suchterkrankungen.
Wenn Millionen Erwachsene (schwere) psychische Gesundheitsprobleme haben, dann hat das Folgen für ihre Selbstfürsorge, die Versorgung ihrer Kinder, den Bindungsaufbau und ihre Erziehungskompetenz.

Studien zufolge hat die Coronapandemie psychische Belastungen in der Bevölkerung verstärkt – insbesondere bei Heranwachsenden aus sozial schwachen Familien.[5] Der Zugang zu Prävention und Versorgung ist noch schwieriger geworden.

Fazit:
Psychische Erkrankungen sind Volkskrankheiten. Dennoch suchen, finden oder bekommen Erwachsene mit psychischen Beschwerden nur selten professionelle Hilfe. Unter ihnen sind viele Eltern. Das hat Folgen für ihre Kinder!

1.1 Was unsere Psyche krank machen kann

Erkrankt die Psyche, hat das oft mehrere Gründe. Fast immer hat es sowohl mit der Vulnerabilität der einzelnen Person zu tun als auch mit dem, was sie erlebt haben, d. h. mit sozialen Schutz- und Risikofaktoren. Schwierige soziale Umstände sind nicht nur die Schwäche einzelner Personen, sondern ebenso das Produkt sozialer Faktoren, insbesondere von Ungleichheit. Soziale Umbrüche nehmen zu, deshalb sind vulnerable Bevölkerungsgruppen besonders gefährdet. In Gesellschaften mit großen sozialen Unterschieden treten psychische Erkrankungen häufiger auf.[6]

4 Deutsche PsychotherapeutenVereinigung e.V. (Hrsg.) (2020): *Report Psychotherapie 2020.* URL: <https://www.dptv.de/fileadmin/Redaktion/Bilder_und_Dokumente/Wissensdatenbank_oeffentlich/Report_Psychotherapie/DPtV_Report_Psychotherapie_2020.pdf> (21.08.2024). S. 26, 28.
5 Ulrike Ravens-Sieberer et al. (2021): „Impact of the COVID-19 pandemic on quality of life and mental health in children and adolescents in Germany". In: *European Child & Adolescent Psychiatry.* DOI: <https://doi.org/10.1007/s00787-021-01726-5>.
6 Michael Marmot (2015): *The Health Gap. The Challenge of an Unequal World.* London: Bloomsbury Press.

Das kann die Psyche krank machen

Geburt: 10–15 % aller „frisch gebackenen" Mütter bekommen eine Wochenbettdepression.

Kindheit und Erbe: Eine bestimmte psychische Veranlagung kann genetisch bedingt oder im Laufe der Kindheit erworben sein. Schlimme Ereignisse in dieser Zeit können die Anfälligkeit für Ängste und Depressionen erhöhen.

Stress: Sind Menschen über längere Zeit großen Belastungen ausgesetzt, kann das zur Überlastung ihres Gehirns und Nervensystems führen. Was Menschen belastet: Armut, andauernde Konflikte mit anderen Menschen, soziale Isolation, zu viel Arbeit, Krankheit. Etwa die Hälfte aller Depressionen und Angststörungen werden durch negativen Stress ausgelöst.

Kriege und Naturkatastrophen: Aktuell sind 117,3 Mio. Menschen weltweit auf der Flucht, davon 47 Mio. Menschen unter 18 Jahren.[7]

Trauma-Stress: Schreckliche Erlebnisse können bei uns Menschen enormen Stress auslösen. Ein Trauma ist immer ein Anschlag auf die menschliche Identität.

Alkohol- und Drogenmissbrauch: In fast jeder Familie gibt es mindestens eine Person mit einem Alkohol- oder Drogenproblem. Etwa 3,3 Mio. Menschen in Deutschland gelten als alkoholabhängig.

Tod: Wenn wir einen nahestehenden Menschen verlieren, sind wir sehr traurig. Doch manchmal entwickelt sich die Trauer zu einer Depression.

1.2 Wie sich das auf den einzelnen Menschen und die Gesellschaft auswirkt

Junge und sozial schlechter gestellte Menschen sind am häufigsten betroffen

Etwa 75 % aller psychischen Erkrankungen beginnen vor dem 25. Lebensjahr. Frühe psychische Probleme, insbesondere Depressionen und Angststörungen, sind für die körperliche und soziale Entwicklung von jungen Menschen schwerwiegende – nicht selten lebenslange – Erkrankungen.[8]

Unglücksquelle: Jung und psychisch krank

Suizid ist die weltweit zweithäufigste Todesursache bei jungen Menschen zwischen 15 und 29 Jahren. Bis zu 90 % der Suizide lassen sich auf eine psychische Erkrankung zurückführen.[9]

7 UNHCR – The UN Refugee Agency (2024): „Refugee Data Finder. Key Indicators". URL: <https://www.unhcr.org/refugee-statistics/> (21.08.2024).

8 DAK-Gesundheit / Andreas Storm (Hrsg.) (2019): *Kinder- und Jugendreport 2019. Gesundheitsversorgung von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Schwerpunkt: Ängste und Depressionen bei Schulkindern (= Beiträge zur Gesundheitsökonomie und Versorgungsforschung,* Bd. 31/2019). Heidelberg: medhochzwei Verlag. URL: <https://www.dak.de/dak/download/report-2169376.pdf> (21.08.2024). S. 200.

9 Weltgesundheitsorganisation / Stiftung Deutsche Depressionshilfe (Hrsg.) (2016): *Suizidprävention: Eine globale Herausforderung.* URL: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/131056/9789241564779-ger.pdf?sequence=14&isAllowed=y> (21.08.2024). S. 8.

Psychische Erkrankungen betreffen alle Lebensbereiche
Sie gehen mit Veränderungen des Denkens und Fühlens, der Wahrnehmung, des Gedächtnisses und des Verhaltens einher. Das hat Auswirkungen auf praktisch alle Lebensbereiche der betroffenen Menschen – auch auf ihr persönliches Umfeld und die Gesellschaft als Ganzes. Menschen mit psychischen Erkrankungen sind stärker von körperlichen Krankheiten, Stigmatisierung, Diskriminierung, sozialer Isolation, Armut, Schulabbruch, Arbeitslosigkeit, Frühberentung und Suizid betroffen.[10]

Stigmatisierung psychischer Krankheiten wird von Menschen gemacht
Psychische Krankheiten sind mit einem Stigma belegt. Das hält viele Menschen davon ab, sich Hilfe zu suchen. Und deshalb ist es auch in vielen Familien immer noch ein Tabu, über psychisch erkrankte Familienmitglieder zu sprechen und die Kinder darüber aufzuklären, was mit Mutter oder Vater los ist. Betroffene Eltern denken, dass sie schlechte Eltern seien und befürchten, dass das Jugendamt ihnen deshalb die Kinder wegnimmt. Das ist wie ein Teufelskreis. Stigma ist jedoch kein Krankheitssymptom, sondern ein Ausdruck des gesellschaftlichen Umgangs mit psychischer Krankheit und den davon betroffenen Menschen. Wir als Gesellschaft haben es in der Hand, wie gut oder schlecht Menschen, Kinder, Erwachsene und ihre Familien mit einer psychischen Krankheit leben können. Um Stigmatisierung abzubauen, braucht es viele Aktive – nicht zuletzt Menschen mit Krankheitserfahrung.

Kassensturz: Eine ökonomische Herausforderung für das medizinische Versorgungsystem und die Gesellschaft
Psychische Erkrankungen verursachen in Deutschland pro Jahr fast 45 Mrd. Euro an direkten Gesundheitskosten. Tendenz: steigend. Die Gesamtkosten für die Europäische Union werden mit mehr als 450 Mrd. Euro pro Jahr beziffert.[11]

Gemeinsam Krisen überstehen und daran wachsen
Die meisten großen und kleinen Menschen überstehen seelische Krisen und wachsen daran! Wir alle können Geschichten über Höhen und Tiefen in unserem Leben erzählen. Wir alle haben die Kraft, Schwierigkeiten zu überwinden und anderen Menschen Mut zu machen! Zwischenmenschliche Zuwendung und soziale Verbundenheit schützen die seelische und körperliche Gesundheit. Sie fördern Glück, Menschenfreundlichkeit und prosoziales Verhalten.[12]

10 Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V. (Hrsg.) (2018): Dossier. Psychische Erkrankungen in Deutschland: Schwerpunkt Versorgung.
URL: <https://www.dgppn.de/_Resources/Persistent/f80fb3f112b4eda48f6c5f3c68d23632a03ba599/DGPPN_Dossier%20web.pdf> (21.08.2024). S. 18–20.
11 Ebenda, S. 22.
12 Bauer (2020): *Fühlen, was die Welt fühlt.* S. 128.

2
(Schul-)Kinder gehören zur Familie und sind mitbetroffen

Forscher:innen gehen davon aus, dass in Deutschland …

- bei ca. **3,8 Mio.** Kindern ein Elternteil im Laufe eines Jahres von einer psychischen Störung betroffen ist.
- von diesen Kindern **2 Mio.** zur Schule gehen.
- von den ca. 3,8 Mio. Kindern mit psychisch kranken Eltern ca. **2,65 Mio.** mit **alkoholkranken** Eltern zusammenleben.[13]
- etwa **60.000 Kinder** mit einem **drogenabhängigen** Elternteil zusammenleben.
- pro Jahr etwa **280.000 Kinder** erleben, dass ihre Eltern oder ein Elternteil psychiatrisch ambulant oder stationär behandelt werden.
- fast **500.000 Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 19 Jahren** regelmäßig (psychisch) chronisch kranke oder pflegebedürftige Angehörige, meist die Eltern **pflegen.**[14]

In der Schule

In jeder Schulklasse lernen etwa **2–5 Kinder und Jugendliche**, deren Mutter oder Vater an einer Angststörung, einer Depression oder einer anderen psychischen Erkrankung leidet.

Etwa jedes **6. Kind** einer Klasse lebt mit Eltern zusammen, die alkoholkrank oder von anderen Suchtmitteln abhängig sind.[15]

Pro Klasse kümmern sich **1–2 Schüler:innen – sogenannte „Young Carers"** – regelmäßig um (psychisch) chronisch kranke oder pflegbedürftige Angehörige.[16]

Achtung:
Fachexpert:innen gehen davon aus, dass die Dunkelziffern weitaus höher liegen.

Demgegenüber werden nur etwa 25 % der betroffenen Kinder und Familien von Hilfsangeboten erreicht.

13 NACOA Deutschland – Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien e.V. (2024): „Zahlen". URL: <https://nacoa.de/infos/fakten/zahlen> (21.08.2024).
14 Diakonisches Werk Berlin Stadtmitte e.V. (2019): *Wenn Jugendliche sich um Kranke Angehörige kümmern. Handbuch für Fachkräfte.* URL: <https://www.echt-unersetzlich.de/wp-content/uploads/Handbuch_pflegende-Kinder-und-Jugendliche-2019_web.pdf> (21.08.2024).
15 NACOA (2024): „Zahlen".
16 Sabine Metzing et al. (2019): „The prevalence of young carers. A standardised survey amongst school students (KiFam-study)". In: *Scandinavian Journal of Caring Sciences.* DOI: <https://doi.org/10.1111/scs.12754>.

2.1 Kinder aus suchtbelasteten Familien

Zum Verständnis: Suchterkrankungen zählen zu den psychischen Krankheiten, dennoch sollen sie an dieser Stelle extra erwähnt werden.

Selbstmedikation: Drogen halten, was sie versprechen

In fast jeder Familie gibt es mindestens einen Menschen mit einem Alkohol-, Drogen- oder anderen Suchtproblemen.

In meiner Familie war es mein ein Jahr älterer Bruder, der sich schon in der Schulzeit selbst medikamentierte – mit Tabletten und Alkohol. Weder meine Eltern noch meine Schwester noch ich bemerkten es. Erst Jahre später, als mein Bruder bei der Armee war und dort mehrfach zusammenbrach, erkannte eine Psychologin, dass er unter Depression, Ängsten und Zwängen litt und sich selbst medikamentierte. Der Preis der Selbstmedikation für meinen Bruder war hoch: Schädigung des Gehirns, langfristige Beeinträchtigung der psychischen Gesundheit, die Abhängigkeit – zuletzt sein Suizid.
Ich schreibe darüber, weil die Gefahr der Selbstmedikation und der Entwicklung von Suchterkrankungen bei schwer psychisch erkrankten Menschen hoch ist. Aus Scham usw. verwenden erwachsene Menschen sehr viel Energie darauf, Suchtprobleme unter den Teppich zu kehren, anstatt sie sich einzugestehen und sich Hilfe zu suchen.
(Dr. Manuela Richter Werling)

Wenn Eltern suchtkrank sind, leiden die Kinder

Meist bekommt die Umwelt das Problem gar nicht mit, weil betroffene Familien es verstehen, dieses nach außen hin zu verbergen. Wenn Eltern unter Alkoholismus, Drogenabhängigkeit oder anderen Süchten leiden, macht das Kinder krank. Eine Kindheit, in der es genug Zeit und Freiräume gibt, um die Welt zu entdecken und eine selbstbewusste Persönlichkeit zu entwickeln, erleben viele Kinder suchtkranker Eltern nicht. Angst, Trauer, und Aggression beherrschen die Atmosphäre in ihren Familien. Etwa ein Drittel von ihnen erfährt regelmäßig Gewalt. Auch sexueller und emotionaler Missbrauch kommen in Suchtfamilien überdurchschnittlich häufig vor.

Die vergessenen Kinder

Die elterliche Aufmerksamkeit kreist um die Sucht: Der süchtige Elternteil richtet alle Aufmerksamkeit auf das Suchtmittel; der nichtsüchtige Elternteil schenkt alle Aufmerksamkeit dem Süchtigen. Die Kinder werden dabei „vergessen“.

Sieben Merksätze für Kinder zum Thema Sucht:

Sucht ist eine Krankheit

1. **Du hast sie nicht verursacht.**
2. **Du kannst sie nicht heilen.**
3. **Du kannst sie nicht kontrollieren.**
4. **Du kannst für dich selbst sorgen,**
5. **indem Du über deine Gefühle mit Erwachsenen sprichst, denen Du vertraust.**
6. **Du kannst gesunde Entscheidungen treffen – für dich.**
7. **Du kannst stolz auf dich sein und dich selbst lieb haben.**[17]

Sucht ist eine Familienkrankheit – oft über Generationen

Viele Studien weisen darauf hin, dass Kinder alkohol- oder drogenabhängiger Eltern ein großes Risiko tragen, in ihrem späteren Leben selbst solche Probleme zu haben. Kinder von suchtkranken Eltern werden wiederum oft selbst zu Eltern, die ihre Sorgen und die unsichere Situation ihrer eigenen Kindheit weiter mit sich herumtragen – falls man ihnen nicht hilft. Nur wenige Menschen können sich davon befreien und besser als ihre Eltern mit den Schwierigkeiten des Lebens umgehen. Es gelingt ihnen besonders dann, wenn sie beim Umgang damit Unterstützung erfahren. Oft muss die Hilfe von Menschen außerhalb der Familie kommen: von Lehrkräften, Erzieher:innen oder Sozialarbeiter:innen.

Mehr Wissen, Aufklärung und gute Praxis zum Thema finden Sie in der (rechts) abgebildeten Broschüre von NACOA Deutschland – Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien e.V. (s. Fußnote 17).

17 NACOA Deutschland – Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien e.V. (Hrsg.) (2006): *Kinder aus suchtbelasteten Familien. Hilfen zur Unterstützung in Kindertagesstätte und Grundschule.*
URL: <https://nacoa.de/bestellung/informationsbroschuere-fuer-lehrerinnen-und-erzieherinnen> (21.08.2024). S. 20.

2.2 Kinder sind klug und verstehen viel

Was Eltern zu schaffen macht, belastet auch Kinder. Und weil psychische Krankheiten so häufig vorkommen, wachsen viele Kinder in Familien auf, in denen Eltern – oder auch Geschwister, Großeltern und andere Verwandte – betroffen sind. Dennoch denken Erwachsene allzu oft: „Besser, wenn die Kinder es nicht wissen, sie sind ja noch viel zu jung dafür." Ein Trugschluss. In Wirklichkeit spüren Kinder alles und das schon im frühen Alter. Das Schweigen über die Realität, in der sie leben, lässt sie ihre eigene Realität erschaffen. Eine Realität, die oft voller Unsicherheit, Unbehagen, Einsamkeit, Scham und dem Gefühl falschzuliegen ist. Wir Erwachsenen – gleich in welcher Rolle wir sind – sollten mit Kindern altersgemäß über die Realität sprechen, in der sie leben. Auf diese Weise können wir die Verbindung und die Beziehung zwischen Eltern und Kindern sowie Lehrkräften und Schüler:innen stärken. Und so geben wir den Kindern, trotz der schwierigen Umstände, in denen sie aufwachsen, die besten Voraussetzungen für ein gesundes und behütetes Aufwachsen. Kinder werden quasi vernachlässigt, wenn Erwachsene sie im Ungewissen lassen. Das bestätigen übrigens Erkenntnisse aus der Hirnforschung.[18]

Über psychische Erkrankungen zu reden, fällt vielen Erwachsenen schwer

Mit psychischen Erkrankungen sind leider immer noch Stigma, Ängste, Vorurteile und Scham verbunden, obwohl sich kein Mensch seine Krankheiten „aussuchen" oder „ersteigern" kann. Psychische Erkrankungen befallen den ganzen Menschen: sein Denken, Fühlen und Verhalten. Und sie sind meist unsichtbar. Was die Sache nicht einfacher macht. Den meisten Erwachsenen fällt es schwer, in der Familie oder im Beruf offen und aufgeklärt darüber zu sprechen. So ist es kein Wunder, dass auch Lehrkräfte und andere Fachpersonen in der Schule Themen wie psychische Krisen und Erkrankungen lieber vermeiden. Viele Kinder psychisch kranker Eltern sind deshalb mit der Erkrankung ihrer Eltern allein, ohne zu wissen, was wirklich los ist – und das manchmal über Jahrzehnte. Wenn Kinder wichtige Dinge in ihrem Leben wie das Leben in ihrer Familie nicht mit anderen teilen können, dann kann das sehr einsam machen und in die Isolation führen. Das wissende Schweigen und nur seltene Ansprechen von uns Erwachsenen ist ein „perfekter Nährboden für Tabus"![19] Das hat schmerzliche Auswirkungen auf das Denken, Fühlen und Verhalten der Kinder.

18 Karen Glistrup (2016): *Sag mir die Wahrheit. Helfende Gespräche mit Kindern bei Krankheit oder Krise der Eltern.* Weinheim: Beltz. S. 9–17.
19 Ebenda, S. 21.

Entwicklungsaufgaben
Kinder von 6–12 Jahren
Sich bewähren. Beziehungen eingehen. Sich die Welt aneignen.

In diesem Alter sind die Eltern als Vorbilder einer realistischen Weltsicht und Begleitende beim Erwerb von Fähigkeiten und Fertigkeiten gefragt. Wenn Eltern psychisch erkrankt sind, ist das oft nur schwer möglich. Kinder schämen oder ärgern sich, wenn ihre eigenen Eltern gegenüber den Eltern anderer Kinder Defizite aufweisen. Weil die Kinder in der Regel aber nicht über die Krankheit sprechen dürfen, behalten sie ihre Ängste und Sorgen für sich, sind in Loyalitätskonflikten befangen und oft auf sich allein gestellt – außer sie haben emotional stabile Dritte um sich. Die Folgen: Wut und Trauer. Angst, sich von wichtigen Personen, insbesondere den Eltern, zu trennen und/oder von ihnen verlassen zu werden. Die Befürchtung, selbst zu erkranken. Hinzu kommt nicht selten, dass die Kinder elterliche Aufgaben und Rollen übernehmen. Der dadurch bedingte Stress kann die Aufmerksamkeit, die Konzentrations- und Merkfähigkeit, das Sozialverhalten sowie die Leistungsfähigkeit der Kinder in der Schule beeinträchtigen.

Entwicklungsaufgaben
Kinder und Jugendliche von 12–18 Jahren
Den Körper spüren. Grenzen setzen. Die eigene Identität finden.

Kindern psychisch und suchtkranker Eltern fällt es oft schwer, sich vom Elternhaus abzulösen: aus Sorge um den Elternteil und seine „anklammernde“ Bedürftigkeit. Oft tragen die Kinder die Verantwortung für das Wohlbefinden der Eltern oder des Elternteils – von der Haushaltsführung über die Medikamenteneinnahme bis zur Rolle des Vertrauten und des Ratgebers oder Schiedsrichters in elterlichen Konflikten. Zeit und Raum für die persönlichen Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen bleibt da kaum. Je nach Temperament kann das im Verhalten der Heranwachsenden nach außen zu Rückzug und selbstauferlegtem Sprechverbot oder zu scheinautonomem Verhalten führen. Das kann sich sowohl in der Schule als auch zu Hause in Respektlosigkeit gegenüber Erwachsenen und im Brechen von Regeln zeigen. Jugendliche in dieser Situation lassen sich nur schwer integrieren, können durch Substanzmissbrauch auffallen und straffällig werden.[20]

Fazit: Kinder psychisch erkrankter Eltern sind in jeder Schulklasse zu finden, ebenso wie Kinder mit Zahnspangen oder Kinder, die ein Haustier besitzen. Alles ganz normal!

---

20 Deutsche Gesellschaft für Kinderschutz in der Medizin e.V. (Hrsg.) (2020): *Präventiver Kinderschutz bei Kindern psychisch und suchtkranker Eltern. Leitfaden für Fachkräfte im Gesundheitswesen.* URL: <https://www.dgkim.de/dateien/dgkim_leitfaden_praeventiver-kinderschutz_05-12-2020.pdf>. S. 33–34.

3
Lehrkräfte sind oft die Ersten, denen etwas auffällt

Kinder, die in einer Familie mit einem psychisch kranken Elternteil aufwachsen, sind durch genetische, individuelle und psychosoziale Faktoren einem höheren Risiko ausgesetzt, selbst psychisch zu erkranken. Die Erkrankungen der Eltern haben oft zur Folge, dass die betroffenen Kinder unter Schwierigkeiten im emotionalen und kognitiven Bereich leiden, wie z. B. Verhaltensauffälligkeiten und Lernschwierigkeiten in der Schule. Lehrkräfte, insbesondere Klassenlehrkräfte, sind oft die Ersten, denen das auffällt oder auffallen könnte. In der Fachliteratur wird Lehrkräften deshalb die **Lotsenfunktion** ins Hilfesystem zugeschrieben.[21] Darauf müssen sich Lehrkräfte und Schulen gut vorbereiten. Wir gehen an anderer Stelle noch ausführlicher darauf ein, wie das gelingen kann.

PS: Der Begriff des **„Lotsen"** kommt aus der Seefahrt. Lots:innen sind erfahrene Seeleute, die bestimmte Gewässer so gut kennen, dass sie Schiffe sicher durch Untiefen sowie vorbei an Schifffahrtshindernissen und dem übrigen Schiffsverkehr geleiten können.

3.1 Auffällig unauffällige Kinder

Wir orientieren uns gewöhnlich an den sicht- und hörbaren Signalen, die Kinder aussenden. Doch Kinder schwer psychisch kranker Eltern werden oft nicht vom Radar erfasst, d. h. sie signalisieren ihr Unwohlsein nicht so, dass es nach außen hin einfach bemerkbar ist. Sie verhalten sich auffällig unauffällig. Und wahrscheinlich sind wir Erwachsenen froh und beruhigt darüber, dass es den Kindern offenbar gut geht und wir nichts tun müssen.

Andere Kinder, besonders im Teenageralter, verhalten sich in solchen Situationen dagegen überaus auffällig. Das kann eine Reaktion auf die schwierige, von Unsicherheit und Chaos geprägte Situation in der Familie sein. Im Jugendhilfesystem sind sie ab einem bestimmten Alter (Beginn der Pubertät) kaum zu halten, da sie sich festen Strukturen nicht mehr unterwerfen und ihre Freiheit nicht aufgeben wollen – aus „guten" Gründen.

Bereits der Austausch über psychische Probleme fällt Lehrkräften, anderen Fachpersonen und Eltern schwer. Geht es darum, psychische Probleme bei den Eltern anzusprechen, wird die Sache noch schwerer. Denn ins Spiel kommen hier Aspekte wie die Beachtung der Privatsphäre, Berührungsängste, Stigmatisierung und das Bedürfnis, niemandem zu nahe zu treten sowie nichts falsch zu machen. Hier zeigt sich, wie zentral Enttabuisierung ist, also das offene Zur-Sprache-Bringen der elterlichen Erkrankung. Dieses Ansprechen kann im besten Falle wie ein Türöffner wirken – insbesondere, wenn die Eltern selbst den ersten Schritt tun.[22] Dieser erste Schritt – sich einzugestehen, dass man Hilfe braucht – ist oft der schwerste.

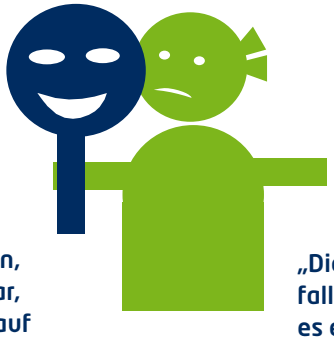
21 Eva Brockmann / Albert Lenz (2016): *Schüler mit psychisch kranken Eltern. Auswirkungen und Unterstützungsmöglichkeiten im schulischen Kontext.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht. S. 95–113.
22 Ebenda, S. 114–163.

3.2 Es hat niemand mit mir gesprochen

Menschen, die mit psychisch kranken Eltern aufgewachsen sind und deren Bedürftigkeit von Erwachsenen damals nicht gesehen wurde, berichteten uns:

„Viele verstellen sich; ich kann das auch ganz prima. Ich war nach außen die, die immer lacht […]. Und zu Hause die Tür zu und erstmal ausweinen."

„Ich war eine angepasste, gute Schülerin. Man hätte mir das nicht angesehen."



„Die Lehrerin hätte es nicht gemerkt […]. Trotz (oder gerade wegen) des ganzen Chaos bei uns zu Hause mit einem psychotischen Vater habe ich gelernt und weiter Leistungen gebracht."

„Ich denke, einige Lehrer wussten, dass es für mich nicht einfach war, aber es hat mich niemand (!) darauf angesprochen."

„Diese Kinder – ich war auch so eins – fallen häufig nicht auf. Die machen es einem so schön recht. Ich glaube, so ein Kind geht einfach unter bei 25–30 Schülern in der Klasse."

Dass Erwachsene die Bedürftigkeit der Kinder oft genug noch übersehen oder nicht sehen, ist ein großer Fehler, so die dänische Sozialarbeiterin und Familientherapeutin Karen Glistrup, die über helfende Gespräche mit Kindern bei Krankheit oder Krisen der Eltern geschrieben hat. Sie rät: „Wenn wir wissen, dass Kinder in einer belasteten Familie leben, sollte die Frage ‚Welche Gefühle zeigt das Kind?' daher stets ergänzt werden durch die Frage: ‚… und welche Gefühle könnte es vielleicht außerdem haben?'"[23]

3.3 Was uns in der Schule gutgetan hätte

Heute erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern haben uns erzählt, was ihnen vonseiten ihrer Lehrkräfte und der Schule gutgetan hätte:

Enger Kontakt, gute Gespräche

„Ich hätte mich sehr gefreut, wenn Lehrer auf mich zugekommen wären […] und gefragt hätten. Oder nach dem Motto: Erzähl einfach mal! […] Dann hätte ich mich schon geäußert."

„In einem regelmäßigen Turnus den Schülern Gesprächsrunden anbieten, als wiederkehrendes Angebot. Das wäre für mich hilfreich gewesen und vielleicht auch für andere."

23 Gilstrup (2016): *Sag mir die Wahrheit.* S. 15.

Offenheit, Klarheit, Wissen

„Mehr Informationen hätte ich mir gewünscht. Mein Vater war ja der Kranke; ich wäre nie darauf gekommen, Hilfe für mich zu suchen."

„Ich hätte es gut gefunden, mich mal drauf anzusprechen und zumindest mal nachzufragen, ob ich irgendwas brauche. Es gab so eine komische Stimmung, bei der mir klar war, dass es da ein Wissen auf der anderen Seite – der Lehrkräfte – gab, und mit mir auch vorsichtiger umgegangen wurde, das aber unausgesprochen blieb."

Aufklärung, Orientierung, Gesehen-Werden

„Ich hätte mir gewünscht, es hätte irgendjemand mal das Tabu gebrochen und irgendetwas geäußert. Das hätte auch unkonkret sein können. Einfach, dass ich weiß, ich irre mich nicht in meiner Wahrnehmung und die gegenüberliegende Seite weiß, was Sache ist."

„Ich hätte mir gewünscht, jemand hätte mal mit mir gesprochen – darüber, was normal ist und was nicht normal. Eine kleine Aufklärung über psychische Erkrankungen und Erscheinungsbilder. In meinen Augen war das bei mir zu Hause normal, also bin ich wegen den ‚Lappalien' nicht zum Lehrer gegangen."

Zugehörigkeit, Gelassenheit, Freude

„Einfach Kind sein dürfen (auch wenn man groß ist)."

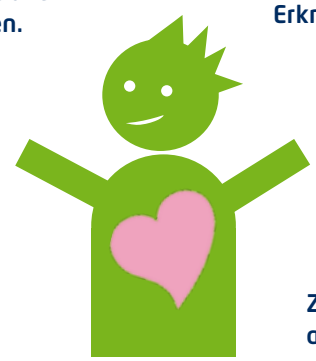
„Dass die Lehrer alle Schüler gleich achten und schätzen."

Fazit:
Alles Verdrängte verliert an Schrecken, wenn es kindgerecht an- und ausgesprochen wird. Sie als Lehrkräfte können ihre Schüler:innen nicht vor Sorgen, Krankheit, Schmerz oder dem Tod ihrer Eltern bewahren. Doch sie können ihren Schüler:innen zur Seite stehen, damit sie nicht einsam sind. Sie können ihre Bedürftigkeit wahrnehmen, diese zur Sprache bringen und gemeinsam die Klasse und Schule zu einem guten, sicheren Ort für alle machen – ganz besonders für diese Schüler:innen.

Das ist Kindern von psychisch kranken Eltern wichtig:

Als gesundes Kind betrachtet und „normal" behandelt zu werden.

Zu verstehen, was eine psychische Erkrankung ist und wie sie sich äußert.



Warme zwischenmenschliche Begegnungen zu erfahren. Mindestens eine Vertrauensperson zu haben, die zuhört.

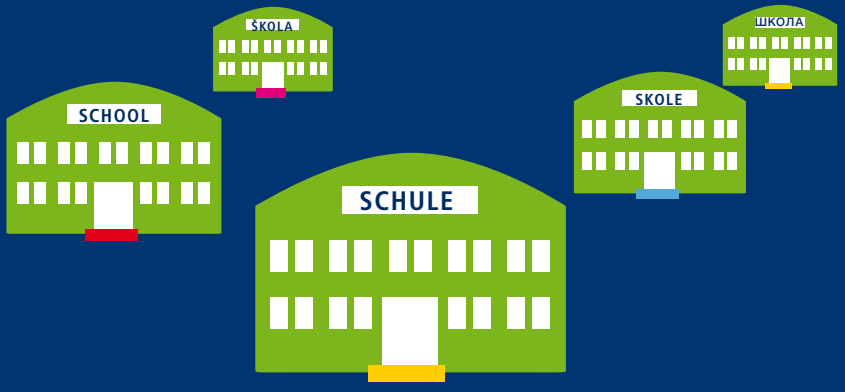
Zu wissen und zu erleben, dass sie nicht allein sind und es vielen Kindern und deren Familien so geht.

Verständnisvolle Lehrkräfte und Mitschüler:innen.

Zu lernen, wie man sich vom „Chaos" abgrenzt und gelassen bleibt oder wird.

Sich mit betroffenen Mitschüler:innen auszutauschen.

4
Mit seelischer Gesundheit gute Schule machen



Die Schule ist für das psychisch gute Aufwachsen von Schüler:innen überaus wichtig – nicht zuletzt, weil die Schule „an der Seele des Menschen" arbeitet.[24] Gelingende Beziehungsgestaltung ist unabdingbar für den schulischen Bildungsprozess: Sie ist der Transfusionskanal, über den Bildungsinhalte Schüler:innen erreichen – damit alle Kinder die Schule gut schaffen. Nur wenige Berufe erfordern so vielseitige Kompetenzen wie der Lehrerberuf: Dazu gehören fachliches Können, eine starke persönliche Präsenz und Ausstrahlung, flexibles Reagieren auf sich ständig verändernde Situationen und Führung genauso wie Resilienz, intuitives Gespür und Verständnis für sehr unterschiedliche (belastete) Schüler:innenpersönlichkeiten und ihre Familien. Dafür braucht es genügend Zeit, Unterstützung und gute, erprobte Praxis.

4.1 Gute Praxis: Beispiele aus anderen Ländern

Wir haben nach wirksamen Präventionsprogrammen für Schüler:innen und Lehrkräfte zum Thema Kinder psychisch kranker Eltern und Young Carers gesucht und vier Programme gefunden. Träger der Programme sind Netzwerke aus nationalen Regierungs- und Nichtregierungsorganisationen aus dem Bildungs- und Gesundheitsbereich sowie Kommunen.

Australien:
Children of Parents with a Mental Illness (COPMI)
<https://www.copmi.net.au>

Be You
<https://beyou.edu.au>

Vereinigtes Königreich:
Mentally Healthy Schools
<https://www.mentallyhealthyschools.org.uk>

Kanada:
HeretoHelp
<https://www.heretohelp.bc.ca>

Nordirland:
Hilfreiche Broschüre:
Health and Social Care Board / Education Authority (Hrsg.) (2017): *Supporting Young Carers in Schools. An Introduction for Primary and Secondary School Staff.*
URL: <www.cypsp.hscni.net/wp-content/uploads/2017/08/Supporting-Young-Carers-In-Schools-Booklet-Final.pdf> (21.08.2024).

24 Helmut Fend (2006): *Neue Theorie der Schule. Einführung in das Verstehen von Bildungssystemen.* Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. S. 174.

4.1.1 Was diese Programme eint

Der nichtstigmatisierende Ansatz als Ausgangspunkt: Alle Familien haben mehr oder weniger große Schwierigkeiten

Wenn das so ist, gehören zu jeder Schulklasse auch Kinder und Jugendliche, in deren Zuhause es über Wochen, Monate oder Jahre aus verschiedenen Gründen schwierig ist. Da jede 4. bis 5. Familie von psychischen Krankheiten wie Depression, Ängsten und Suchtstörungen betroffen ist, kennen wahrscheinlich alle Kinder und Jugendliche derart erkrankte Personen. Die Art der (elterlichen) Erkrankung spielt dabei zunächst keine Rolle. Hinzu kommen jene Schüler:innen, die regelmäßig (psychisch) kranke Angehörige pflegen (Young Carers). Deshalb sollte es selbstverständlich sein, dass die Schulgemeinschaft sich der so unterschiedlichen Lebenssituationen von Schüler:innen bewusst und gut darauf vorbereitet ist.

Das Ziel

Ziel der Programme ist es, alle Mitglieder der Schulgemeinschaft zu erreichen. Darüber hinaus soll die Schule geöffnet und vom Stadtteil, der Kommune, dem Landkreis oder dem Dorf lernen und profitieren. Dabei geht es um den Aufbau von Partnerschaften und Kooperationen sowie den Abbau von Berührungsängsten aufgrund von Unterschieden bei sozialer und kultureller Herkunft und Lebensweise.

Die Grundannahme

Psychisches Wohlbefinden und Schulerfolg sind eng miteinander verbunden. Deshalb sollen in der Schule psychische Krisen und Erkrankungen zur Sprache kommen, Vorurteile abgebaut, Wissen und Hilfe vermittelt sowie ein offener Austausch über psychische Krisen und psychisches Wohlbefinden angeregt werden.

Der universalpräventive Ansatz

Prävention und Gesundheitsförderung soll allen Mitgliedern der Schulgemeinschaft nutzen. Dieser offene Ansatz erleichtert es, auf vulnerable Gruppen zuzugehen und verbessert die psychische Gesundheit aller Schulmitglieder möglichst langfristig.

Die zielgruppenspezifischen Ansätze

Risikogruppen mit besonderen Belastungen wie Kinder psychisch kranker Eltern oder Young Carers sollen stets beachtet und gut erreicht werden. In Bezug auf diese Gruppe wird empfohlen, …

- Wissen zu vermitteln.
- die Kommunikation bzw. die Gesprächsführung und -kultur zwischen Lehrkräften, Schüler:innen und Eltern entscheidend zu verbessern.
- Zugänge und Möglichkeiten zur Einbindung in Hilfsnetzwerke zu schaffen – sowohl für die Schüler:innen als auch für deren Eltern.

Der Mehrebenen-Ansatz

Dieser Ansatz unterstreicht die Bedeutung, entsprechende Maßnahmen und Strategien in möglichst allen Bereichen der schulischen Gemeinschaft und der Kommune zu erarbeiten, zu implementieren sowie transparent nach innen und außen zu kommunizieren. Psychisches Wohlbefinden für alle muss auf allen Ebenen verankert werden.

4.1.2 Gute Praxis für die Schulleitung

Alle Mitarbeiter:innen der Schule regelmäßig informieren, aktivieren, sensibilisieren

Unsere Empfehlung: **Fortbildungen für das ganze Kollegium!** Das erhöht nicht nur den Lerneffekt, das gemeinsame Denken, die Motivation, das Selbsthilfepotential, die Empathie, sondern auch den Zusammenhalt im Kollegium. Gemeinsame Fortbildungen stärken und entlasten! Sie helfen, ein Schul- und Klassenklima zu schaffen, in dem Stigma, Vorurteile und Ängste abgebaut, die Gemeinschaft gestärkt und belastete Schüler:innen ermutigt und unterstützt werden. Dafür braucht es keine therapeutische Ausbildung, sondern Information und Aufklärung! Denn Lehrkräfte sprechen am liebsten über Themen, mit denen sie sich gut auskennen. Und je besser sie sich auskennen, umso besser ist es für ihre Schüler:innen und die Schulgemeinschaft.

Verlässliche und strukturierte Formate zum Austausch schaffen

Um gute, förderliche Beziehungen zwischen Eltern, weiteren Angehörigen und Vertreter:innen der Schule im besten Interesse der Schüler:innen zu fördern, empfiehlt es sich, **Richtlinien zu erstellen.**

Wichtige **Informationen zu Beratungs-, Unterstützungs- und Hilfsangeboten** wie Namen, Sprechzeiten, Erreich- und Auffindbarkeit sollen für alle Mitglieder der Schulgemeinschaft gut sicht- und erreichbar platziert sowie verständlich kommuniziert werden.

- Schüler:innen: Beständig über Hilfsangebote informieren, diese zugänglich machen und einen Austausch darüber anregen – im Schulhaus, im Unterricht, auf der Schulwebsite usw.
- Familien: Hilfe und Unterstützung für alle Familien anbieten. Alle Familien haben früher oder später Schwierigkeiten. Schwierigkeiten sind „gleichmäßig" verteilt (Krankheit, Tod, Armut).
- Schulgemeinschaft: Einsatz von Info-Pocketguides und Postern für Lehrkräfte, Schüler:innen und Eltern.

Info-Pocketguide für Schüler:innen von Irrsinnig Menschlich e.V.

Schulprogramm

Kinder psychisch kranker Eltern und Young Carers als Gruppe mit besonderem Unterstützungsbedarf in das Schulprogramm aufnehmen.

4.1.3 Gute Praxis für Lehrkräfte

Rolle und Einstellung gegenüber Schüler:innen und Eltern klären, Perspektiven anpassen

Was Lehrkräfte sind: Wegweiser:innen, Beziehungspfleger:innen, Mitfühlende und Räume-Schaffer:innen. Sie zeigen, wie sich Schüler:innen in der Schule und darüber hinaus gegenseitig entlasten sowie Unterstützung finden können.
Was Lehrkräfte nicht sind: „Problemlöser:innen" für Schüler:innen – allwissend, allmächtig, die Feuerwehr der Schule.

Lehrkräfte …

- sind offen, neugierig und positiv gegenüber Kindern (Schüler:innen) und deren Eltern.
- arbeiten ressourcenorientiert und gemeinsam mit Eltern und Kindern an Entlastungs- und Unterstützungsmöglichkeiten.
- erklären Eltern, dass es um Hilfe und Unterstützung für ihr Kind geht und dass Eltern dafür sehr wichtig sind, weil sie ihr Kind am besten kennen.
- sind Vertrauenspersonen und Lots:innen, die den Weg zu Hilfe und Unterstützung für Kinder und Eltern aufzeigen.
- sprechen zu verschiedensten Gelegenheiten mit Schüler:innen über Schwierigkeiten in ihren Familien. Sie erzählen, was ihnen helfen kann und dass in jeder Klasse Kinder und Jugendliche sind, die mit familiären Belastungen leben – Krankheit, Armut, Tod, Vertreibung, Krieg, Arbeitslosigkeit, Trennung der Eltern, Streit mit Geschwistern usw.
- teilen mit Schüler:innen und Eltern beständig gute Geschichten: Wie es junge Menschen und ihre Familien geschafft haben, Schwierigkeiten zu überwinden. Wer dabei geholfen hat. Was diejenigen genau getan haben (Eltern, Kinder, Lehrkräfte, Mitschüler:innen, Großeltern, Fachkräfte aus der psychosozialen Versorgung usw.).
- sprechen darüber, wie viel Vertrauen, Geduld, Mut und Zuversicht es oft braucht, damit das Leben besser wird: Oft sind es 1000 kleine Schritte, ehe ein großer Schritt folgt. Solche Geschichten erleben Lehrkräfte tagtäglich. Sie finden sich in den Medien oder in Büchern für Kinder und Jugendliche. Geschichten vermitteln Wissen, berühren unsere Herzen, sind ansteckend und zeigen Lösungen auf.

Wissen aneignen macht schlau und sicherer

Für Lehrkräfte und Schulpersonen, die Beratungsfunktionen wahrnehmen und viele Kontakte mit belasteten Schüler:innen haben, sind vertiefende Fortbildungen, Supervisionen u. a. nützlich.

Inhalte von Fortbildungen:

- Herausforderungen und Belastungen von Schüler:innen mit psychisch erkrankten Eltern und Young Carers ansprechen: Warnzeichen – Hilfe – Gute Schulpraxis.
- Vermittlung von Tipps und Strategien, die den Umgang mit belasteten Schüler:innen und Eltern erleichtern. Gute Praxis und Fallbeispiele nutzen.
- Lehrkräfte in ihrer emotionalen und sozialen Kompetenz stärken und Stressbewältigung anbieten.
- Methodenkoffer entwickeln und bereitstellen (konkrete methodische Umsetzungsmöglichkeiten, Übungen u. a.).
- Erstellen und Nutzen von Dos und Don'ts: Übersichten, thematische Poster, Aushänge.

Hilfen und Zugangswege kennen

- Nachteilsausgleiche für belastete Schüler:innen im Unterricht nutzen, die Zeit für die Erledigung von Aufgaben verlängern, zusätzliche Förderung und Unterstützung anbieten
- Mit Beratungs-, Unterstützungs- und Hilfsangeboten kooperieren.
- Niederschwellige Unterstützungsmöglichkeiten empfehlen: Websites, Hotlines, professionell und fachlich unterstützte Austauschmöglichkeiten für die Schüler:innen.
- Im Kollegium beständig über gute Praxis austauschen.

Nützliche Onlineportale zur Vernetzung mit Hilfe und Beratung

https://www.thera-part.de/kinder-psychisch-kranker-eltern
Bundesweite Übersicht über alle Standorte, die Hilfen für Kinder psychisch kranker Eltern anbieten. Herausgegeben vom Dachverband für Gemeinde-psychiatrie.

https://www.pausentaste.de
Wer anderen hilft, braucht manchmal selbst Hilfe. Ein Angebot für Kinder und Jugendliche, die sich um ihre Familien kümmern. Herausgegeben vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Hier gibt es auch Unterrichtsmaterial zum Thema „Young Carers“.

http://bag-kipe.de
Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder psychisch erkrankter Eltern.

https://nacoa.de
Hilfen für Kinder suchtkranker Eltern bundesweit. Herausgegeben von NACOA Deutschland, der Interessenvertretung für die Kinder in Deutschland, die in ihren Familien unter Alkohol- oder Drogenkrankheit bzw. nicht-stofflichen Süchten seitens ihrer Eltern leiden.

https://www.kindernetzwerk.de
Dachverband der Selbsthilfe von Familien mit Kindern und jungen Erwachsenen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen.

4.2 Schutzfaktoren für psychisches Wohlbefinden in der Schule

Eine gute Beziehungsgestaltung sowie ein gut ausbalancierter, nicht überfordernder Unterricht kann belastete Kinder entlasten, psychische und physische Beschwerden verringern und sogar vorbeugend wirken. Klassenklima, psychisches Wohlergehen und Schulerfolg sind eng miteinander verbunden. Folgende Schutzfaktoren für psychisches Wohlbefinden in der Schule nützen allen Schüler:innen – am meisten jedoch den belasteten Kindern, wie etwa jenen mit psychisch kranken Eltern.

Lehrkräfte sollten psychische Probleme und Erkrankungen in der Schule ansprechen.

Dazu gehört es u. a., über Warnsignale und Bewältigungsstrategien zu informieren und aufzuklären, eigene Ängste und Vorurteile zu überprüfen sowie mit professionellen Hilfestellen zusammenzuarbeiten. Dabei können wir von Irrsinnig Menschlich e.V. Lehrkräfte mit unserem Präventionsprogramm „Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule“ unterstützen: www.irrsinnig-menschlich.de.

Guten Unterricht machen und Überforderung vermeiden.

Dazu gehört u. a. realistische Leistungsziele zu vereinbaren, Erfolgserlebnisse zu schaffen, Angst und Frustration aufseiten der Schüler:innen zu vermeiden sowie Leistungssituationen angstfrei zu gestalten.

Gewalt und sozialer Ausgrenzung wirksam begegnen.

Von Mitschüler:innen schikaniert, gemobbt und ausgegrenzt zu werden, ist einer der größten schulbezogenen Risikofaktoren für emotionale Probleme von Kindern und Jugendlichen. Deshalb sollten Lehrkräfte und die Schulgemeinschaft allen Formen von psychischer und physischer Gewalt in der Schule entschieden entgegentreten.

Ein gutes und unterstützendes Klassen- und Schulklima schaffen.

Dabei gewinnen alle Beteiligten: Die Schüler:innen fühlen sich gut aufgehoben, lernen leichter und erfolgreicher und Lehrkräfte können ihren Aufgaben leichter und besser nachkommen. Dazu gehört es z. B., jene Mädchen und Jungen zu stärken (auch durch die Vermittlung von Hilfen), die in der Klasse nur schwer Anschluss finden, mehr Sprech- und Gesprächsmöglichkeiten in der Klasse zu schaffen sowie passende Klassenämter an „unscheinbare“ oder „verhaltensauffällige“ Schüler:innen zu vergeben, damit auch sie einmal Anerkennung von Mitschüler:innen bekommen.

Das Selbstkonzept von Schüler:innen stärken.

Zum Selbstkonzept gehört das Wissen über persönliche Eigenschaften, Fähigkeiten, Stärken, Vorlieben, Gefühle und Verhalten. Eine negative Sicht auf sich selbst ist eng mit dem Entstehen von psychischen Problemen verbunden. Gerade Kinder und Jugendliche, die es im Leben schwer haben und dennoch einen guten Weg gehen, zeigen uns beispielhaft, wie gutes Lernen gelingt: Mit Zuversicht. Wenn man weiß, was man gut kann, und es sich lohnt. Gemeinsam mit anderen. – Du schaffst es!

Ruhige und zurückhaltende Schüler:innen sehen, beachten und einbeziehen.

Lehrkräfte können sich fragen, welche Schüler:innen ihrer Klasse sie am besten und welche sie am wenigsten gut kennen. Schüler:innen mit psychischen Problemen gehören wahrscheinlich eher zur zweiten Gruppe. Schaffen Sie Gelegenheiten zum Austausch – für mehr Vertrauen untereinander.

Gute Rahmenbedingungen:

Um den Schutz und die Förderung der psychischen Gesundheit von Schüler:innen als Ziel zu etablieren und aktiv im Schulalltag umzusetzen, braucht es die Unterstützung der Schulleitung, der Schulaufsicht und der Bildungspolitik. Lehrkräfte brauchen ausreichend Zeit, Freiraum, Wissen und Unterstützung, um auch die soziale und emotionale Entwicklung ihrer Schüler:innen gut im Blick behalten und fördern zu können.[25]

25 Ludwig Bilz (2009): „Was gefährdet die psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern? Empfehlungen für eine gesundheitsförderliche Gestaltung von Ganztagsschulen". In: Oggi Enderlein (Hrsg.) (2009): *Ihr seid gefragt! Qualität von Ganztagsschule aus Sicht der Kinder und Jugendlichen* (= Deutsche Kinder- und Jugendstiftung gemeinnützige GmbH (DKJS): *Themenheft „Ideen für mehr! Ganztägig lernen",* Bd. 12/2009). URL: <https://www.ganztaegig-lernen.de/media/5678> (21.08.2024).

5
Wie Lehrkräfte mit einfachen Mitteln jederzeit helfen können

Vor einigen Jahren habe ich eine junge Frau kennengelernt. Sie ist mit psychisch schwer erkrankten Eltern aufgewachsen und hat Unvorstellbares erlebt. In ihrer Kindheit hatten sich die Probleme in der Familie aufgetürmt und glichen in ihren Augen einem unüberwindbaren Hochgebirgsgletscher. In der Schule war sie mehr als auffällig – halb verhungert, verwahrlost, im Winter barfuß usw. – dennoch hat sich niemand ihrer angenommen und ihr Leid ernst genommen. Das hat dazu geführt, dass auch sie – körperlich und seelisch – krank wurde.
Heute kämpft sie sich mit erstaunlichen Kräften durchs Leben. Auf Fortbildungen zum Thema Kinder psychisch kranker Eltern, die wir zusammen gestalten durften, hat sie Lehrkräften, Erzieher:innen und anderen nichtprofessionellen Helfer:innen eindringlich Mut gemacht und konkret aufgezeigt, wie jeder Mensch jeden Tag belastete Kinder und ihre Familien entlasten kann. Das war ihr deshalb so wichtig, weil professionelle Hilfe für betroffene Familien und deren Kinder sehr hilfreich sein kann, jedoch nicht immer und sofort verfügbar ist oder aus verschiedenen Gründen gar nicht in Anspruch genommen wird.
(Dr. Manuela Richter-Werling)

Kleine alltägliche Gesten helfen

Kleine zwischenmenschliche Gesten der Aufmerksamkeit und der Zuwendung, des Verständnisses und der Wertschätzung sowie des Vertrauens sind eine enorme Unterstützung im Alltag. Menschliche Empathie und Zuwendung helfen heilen und können die Folgen der elterlichen psychischen Erkrankung für betroffene Kinder mildern!

Echt und authentisch sein

Belastete Kinder haben in der Regel ein gutes Gespür dafür, wer ihnen mit aufrichtiger Offenheit und Anteilnahme begegnet und wer sie mit ihren Sorgen „aushalten“ kann.

Geduldig und zuverlässig sein

Kontinuität, Verlässlichkeit und Geduld in der Beziehung sind sehr wichtig, weil belastete Kinder Zeit brauchen, um Vertrauen zu fassen und sich zu öffnen.

Zur Seite stehen und nahe sein

Es geht nicht darum, die Welt des Kindes um jeden Preis „radikal“ zu verbessern oder gar völlig „aus den Angeln“ zu heben, sondern den Kindern als Menschen zu begegnen.

Auf die eigenen Grenzen achten

Es kann sein, dass Sie sich z. B. aufgrund eigener Erfahrungen und daraus resultierender Berührungsängste, im Kontakt mit dem Kind zurücknehmen. Deshalb ist es für Helfende wichtig, immer wieder zu reflektieren, wie es um die eigene Befindlichkeit, die eigenen Einstellungen, Ängste und Vorurteile bestellt ist. Achten Sie bitte auf ihre eigenen Grenzen. Nutzen Sie ggf. Hilfe für Helfende und vernetzen Sie sich mit weiterführenden professionellen Hilfen für die Kinder und deren Familien. Erklären Sie den Kindern, wozu Sie gut in der Lage sind und wozu eher nicht. Damit die Kinder wissen, woran sie bei Ihnen sind. So beugen Sie Schuldgefühlen und Unsicherheiten vor.

Normalität und Sicherheit

Vermitteln Sie ein Gefühl von Normalität und Sicherheit im schulischen Alltag. Vermeiden Sie es, das „Anderssein“ des Kindes und seiner Familie in der Öffentlichkeit hervorzuheben. Formulieren Sie sorgsam, z. B. „Nicht in jeder Familie ist alles gut“. Fördern Sie das Verständnis anderer Menschen (Kolleg:innen, Mitschüler:innen usw.) für die Schwierigkeiten betroffener Kinder. Schaffen Sie ein verlässliches „Alltagsnetz“ für die Kinder und stärken Sie das Gefühl von Geborgenheit – auch oder gerade unter Gleichaltrigen.

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen stärken

Stärken Sie das Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen der belasteten Kinder, z. B. durch besonderes Lob und Interesse, die Förderung von Fähigkeiten und Fertigkeiten, Unterstützung bei Hausaufgaben. Stärken Sie das Spielverhalten, weil Kinder psychisch erkrankter Eltern ohnehin häufig viel zu früh „erwachsen“ sein müssen (Parentifizierung). Schauen Sie auf das, was die Kinder gut können und worin sie gut sind. Interessieren Sie sich aber auch für ihre Schwierigkeiten.

Das alltägliche Leben nutzen

Wir sollten das Leben mit seinem jeweiligen alltäglichen Bezugsrahmen für die Kinder als „Schule des Lebens“ nutzen – begleitet von empathischer Zuwendung. Als Erwachsene sind wir gefordert, von Eltern mit psychischen Erkrankungen nicht immer zu bewältigende Aufgaben dort, wo wir den Kindern begegnen, verantwortungsbewusst abzunehmen. Dazu gehören z. B. das Fördern von Entwicklungs- und Lernerfahrungen, das Ausdrücken von Wertschätzung und Lob, das Zeigen von Achtsamkeit, Zuwendung und Anerkennung sowie das Setzen von Strukturen, Regeln und Grenzen.

Empathisch sein

Jede zugewandte Hand, jedes offene Herz, Auge und Ohr, jedes aufrichtige Wort und jede ehrliche Geste – sowohl im professionellen als auch im alltäglichen Kontext – kann betroffene Familien und besonders deren Kinder entscheidend darin unterstützen, die Schwierigkeiten gemeinsam auf heilsamere Weise zu bewältigen.

6
Mit belasteten Schüler:innen sprechen

6.1 Seelische Krisen zur Sprache bringen

Wenn Lehrkräfte auffällig unauffällige Kinder und Jugendliche auf ihr Verhalten, Denken und Fühlen ansprechen ...

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

Ihre Haltung als Lehrkraft ist der „Humus" für ein gutes Gespräch. Sie sollten die Hoffnung der Kinder stärken, anstatt deren Probleme zu erkunden.

- ➔ Jede Person gleich welchen Alters ist ein eigenständiger Mensch mit Gaben, Fähigkeiten und Ressourcen. Im (Beratungs-)Gespräch sollte das gewürdigt und der (ratsuchende) Mensch nicht auf seine Probleme und Defizite reduziert werden.
- ➔ Die (ratsuchende) Person ist und bleibt Expert:in ihres Lebens und damit ihres Problems.
- ➔ Die beratende Person begleitet sie ein Stück auf ihrem Weg. Im besten Fall entsteht Resonanz, das Gespräch fließt hin und her.
- ➔ Lehrkräfte sollten bescheiden sein – sie können die Probleme anderer Menschen nicht schnell und allumfänglich lösen.[26]

26 Britta Möhring / Thomas Schlüter (2019): *„Kann ich Sie mal kurz sprechen?". Impulse für gute Gespräche in der Schule.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht. S. 16.

Als nützlich hat sich erwiesen, wenn Lehrkräfte:

Klar und eindeutig kommunizieren

- Doppeldeutigkeiten und Ironie vermeiden.
- Ein „Ja“ bedeutet „Ja“. Ein „Nein“ bedeutet „Nein“.

Aktiv zuhören

- Zugewandter Oberkörper, Blickkontakt.
- Freundlicher Blick, zustimmendes Nicken (nonverbale Signale).

Ich-Botschaften senden

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

Entlasten

- „Es ist nicht das erste Mal, dass eine Schülerin von mir in solch eine Situation gerät. Du bist nicht allein und nicht die Einzige.“

Empathisch sind und Grenzen markieren

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

Stabile Beziehungen aufbauen und pflegen

- Konstante Ansprechpartner:innen haben.
- Verlässliche Beziehungen pflegen.
- Sich als Lehrkraft Unterstützung holen.

Lösungsschritte erarbeiten

- Prioritäten und Ziele vereinbaren.
- Positive und negative Konsequenzen aufzeigen.
- Die betroffenen Schüler:innen beteiligen.

Über- und Unterforderung vermeiden

- Zeitlich befristete flexible Regelungen.
- Klarheit über Möglichkeiten und Grenzen der Flexibilität.
- Emotional belastende Anforderungen vermeiden.

Das Anderssein akzeptieren

- Respekt und Wertschätzung zeigen.
- Die Schüler:innen ernst nehmen.
- Abwertungen vermeiden.
- Grenzen der Akzeptanz verdeutlichen.

Aufmerksam sein und enttabuisieren

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

Beraten

- Als Lehrkraft (nicht als Therapeut:in).
- Sich als Lehrkraft über professionelle Hilfe informieren.
- Professionelle Hilfe empfehlen.
- Bei der Prozessgestaltung begleiten.

Eigenverantwortung verdeutlichen (altersgemäß)

- Zur Selbsteinschätzung der Lernfähigkeit ermuntern.
- Eigenaktivitäten zum Wohlergehen verabreden und fördern.

6.2 Nützliche Fragen

Fragen stellen ist die beste Möglichkeit, um etwas zu erfahren, in Beziehung zu kommen und zu bleiben.

Fragen nach Unterschieden oder Ausnahmen …

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

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

Hypothetische Fragen …

lenken den Blick auf bisher ungenutzte Möglichkeiten.

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

Lösungsfragen …

lenken die Aufmerksamkeit in Richtung einer Lösung.

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

Paradoxe Fragen …

schärfen den Blick auf neue Zusammenhänge; sie helfen z. B. das „Gute im Schlechten" zu sehen.

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

Skalierungsfragen …

sind hilfreich, um z. B. das Verhalten einer Klasse oder Gruppe zu verändern und das allgemeine Klagen über die „faule Klasse", die „schlechte Gruppe" oder den „störenden Schüler" zu beenden. Stattdessen können nun konkrete, überprüfbare Ziele erreicht werden.

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

6.3 Nützliche Wörter

Angenommen

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

Stattdessen

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

Wie statt warum (*warum* hat oft einen vorwurfsvollen, anklagenden Beigeschmack)

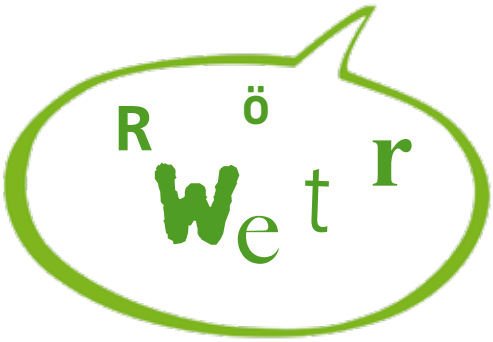
- **Wie kommt es, dass es für Dich so schwer ist, dieses oder jenes zu tun?**
- **Wie kommt es, dass Du so oft fehlst?**

Was wäre, wenn ...

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

Gute Gründe haben, auf etwas zu bestehen oder etwas auf bestimmte Art und Weise zu tun

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



6.4 Praxisorientierte Bücher für Lehrkräfte und andere Menschen, die Kinder und Jugendliche besser verstehen wollen

Martine E. Delfos (2015):
„Sag mir mal …“. Gesprächsführung mit Kindern: 4–12 Jahre.
Weinheim/Basel: Beltz.

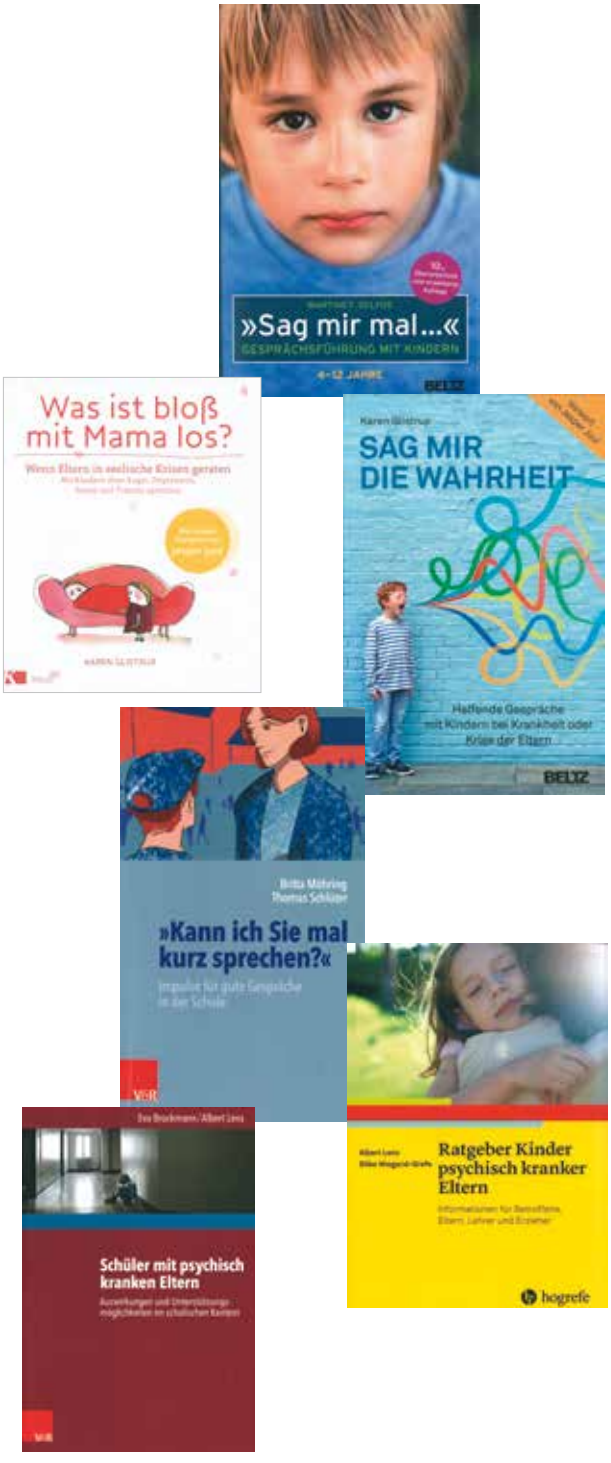
Karen Glistrup (2016):
Sag mir die Wahrheit. Helfende Gespräche mit Kindern bei Krankheit oder Krise der Eltern.
Weinheim: Beltz.

Karen Glistrup (2020):
Was ist bloß mit Mama los? Wenn Eltern in seelische Krisen geraten. Mit Kindern über Angst, Depression, Stress und Trauma sprechen.
München: Kösel.

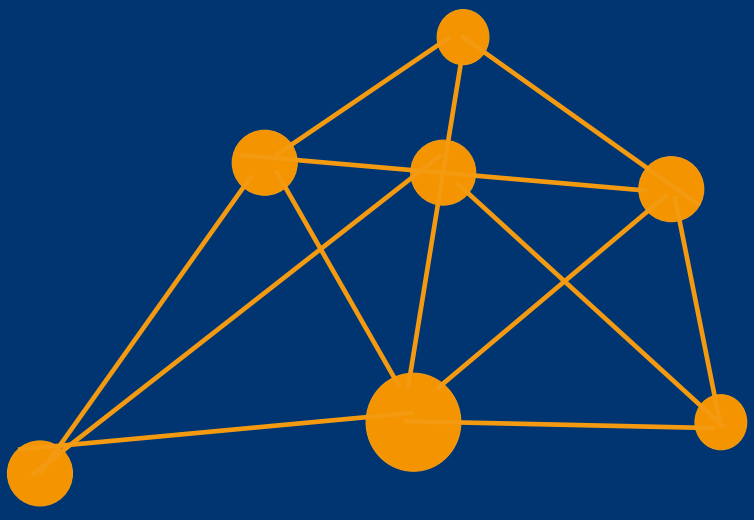
Britta Möhring, Thomas Schlüter (2019):
„Kann ich Sie mal kurz sprechen?“. Impulse für gute Gespräche in der Schule.
Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Albert Lenz, Silke Wiegand-Grefe (2016):
Ratgeber Kinder psychisch kranker Eltern. Informationen für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher.
Göttingen: Hogrefe.

Eva Brockmann, Albert Lenz (2016):
Schüler mit psychisch kranken Eltern. Auswirkungen und Unterstützungsmöglichkeiten im schulischen Kontext.
Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.



7
Schulen hilft Zusammenarbeit und Kooperation



Um die eigene Wahrnehmung besonderer Verhaltensweisen von Schüler:innen und Eltern zu überprüfen und Sicherheit im Handeln zu erlangen, sollten sich Lehrkräfte und andere Fachpersonen der Schule fachliche Unterstützung holen.

7.1 Netzwerke „Kinder psychisch kranker Eltern“

In immer mehr Städten, Landkreisen und Bundesländern gibt es inzwischen Netzwerke für „Kinder psychisch kranker Eltern“, z. B. in München, Duisburg, Hamburg oder im Bundesland Schleswig-Holstein.[27] Zu diesen meist vom Gesundheitsamt initiierten Verbünden gehören das Jugendamt, Erziehungsberatungsstellen, der Kinderschutzbund, Einrichtungen der psychosozialen und psychiatrischen Versorgung für Erwachsene, Kinder und Jugendliche sowie Ärzt:innen und Psychotherapeut:innen. Bitte schauen Sie, ob in ihrer Region solch ein Netzwerk existiert.

Ziel dieser Netzwerke ist es …

- Mitarbeiter:innen verschiedener Fachdisziplinen, auch Lehrkräfte, fortzubilden.
- sich gegenseitig über Hilfsangebote zu informieren.
- sich über Hilfen abzustimmen.
- persönliche Kontakte zu Ansprechpersonen herzustellen.
- sich selbst Rat zu holen.
- Eltern zur Nutzung von Hilfen zu motivieren.

Auch für Schulen sind solche Netzwerke nützlich – nicht zuletzt, um sich zu entlasten und gemeinsam Lösungen zu finden.[28]

Partner für Schulen in Kommune und Landkreis sind Erziehungsberatungsstellen für Kinder, Eltern und Familien. Dort arbeiten in der Regel Psycholog:innen, Sozialpädagog:innen und Psychotherapeut:innen. Zu deren Aufgaben gehört auch die fachliche Beratung von Fachkräften der Schule.

---

27 Münchner Netzwerk Kinder psychisch erkrankter Eltern (Ki.ps.E):
URL: <https://www.kipse.de/netzwerken/muenchner-netzwerk/> (21.08.2024).
Netzwerk für Kinder psychisch kranker oder suchtkranker Eltern in Duisburg: URL: <https://psag-netzwerk.de/> (21.08.2024).
A: aufklaren | Expertise & Netzwerk für Kinder psychisch erkrankter Eltern: URL: <https://www.aufklaren-hamburg.de/> (21.08.2024).

28 Albert Lenz / Silke Wiegand-Grefe (2016): *Ratgeber Kinder psychisch kranker Eltern. Informationen für Eltern, Lehrer und Erzieher*. Göttingen: Hogrefe. S. 65–66.

7.2 Beispiel: Die „Seelensteine“

Spezialisierte Ambulante Erziehungshilfen unter dem Dach des Trägerwerks Soziale Dienste in Sachsen-Anhalt

Gut und nützlich: Direkter Draht zu Schulen in Halle und im Saalekreis

Das Trägerwerk Soziale Dienste in Sachsen-Anhalt ist seit 2008 Kooperationspartner des von uns entwickelten national und international verbreiteten Präventionsprogramms „Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule“. Das Programm besteht im Kern aus Schultagen für Schüler:innen und ihre Lehrkräfte ab Klasse 8. Durchgeführt werden diese von Fachkräften aus der psychosozialen Versorgung und Menschen, die psychische Krisen gemeistert haben. Sie bringen seelische Krisen klassenweise zur Sprache, zeigen, was hilft und vermitteln Mut und Zuversicht. Das Trägerwerk Soziale Dienste in Sachsen-Anhalt bietet „Verrückt? Na und!“ den Schulen in Halle und im Saalekreis an.

Interview mit Annika Menzel vom Team „Seelensteine“ und Regionalkoordinatorin von „Verrückt? Na und!“

Annika Menzel: Durch die „Verrückt? Na und!“-Schultage erreichen wir viele Schüler:innen und ihre Lehrkräfte. Wir bauen Ängste und Barrieren gegenüber psychischen Krisen ab und zeigen, wo es Hilfe gibt für belastete Kinder und Jugendliche und ihre Familien. So eben auch bei uns „Seelensteinen“. Prävention, Unterstützung und Versorgung quasi aus einer Hand. Bei den „Verrückt? Na und!“-Schultagen erhalten die Schüler:innen und ihre Lehrkräfte von uns einen regionalen Krisenauswegweiser, in dem u. a. die Kontaktdaten zu uns „Seelensteinen“ und auch zu unserer Beratungsstelle für Familien in Krisen „Tabu la rasa!“ aufgeführt sind.

Was geschieht, wenn Lehrkräfte oder andere Fachpersonen der Schule aus Sorge um Schüler:innen Kontakt zu Euch aufnehmen?

Annika Menzel: Wenden sich Lehrkräfte oder andere Fachpersonen der Schule an uns – telefonisch oder per E-Mail –, fragen wir zunächst anonym, worum es genau geht. Uns interessiert dabei z. B. …

- das Alter und die Lebenssituation der Schüler:innen.
- was der Lehrkraft oder anderen Schulpersonen in Bezug auf die Schüler:innen Sorgen macht oder sie verunsichert.
- welche Anzeichen seelischer Belastung sie wahrnehmen.
- inwieweit Eltern und andere Fachkräfte bereits am Prozess beteiligt sind.
- was sie brauchen, um die Schülerin oder den Schüler in Zukunft gut zu unterstützen.
- und welcher Auftrag sich ggf. für uns daraus ergibt.

Wenn sich ein Auftrag für euch daraus ergibt, wie geht es dann weiter?

Annika Menzel: Da gibt es, je nach Bedarf, verschiedene Möglichkeiten. Die Lehrkräfte oder andere Fachpersonen der Schule …

- bekommen von uns Hinweise, Tipps und Literaturempfehlungen und fühlen sich gestärkt und sicher, um die Schüler:innen zu unterstützen.
- möchten gern ein weiteres Beratungsgespräch und machen mit unseren Berater:innen einen unverbindlichen, kostenfreien und niedrigschwelligen Beratungstermin aus.

Bei Bedarf kann der Schüler oder die Schülerin auch ohne Wissen der Eltern beraten werden – mit oder ohne Begleitung einer schulbezogenen Fachkraft. Lehrkräfte sind hier wichtige Lots:innen oder Wegweisende ins Hilfesystem. Über unsere Familienberatungsstelle „Tabu la

rasa!“ können junge Menschen und ihre Familien in einem Umfang von ca. 10 Beratungsgesprächen kostenfrei und ohne vorherige Beantragungen beraten werden.
In Absprache mit dem jungen Menschen werden, wenn nötig, die Eltern und andere Kooperationspartner:innen einbezogen, um passende Hilfen zu finden.
Wenn belastete Schüler:innen und deren Eltern es möchten und ein Bedarf angezeigt ist, kann der Allgemeine Soziale Dienst (ASD) beim Jugendamt hinzugezogen werden und ggf. eine Unterstützung in Form einer Jugendhilfe, z. B. durch die Sozialpädagogische Familienhilfe „Seelensteine“ für Familien mit psychischen Krisen organisieren.

Gibt es noch etwas, was Du Lehrkräften und anderen Schulpersonen mitgeben möchtest?

Annika Menzel: Schüler:innen sind darauf angewiesen, dass ihnen erwachsene Vertrauenspersonen zuhören und nachfragen, wie es ihnen in ihren jeweiligen Lebenswelten geht.

Annika Menzel

Hilfreich ist es, Ruhe, Orientierung und Sicherheit zu vermitteln und sagen zu können, wen man in Krisen ansprechen kann und wie diese Menschen zu erreichen sind. Die Lotsenfunktion ist manchmal überlebenswichtig, genauso wie auf hoher See, damit niemand über Bord geht.

https://seelensteine.org/das-schulprojekt-verrueckt-na-und/

7.3 Beispiel: KIDSTIME

Professionell geleitete Gruppen für Kinder und Erwachsene

„Deine Mutter ist ein Psycho, da kann ja aus Dir auch nix werden.“ Solche Sprüche hören Kinder psychisch kranker Eltern noch viel zu oft. Das ist zwar Unsinn, doch es schmerzt. Da tut es gut, sich mit Menschen auszutauschen, die ähnliches erlebt haben und wissen, wovon man spricht. Ein Beispiel dafür ist KIDSTIME, das 2004 in London in einem Team um Alan Cooklin entwickelt wurde und seitdem international verbreitet wird. KIDSTIME-Workshops fördern die Kommunikation über die psychische Erkrankung innerhalb der Familie, gegenseitige Vernetzung und Austausch sowie nicht zuletzt Spaß und Spiel.

Im Mittelpunkt stehen die Kinder mit ihren Bedürfnissen sowie die oft fehlenden Erklärungen zu psychischer Erkrankung. Ziel der KIDSTIME-Workshops ist es, Gefühlen der Isolation entgegenzuwirken, Vertrauen und Selbstvertrauen zu stärken, Informationen anzubieten sowie Erfahrungsaustausch zu ermöglichen. Außerdem werden Fragen zu psychischen Erkrankungen beantwortet und Vorurteile abgebaut. KIDSTIME-Gruppen gibt es von Bremen über Rotenburg in Niedersachsen bis Zwickau in Sachsen.

https://www.kidstime-netzwerk.de/standorte/

8 Kindeswohl-gefährdung – ja oder nein?

8.1 Wofür der Begriff „Kindeswohl“ steht

Der Begriff **Kindeswohl** ist ein unbestimmter Rechtsbegriff aus dem Familienrecht. Er kann nicht allgemein definiert, sondern muss einzelfallbezogen ausgelegt werden. Nach § 1 SGB VIII haben Kinder und Jugendliche das Recht auf Förderung ihrer Entwicklung sowie auf die Erziehung zu einer eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit.

Das Recht auf und die Pflicht zu Pflege und Erziehung des Kindes liegt bei den Eltern (vgl. § 1 Abs. 2 SGB VIII). Miteinbezogen in die Aufgabe der Förderung und des Schutzes von Kindern und Jugendlichen wird die Kinder- und Jugendhilfe.
Laut § 1 Abs. 3 SGB VIII soll sie „junge Menschen in ihrer individuellen und sozialen Entwicklung fördern“ sowie „Kinder und Jugendliche vor Gefahren für ihr Wohl schützen“.

Kindeswohlgefährdung

Auch dieser Begriff ist ein unbestimmter Rechtsbegriff. Das heißt, ob vom Verhalten der Eltern eine gefährdende Wirkung auf die körperliche, geistige und seelische Entwicklung des Kindes ausgeht, muss jeweils fachlich bewertet werden. Unterschieden wird dabei zwischen körperlicher und emotionaler Misshandlung, Vernachlässigung und sexuellem Missbrauch. Auf Grundlage des § 8a SGB VIII haben das Jugendamt und die Dienste der Kinder- und Jugendhilfe die Pflicht, eine Gefährdungseinschätzung vorzunehmen, wenn gewichtige Anzeichen für eine Kindeswohlgefährdung vorliegen. Dementsprechend obliegt es der Lehrkraft oder anderen Fachkräften der Schule, zeitnah das kollegiale Gespräch – auch mit der Schulleitung – zu suchen, wenn sie Anzeichen von Kindeswohlgefährdung wahrnimmt.[29]

Beratung durch eine Kinderschutzfachkraft (insoweit erfahrene Fachkraft)

Jede Lehrkraft sowie alle anderen Personen, die beruflich mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben, haben gemäß Bundeskinderschutzgesetz (BKiSchG) einen Anspruch auf die Beratung durch eine Kinderschutzfachkraft. Die Hauptaufgabe einer insoweit erfahrenen Fachkraft liegt darin, Lehrkräfte, Schulleitungen und andere Fachkräfte der Schule zu beraten und zu unterstützen. Sie unterstützt bei der Einschätzung einer Kindeswohlgefährdung und hilft dabei festzulegen, wie weiter zu verfahren ist, um das Kindeswohl zu sichern. Dabei stützt sich die Kinderschutzfachkraft auf die Informationen, die ihr – im Falle von Bildungseinrichtungen – vonseiten der Schule vorgelegt werden. Sie führt also nicht selbstständig Erhebungen durch (z. B. Gespräche mit Eltern und Kindern). Das bedeutet, dass die Verantwortung für die einzelnen Schritte im Prozess der Risikoabschätzung weiterhin die Schule trägt.

29 Ute Schaich (2017): *Kinder von Eltern mit psychischen Erkrankungen in der Kita unterstützen.* URL: <https://www.kita-fachtexte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen/KiTaFT_Schaich_2017_KIndervonElternmitpsychischenErkrankungeninderKitaunterstuetzen.pdf> (21.08.2024). S. 19–20.

Wann eine insoweit erfahrene Fachkraft hinzugezogen werden sollte

Die insoweit erfahrene Fachkraft sollte grundsätzlich dann hinzugezogen werden, wenn das eigene fachliche Wissen nicht mehr ausreicht, um einen Fall von eventuell vorliegender Kindeswohlgefährdung fachgerecht einschätzen zu können. Sie wird also gerufen, noch bevor das Jugendamt informiert wird, um rechtzeitig das Nötige zur Abwendung bzw. zur möglichst präzisen Einschätzung der Kindeswohlgefährdung zu unternehmen.
Die insoweit erfahrene Fachkraft sollte insofern mindestens dann einbezogen werden, wenn …

- **eine große Unsicherheit bei der Risikoabschätzung besteht.**
- **der Fall sehr komplex ist.**
- **die pädagogische Kraft selbst in den Fall verstrickt und aufgrund dessen emotional belastet ist.**
- **bei der Fallbeurteilung erheblicher Dissens im Kollegium besteht oder die Ansichten der Schulsozialarbeiter:innen und der Schulpsycholog:innen weit auseinandergehen.**

Wird eine insoweit erfahrene Fachkraft hinzugezogen, muss die Schule personenbezogene Daten des Kindes bzw. der Eltern an sie weitergeben. Hierbei müssen zwingend die neuen Datenschutzregelungen (DSGVO und BDSG) beachtet werden.[30]

„Vorlagemappe Kindeswohlgefährdung“ hilft

Einen Leitfaden mit den rechtlichen Grundlagen und zur Vorgehensweise beim Einbeziehen einer insofern erfahrenen Fachkraft erhalten Einrichtungen mit der „Vorlagemappe Kindeswohlgefährdung“. Diese enthält auch gleich ein Anfrage-Formular zur Beratung durch eine insoweit erfahrene Fachkraft. Die 2021 erschienene „Vorlagemappe Kindeswohlgefährdung“ wurde von Expert:innen aus der Praxis für die Praxis entwickelt. Sie enthält alle notwendigen Checklisten und Vorlagen, damit Fachkräfte professionell und rechtlich sicher handeln können.

https://www.forum-verlag.com/alle-produkte/bildung-erziehung-und-soziales/kitas/6197/vorlagenmappe-kindeswohlgefaehrdung

30 Forum Verlag Herkert GmbH (2018): „‚Insoweit erfahrene Fachkraft‘ nach dem Bundeskinderschutzgesetz. Wann wird sie hinzugezogen?“. URL: <https://www.forum-verlag.com/blog-bes/insoweit-erfahrene-fachkraft> (21.08.2024).

8.2 Kindeswohlgefährdung bei Kindern psychisch kranker Eltern

Psychisch erkrankte Eltern haben die gleichen Rechte wie alle Eltern und dürfen nicht wegen der Erkrankung in ihren Rechten eingeschränkt werden. Ebenso wenig darf ihnen nur aufgrund einer Diagnose das Kind entzogen werden. Eltern sind wichtige Bezugspersonen, auch wenn sie krank sind, haben sie große Ressourcen. Sie lieben ihre Kinder und wollen sie schützen. Außerdem sind die Auswirkungen von psychischen Erkrankungen auf das Leben der Familien sehr verschieden: von immer mal wiederkehrenden Krisen über schwere Psychosen und Suizidgedanken bis hin zum Suizid.

Grundsätzlich besteht kein direkter Zusammenhang zwischen Kindeswohlgefährdung und dem Vorliegen einer psychischen Erkrankung eines Elternteils: Die elterliche Erkrankung ist kein hinreichender Gefährdungsfaktor!

Sorgen und Probleme häufen und verstärken sich

Oft kommen in Familien mit psychisch erkrankten Eltern jedoch weitere Belastungsfaktoren hinzu wie z. B. Trennung der Eltern, Armut, schlechte Wohnverhältnisse, soziale Randständigkeit, niedriger Ausbildungsstand bzw. Berufsstatus, Arbeitslosigkeit, Kriminalität, Prostitution,[31] soziale Isolation, ungenügende soziale Unterstützung, Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen, Selbststigmatisierung und -diskriminierung. Dazu kommt die Angst, als Eltern zu versagen und die Sorge, dass das Jugendamt die Kinder wegnimmt. Das wirkt für betroffene Eltern und ihre Familien wie eine „zweite Krankheit" und verstärkt die Risiken für die Entwicklung der Kinder.[32]

Nützliche Hilfen für Familien mit psychisch erkrankten Eltern

- ➔ Therapeutische bzw. psychiatrische Behandlung des erkrankten Elternteils.
- ➔ Unterstützung bei der Gestaltung der Familienbeziehungen und der Erziehung des Kindes.
- ➔ Entlastung im Alltag, z. B. im Haushalt, in der Kinderbetreuung, durch schulische Unterstützung der Kinder, bei der Freizeitgestaltung.
- ➔ Einbeziehung des Kindes in die Behandlung, z. B. durch Familien- und/oder Einzelgespräche, gemeinsame stationäre Aufnahme von Eltern und Kind.
- ➔ Entwicklungsförderung für das Kind, z. B. Frühdiagnostik, Kinderpsychotherapien, Kindergruppen.
- ➔ Emotionale Unterstützung des gesunden Elternteils und der Paarbeziehung.

31 Albert Lenz (2014): *Kinder psychisch kranker Eltern.* Göttingen: Hogrefe.
32 Asmus Finzen (2013): *Stigma psychische Krankheit. Zum Umgang mit Vorurteilen, Schuldzuweisungen und Diskriminierungen.* Köln: Psychiatrie Verlag. S. 17–18.

Eltern haben Anspruch (!) auf Hilfe zur Erziehung

In Elterngesprächen in der Schule kann es nützlich sein, immer wieder darauf hinzuweisen, dass Eltern nach § 27 Abs. 1 SGB VIII einen Rechtsanspruch auf Hilfe und Unterstützung haben, „wenn eine dem Wohl des Kindes oder des Jugendlichen entsprechende Erziehung nicht gewährleistet ist und die Hilfe für seine Entwicklung geeignet und notwendig ist“. Das Jugendamt ist dazu verpflichtet, Eltern zu unterstützen, wenn sie sich aufgrund von Krankheit oder anderen Schwierigkeiten nicht imstande sehen, ihrem Kind ausreichende Erziehung und Versorgung zuzusichern.

Kinder brauchen einen eigenen Rechtsanspruch auf Hilfe

Oft werden Kinder in Not nur zufällig entdeckt, weil es für sie ja kaum Gelegenheiten gibt, sich auszusprechen und in ihren Gedanken und Gefühlen bestärkt zu werden. Um den vielen Kindern wirklich zu helfen, braucht es eine Gesetzesänderung: Kinder müssen einen eigenen Rechtsanspruch auf Hilfe haben. Den haben sie nicht. Die Pflege und Erziehung der Kinder ist das natürliche Recht und die Pflicht der Eltern. Das Kind hat kein eigenes Recht, obgleich das Kindeswohl der oberste Maßstab ist und sein sollte. In der Praxis heißt das, das Kind ist solange dem ausgesetzt, was die Eltern für richtig halten, bis es zur sogenannten Kindeswohlgefährdung kommt oder es jemandem auffällt. Das ist häufig sehr lange nicht der Fall, weil die Kinder oft überangepasst sind und für das Wohl der Eltern mit allen Mittel kämpfen – auf Kosten ihrer eigenen Kindheit

8.3. Datenschutz und Schweigepflicht: Machen Sie sich nicht verrückt!

Die Schweigepflicht …

- ergibt sich aus dem § 203 StGB. Dabei geht es um die Verletzung von Privatgeheimnissen.
- richtet sich direkt an die Fachkraft und gilt für alle Beschäftigten der Schule.

Wird die Schweigepflicht verletzt, machen sich nur natürliche Personen strafbar. Die Informationen betreffen „anvertraute Geheimnisse“, wie z. B. zu häuslichen Verhältnissen, Gewalt, persönlichen Befindlichkeiten, Familienproblemen und sexuellem Missbrauch. Die Entbindung von der Schweigepflicht bedarf keiner Formerfordernisse.

Der Datenschutz …

- betrifft das Recht auf informationelle Selbstbestimmung.
- ist ein Sammelbegriff für unterschiedliche Rechtsquellen, die das Recht auf informationelle Selbstbestimmung sicherstellen, z. B. BDSG, DSG LSA sowie SGB I, VIII und X.
- richtet sich an die Schule als Institution.

Die Informationen betreffen in der Regel „erhobene Daten“, wie z. B. Daten bei der Anmeldung an der Schule und den Schulalltag betreffende Daten. Die Einwilligung in die Datenübermittlung muss schriftlich erfolgen. Es gibt Formerfordernisse. Sowohl der Schweigepflicht als auch dem Datenschutz geht die Anzeigepflicht vor.[33]

Ob es im Alltag der Schule nun zur Übermittlung von personenbezogenen Daten eine Einwilligung der Betroffenen braucht, eine Entbindung von der Schweigepflicht oder eine Kombination von beidem, hängt vom jeweiligen Fall ab. Je nach Gegenstand und Alter der betroffenen Schüler:innen kann die Einwilligung bzw. Entbindung von der Schweigepflicht von dem:der Schüler:in selbst vorgenommen werden oder braucht zusätzlich die Zustimmung der Eltern.

33 Deutsche Kinder- und Jugendstiftung (Hrsg.) (2017): *Datenschutz und Schweigepflicht in der Schulsozialarbeit. Eine Orientierung für Sachsen-Anhalt*. URL: <https://www.dkjs.de/fileadmin/Redaktion/Dokumente/programme/170504_Datenschutz_und_Sozialarbeit.pdf> (21.08.2024).

Anhang

A

Ideen und Tipps für die Schule von Kindern psychisch kranker Eltern

& ...

Ergebnisse der Interviews mit erwachsenen Kindern psychisch erkrankter Eltern 2020

In den von Irrsinnig Menschlich e.V. geführten Telefoninterviews mit 7 inzwischen erwachsenen Kindern psychisch erkrankter Eltern, darunter 6 Frauen und 1 Mann, im Alter von 22 bis 55 Jahren, ging es um die zentrale Frage:
Wenn Sie sich an Ihre Schulzeit erinnern, hatte die psychische Erkrankung (der Eltern) Einfluss auf Ihren Schulalltag? Und wenn ja, in welcher Hinsicht?

1. Wie war Ihr Verhalten in der Schule und woran hätten Lehrkräfte merken können (oder eben nicht), dass es für Sie zu Hause schwierig war?

Unauffällig. Angepasst. Ruhig.

- „Viele verstellen sich, ich kann das auch ganz prima. Ich war nach außen die, die immer lacht […] und zu Hause die Tür zu und erstmals ausweinen […]"
- „Ich war eine angepasste, gute Schülerin. Man hätte mir das nicht angesehen."
- „Die Lehrerin hätte es nicht gemerkt […] trotz (oder gerade wegen) des ganzen Chaos bei uns zu Hause mit einem psychotischen Vater habe ich gelernt und weiter Leistungen gebracht."
- Diese Kinder fallen häufig nicht auf […] Die machen es einem so schön recht. Ich glaube, so ein Kind geht einfach unter bei 25–30 Schülern in der Klasse […]"

> **Tipp:** „Lehrer:innen sollten noch genauer auf die Schüler:innen gucken, die es einem super einfach machen, die einwandfrei funktionieren, die schon fast erwachsen wirken. Auf die würde ich genauso ein Auge legen, wie auf die, die über Tische und Bänke gehen […] und auch die, wo vielleicht die Eltern nie zum Elternabend gehen [...] oder wenn die Kinder dauernd müde sind."

Scham und Stress

- „Wenn meine Mutter zu Elternabenden gegangen ist, war mir das peinlich. Ich habe mich als Außenseiter gefühlt."

Fremd. Nicht zugehörig. – Selbständig. Erwachsen.

- „Wie viele Kinder psychisch kranker Eltern war ich ein Stück weiterentwickelt durch die Erfahrungen. Deshalb habe ich mich zu meiner Klasse oft nicht so zugehörig gefühlt, sondern eher Kontakt mit älteren Kindern gesucht."

Auffällig. Unverstanden. – Sprachlose Erwachsene.

- „Ich habe die Lehrer allgemein immer sehr stark ausgetestet in ihren pädagogischen Fähigkeiten. Zum Beispiel habe ich mal ein Gedicht bewusst provokativ ins ‚Depressive' interpretiert. Die Lehrerin hat mich vor versammelter Klasse zur Rede gestellt und mir gesagt, dass ich Hilfe bräuchte oder mir suchen solle."
- „Am Gymnasium hätten die Lehrer garantiert was mitkriegen müssen anhand der Noten […]"
- „Ich denke, einige Lehrer wussten, dass es für mich nicht einfach war, aber es hat mich niemand darauf angesprochen."

„Normal“. Einsam.

- Ich wusste ja nicht, dass es eine Krankheit ist, und dachte lange, das ist normal, so wie es bei uns zu Hause ist. Dort war ich sehr isoliert und hatte nie Besuch von Freunden, das wäre gar nicht gegangen.“

2. Was hat Ihnen damals geholfen?

Einfache menschliche Gesten: Zuspruch, Verständnis, gute Worte.

- „Meine Lehrerin hat gesagt: ‚Wenn dein Vati mal raus ist oder es dir nicht gut geht und du wegmusst, oder du gerade keine Hausaufgaben machen kannst, sag das einfach.‘ Das war für mich gut.“
- „Meine Lehrerin sagte: ‚Es ist ok, wenn deine Leistung grad nicht so wie sonst ist […]‘ Die Botschaft für mich war: Sie weiß Bescheid, mach dir keinen Stress.“
- „Die Schule bot mir einen Rahmen, den ich sehr gerne mochte und war mein Zufluchtsort.“

3. Was hätten Sie sich damals von Ihrer Lehrkraft gewünscht?

Enger Kontakt. Gute Gespräche.

- „In einem regelmäßigen Turnus den Schülern Gesprächsrunden anbieten, als wiederkehrendes Angebot. Das wäre hilfreich.“

Offenheit. Klarheit. Orientierung. Information. Gesehen-Werden.

- „Mehr Informationen hätte ich mir gewünscht. Mein Vater war ja der Kranke, ich wäre nie darauf gekommen, Hilfe für mich zu suchen.“
- „Ich hätte es gut gefunden, mich mal drauf anzusprechen und zumindest mal nachzufragen, ob ich irgendwas bräuchte. Es gab so eine komische Stimmung, bei der mir klar war, dass es da ein Wissen auf der anderen Seite [Lehrkräfte] gab, und mit mir auch vorsichtiger umgegangen wurde, das aber unausgesprochen blieb […].“
- „Ich hätte mir gewünscht, es hätte irgendjemand mal das Tabu gebrochen und irgendetwas geäußert, hätte auch unkonkret sein können […] Einfach, dass ich weiß, ich irre mich nicht in meiner Wahrnehmung und die gegenüberliegende Seite weiß, was Sache ist.“
- „Ich hätte mir gewünscht, jemand hätte mal mit mir gesprochen – darüber, was normal ist. Und was nicht normal. Eine kleine Aufklärung über psychische Erkrankungen und Erscheinungsbilder. In meinen Augen war das bei mir zu Hause normal, also bin ich wegen den ‚Lappalien‘ nicht zum Lehrer gegangen.“

Zugehörigkeit. Gelassenheit. Freude.

- „Einfach Kind sein dürfen (auch wenn man groß ist).“
- „Dass die Lehrer alle Schüler gleich lieb haben.“

4. Wie können Lehrkräfte Ihrer Meinung nach Kinder mit psychisch kranken Eltern besser erreichen?

Weiterbilden.

- ➔ „Sie sollten dringend eine Weiterbildung zum Thema psychische Krankheit machen und dazu, wie man mit Menschen umgeht, die es nicht so leicht haben."

Verbundenheit. Freundlichkeit. Gute Grenzen.

- ➔ „Gebt euer Bestes und überschreitet nicht eure Grenzen."
- ➔ „Gebt auch den ruhigen angepassten Schüler:innen regelmäßige Zuwendung!"
- ➔ „Schaut genauer hin! Fragt nach!"
- ➔ „Botschaft an Schüler:in vermitteln: ‚Du bist nicht allein!'"
- ➔ „Danke, dass Sie mit allen Schüler:innen von uns in Beziehung waren."
- ➔ „Danke, dass Sie unserer Chaoten-Klasse trotzdem jeden Tag ein Lächeln und ein Hallo am Morgen geschenkt haben."

Offenheit. Interesse. Nachfragen. Dranbleiben.

- ➔ „Danke, dass Sie sich eingemischt haben, ohne zu verurteilen! Danke für Ihr Engagement!"
- ➔ „Grundsätzlich war es gut, dass Sie versucht haben, es anzusprechen. Immerhin haben Sie es versucht."

---

5. Was sollten Lehrkräfte dabei dringend vermeiden?

- „Überreagieren."
- „Schüler:innen mit ihren Problemen ignorieren, ihre Probleme bagatellisieren oder dramatisieren."
- „Abblocken. (‚Dafür bin ich nicht zuständig.')"
- „Sofort ‚gute Ratschläge' geben oder Schüler:innen bevormunden. Fragen und Zuhören ist viel nützlicher."
- „Gefährliches Halbwissen anwenden."
- „(Zu) viel Druck auf Schüler:innen ausüben und über ihre Köpfe hinweg entscheiden, wie z. B. das Jugendamt zu informieren."
- „Betroffene Schüler:innen vor der Klasse bloßstellen oder alles vor ‚versammelter' Mannschaft besprechen."
- „Die betroffenen Schüler:innen, ‚besonders' behandeln und das immer wieder zu betonen."

---

6. Wenn Sie Botschafter:in in Sachen Kinder psychisch kranker Eltern wären, welche Botschaften würden Sie Lehrkräften übermitteln?

Kind sein. Dazugehören. Mitgefühl bekommen. Leben lernen. Unterstützt werden.

- ➔ „Wenn das Papier auf der Toilette fehlt, ist es das eine. Wenn dem Kind das Lachen fehlt, das andere! Vergessen Sie das bitte nicht."
- ➔ „Ich war ganz froh, in der Schule auch mal einen Raum zu haben, wo das nicht ständig Thema ist (wie zu Hause)."

- „Das Kind kann keinen Antrag ausfüllen, die Mama auch nicht. Es wäre schön, wenn bürokratische Wege erleichtert werden würden dafür […]. Das muss von Gesetzes Seite geregelt werden, dass die Wege kürzer werden."
- „Es wäre schön, das Thema [psychische Gesundheit/Krankheit] als regelmäßiges Unterrichtsfach zu haben."
- „Ich hätte mir gewünscht, dass da Wissen, Infos, Flyer oder so was von der Schule kommt, zu dem Thema ‚Ist das normal, was ich erlebe oder wie ich mich verhalte als Kind? Wo kann ich Hilfe bekommen?' usw."
- „Über psychische Krankheiten aufklären und Hilfsmöglichkeiten zu kennen, hätte mir damals sehr geholfen […]. Ich wusste ja gar nicht, was mit meiner Mutter los war […]. Da hätte ich sicher aufgehorcht."

7. Wie können Mitschüler:innen, Freund:innen und Gleichaltrige Kinder psychisch kranker Eltern unterstützen?

Niemanden ausgrenzen.

- „Öfter mal nett nachfragen."
- „Niemanden ausgrenzen, alle gehören zum Klassenverband – ganz gleich, wie es zu Hause zugeht."
- „Bei den Hausaufgaben unterstützen – im Notfall auch mal abschreiben lassen."

8. Was würden Sie Schulleitungen empfehlen?

- Psychische Gesundheit und Krankheit offen ansprechen und in alle Unterrichtsfächer integrieren.
- Das gesamte Schulpersonal soll sich gut mit psychischer Gesundheit auskennen, besonders mit Warnzeichen, Hilfe und Beratung inner- und außerhalb der Schule.
- Gut erreichbare, besetzte und nach Möglichkeit auch anonyme Sorgenanlaufstelle (Online-Kummerkasten) für alle Schüler:innen in der Schule schaffen.
- Die entsprechenden Ansprechpartner:innen wie z. B. Beratungslehrkräfte, immer wieder vorstellen, damit alle Schüler:innen Bescheid wissen und Zugang zu ihnen haben.
- Zugänge zu Hilfe und Beratung sollen in der Schule durch Flyer, Poster, Homepage usw. jederzeit sichtbar sein.
- Gemeinschaft und Solidarität in der Schule jeden Tag fördern.
- Ganztagsangebote ausbauen: Hausaufgabenhilfen sowie Sport- und Freizeitbeschäftigungen im geschützten Raum Schule ermöglichen, soziale Kontakte verstärken.
- Auf- und Ausbau von Netzwerken und Kooperationen mit Hilfestellen (Jugendamt, kinder- und jugendpsychiatrische Versorgung u. a.)
- System öffnen: Lehrkräfte miteinander vernetzen, sich „in den Topf" gucken lassen, von guter Praxis profitieren lernen, positive Fehlerkultur zulassen.

Zusammenfassung der Interviews

Was Lehrkräfte für Schüler:innen *generell* tun können

- Auf Schüler:innen zugehen, immer mal wieder ansprechen.
- Ein vertrauensvolles Umfeld und gute Beziehungen schaffen und pflegen.
- Im regelmäßigenKontakt mit den Schüler:innen sein. (Einzel-)Redemöglichkeiten anbieten, aber nicht erzwingen.
- Psychische Gesundheit in der Klasse ansprechen, mit allen Schüler:innen regelmäßig darüber reden.
- Projekttage zur psychischen Gesundheit machen.
- Lehrkräfte sollten psychische Gesundheit im Blick haben und wissen, welche Organisationen Unterstützung anbieten.
- Regelmäßige kurze Gefühlserhebung: 1 x pro Schuljahr kurzer Fragebogen zum psychischen Befinden, etwa zu Schuljahresbeginn. Bei regelmäßiger Durchführung hilft es, alle Schüler:innen wahrzunehmen, identifiziert Gesprächsbedarfe und -zugänge, wenn sich jemand öffnen möchte.
- Auf das Klassenklima achten (z. B. Außenseiter:innen „reinholen“), Förderung der sozialen Kompetenzen bei allen Schüler:innen im Auge haben.
- Fortbildungen zum Thema besuchen, Frühwarnzeichen und Unterstützungsmöglichkeiten kennen.
- Fortbildungen zur Förderung der psychischen Gesundheit für Lehrkräfte anbieten. – „Damit sie eine gute Arbeit machen, müssen sie sich erstmal gut um sich selbst kümmern!“
- Respektvolles, nicht grenzüberschreitendes Verhalten gegenüber Schüler:innen sollte selbstverständlich sein.

Zusammenfassung der Interviews

Was Lehrkräfte für (*betroffene) Schüler:innen* tun können

- **Die (betroffenen) Schüler:innen immer wieder ansprechen, damit sie merken, dass sie gesehen werden.**
- **Direkt und unter vier Augen ansprechen: „Ist alles gut?“ oder: „Brauchst du irgendwas?“ (anstatt selbst „wilde“ Thesen aufzustellen).**
- **Schüler:innen „normal“ behandeln, Schule gestalten als Raum zur Ablenkung und mit der Möglichkeit, einfach mal Kind sein zu dürfen.**
- **Lots:innen zu Hilfsangeboten sein (Beratungsstellen, Onlineangebote, lokale Hilfsadressen kennen).**
- **Frühwarnzeichen und Unterstützungsmöglichkeiten kennen.**
- **Strategien zum Umgang mit Schüler:innen, die sich öffnen, parat haben (Fortbildung).**
- **Schüler:innen mit in den Elternkontakt einbeziehen (z. B. vor/nach Elterngesprächen auch mit Schüler:innen sprechen).**
- **Hilfestellung und Aufklärung für Schüler:innen, wenn elterliche Erkrankung bekannt ist.**
- **Schulsozialarbeit hinzuziehen, wenn erforderlich.**
- **Informiert sein (z. B. durch Austausch mit Schulsozialarbeit) über unterstützende (nicht-therapeutische) Möglichkeiten, die in der Schule umsetzbar sind, wie z. B. Extra-Lern- und Hausaufgabenräume und -zeiten, Nutzung möglicher Nachteilsaugleiche o. Ä.**

Zusammenfassung der Interviews

Empfehlungen für die Schulleitung

- **Das Thema psychische Gesundheit/Krankheit offen ansprechen und in alle Unterrichtsfächer integrieren.**
- **Gut erreichbare und nach Möglichkeit auch anonyme Sorgenanlaufstelle für alle Schüler:innen schaffen.**
- **Beratungslehrkräfte und Schulpsycholog:innen als Ansprechpartner:innen transparent machen, z. B. durch kurze persönliche Vorstellung in einzelnen Klassen.**
- **Gut sichtbare Zugänge zu Hilfen schaffen (ansprechende Flyer, Poster mit Infos aushängen „Hast du Sorgen?“).**
- **Online-Kummerkasten ermöglichen.**
- **Gemeinschaft und Solidarität in der Schule allgemein fördern.**
- **Generell sollte sich das gesamte Schulpersonal gut mit psychischer Gesundheit auskennen, besonders mit Warnzeichen, Hilfe und Beratung innnerhalb und außerhalb der Schule (Prinzip der Mental Health Literacy).**

Anhang

B

Beratungsangebote, Aufklärungsbroschüren und Bücher für Kinder und Jugendliche

Beratungsangebote

Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“: 116 111
Mo–Sa: 14–20 Uhr. Mo/Mi/Do: 10–12 Uhr.
<https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/kinder-und-jugendtelefon>

bke-Jugendberatung
<https://www.bke-beratung.de/jugendberatung/willkommen>

KidKit: <https://www.kidkit.de>
Kinder und Jugendliche können per E-Mail Kontakt zu geschulten Berater:innen aufnehmen.

NACOA: <https://nacoa.de>
Kinder und Jugendliche erhalten altersgemäße Informationen zum Thema Sucht in der Familie und erfahren, wo es Hilfe gibt.

Pausentaste: <https://www.pausentaste.de>
Ein Angebot für Young Carers – Kinder und Jugendliche, die kranke Familienmitglieder pflegen.

Literatur

Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung (Hrsg.) (2017):
Kinder aus suchtbelasteten Familien
<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Drogen_und_Sucht/Broschueren/Broschuere_Kinder_aus_suchtbelasteten_Familen.pdf>

Familien-Selbsthilfe Psychiatrie (BApK e.V.) / BKK Bundesverband (Hrsg.) (2008):
Jetzt bin ich dran … Informationen für Kinder von 8–12 Jahren mit psychisch kranken Eltern.
<https://www.bkk-dachverband.de/fileadmin/user_upload/BApK_Jetzt_bin_ICH_dran.pdf>

Familien-Selbsthilfe Psychiatrie (BApK e.V.) / BKK Bundesverband (Hrsg.) (2009):
It's my turn. Informationen für Jugendliche, die psychisch kranke Eltern haben.
<https://www.bkk-dachverband.de/fileadmin/user_upload/BApK_It_s_my_turn_Final.pdf>

Kinderbücher (Auswahl)

Frauke Angel/Jana Pischang (2017): **Mama Mutsch und mein Geheimnis.** Wien: Jungbrunnen.

Sigrun Eder/Petra Rebhandl-Schartner/Evi Gasser (2013): **Annikas andere Welt. Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern.** Salzburg: Edition Riedenburg.

Claudia Gliemann/Nadia Faichny (2014): **Papas Seele hat Schnupfen.** Karlsruhe: Monterosa.

Begleitmaterial: Claudia Gliemann et al. (2016): **Papas Seele hat Schnupfen. Unterrichtsimpulse für Klasse 3–6.** Karlsruhe: Monterosa.

Schirin Homeier (2006): **Sonnige Traurigtage. Ein Kinderfachbuch für Kinder psychisch kranker Eltern.** Frankfurt am Main: Mabuse-Verlag.

Schirin Homeier (2019): **Flaschenpost nach irgendwo. Ein Kinderfachbuch für Kinder suchtkranker Eltern.** Frankfurt am Main: Mabuse-Verlag.

Moritz Honert (2014): D**ie Geschichte von Nepomuk und Herrn Heinz.** Lüdenscheid: Blaukreuz-Verlag.

Lisa Jung (2018): **Nono im Taumeltraumel. Eine Geschichte über Sucht in der Familie.** Lüdenscheid: Blaukreuz-Verlag.

Sylvie Kohl/Carolin Ina Schröter (2009): **Sorgen um Mama.** Stockheim: Turmhut.

Sylvie Kohl/Carolin Ina Schröter (2009): **Warum tut Papa das?** Stockheim: Turmhut.

Anne-Christine Loschnigg-Barman (2013): **Blumen für Pina. Ein Kinderbuch zum Thema Heroinabhängigkeit.** Frankfurt am Main: Mabuse-Verlag.

Erdmute von Mosch (2008): **Mamas Monster. Was ist bloß mit Mama los?** Bonn: BALANCE buch + medien.

Anna Sündbeck (2016): **Papa Panda ist krank. Ein Bilderbuch für Kinder mit einem depressiven Elternteil.** Frankfurt am Main: Mabuse-Verlag.

Christiane Tilly/Anja Offermann (2012): **Mama, Mia und das Schleuderprogramm. Kindern Borderline erklären.** Bonn: BALANCE buch + medien.

Susanne Wunderer (2010): **Warum ist Mama traurig? Ein Vorlesebuch für Kinder mit einem psychisch kranken Elternteil.** Frankfurt am Main: Mabuse-Verlag.

Daniel Schafroth/Arne Kühn/Meike Sensenbrenner (2002): **„Bitte Hör auf!". Deine Kinder Lars und Laura.** Hamm: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.
<https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/Bitte_hoer_auf.pdf>

Birgit Sowade/Christoph Ubrig (2004): **Voll normal.** Hamm: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.
<https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/Voll_normal.pdf>

Hanna Grubhofer/Bärbl Weingartshofer (2010): **Fluffi.** Berlin: NACOA Deutschland.
Bezug: bestellung@nacoa.de.
<https://nacoa.de/bestellung/kinderbilderbuch-fluffi>

Cornelia Teske / Klaus Maria Knichel (2006): **Leon findet seinen Weg. Ein Bilderbuch für Kinder mit Handlungsleitfaden für pädagogische Fachkräfte.** Mainz: Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.
Bezug: Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V., Büro für Suchtprävention, Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz.
<https://lzg-akademie-rlp.de/material/>

Anna Buttermann/Jörg Wolstein/Horst Noll (2021): **Mia, Mats und Moritz ... und ihre Mama, wenn sie wieder trinkt.** Hamm: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. <https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/Mia_Matz_und_Moritz_BFREI.pdf>

Dazu erschienen:

Anna Buttermann/Jörg Wolstein (2020): **Mia, Mats und Moritz ... Das Begleitheft. Anleitung für Fachkräfte und Ehrenamtliche im Sozial-, Gesundheits- und Bildungswesen sowie für Angehörige zum Umgang mit Kindern suchtkranker Eltern.** Hamm: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. <https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/Mia_Matz_und_Moritz_Begleitheft.pdf>

Anna Buttermann/Jörg Wolstein/Horst Noll (2020): **Luis und Alina. Wenn die Eltern trinken.** Hamm: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. <https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/Luis_und_Alina_%E2%80%93_Wenn_Eltern_trinken.pdf>

Dazu erschienen:

Gisela Haberer (2017): **Luis und Alina. Das Begleitheft. Anleitung für Fachkräfte und Ehrenamtliche im Sozial-, Gesundheits- und Bildungswesen sowie für Angehörige zum Umgang mit Kindern suchtkranker Eltern.** Hamm: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. <https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/L_A_Begleitheft_web.pdf>

Jugendbücher (Auswahl)

Klaas van Assen (2004): **Papa macht Geschichten.** Ravensburg: Ravensburger.

Frank Fischer (2000): **Katja reitet wieder.** Lüdenscheid: Blaukreuz-Verlag.

Cornelia Franz (2012): **Ins Nordlicht blicken.** München: dtv.

Wolfgang Herrndorf (2010): **Tschick.** Berlin: Rowohlt.

Catherine Ryan Hyde (2016): **Ich bleibe hier.** Berlin: Ullstein.

Klaus Vater (2001): **Sohn eines Dealers.** Ravensburg: Ravensburger.

Verena Zeltner (2017): **ICEzeit: In den Klauen des weißen Drachen Crystal.** Neustadt an der Orla: Thami.

Jochen Ziem (2001): **Boris, Kreuzberg, 12 Jahre.** München: dtv.

Familienfilm

Übergeschnappt, Niederlande 2005, FSK 6 Jahre.
Eine tragikomische Geschichte um die achtjährige Bonni und ihre manisch-depressive Mutter. Dieser wunderbare Film macht Mut und betont die Rechte der Kinder.
<https://www.kinofilmwelt.de/filme/details/uebergeschnappt>

Anhang

C

Beratungsangebote, Aufklärungsbroschüren und Bücher für Eltern, Lehrkräfte und andere Erwachsene

Beratungsangebote, Fachgesellschaften

AFET – Bundesverband für Erziehungshilfe e.V., Arbeitsgruppe Kinder psychisch und suchtkranker Eltern: <https://www.ag-kpke.de/>

Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder psychisch erkrankter Eltern: <http://bag-kipe.de>

Deutsche Gesellschaft für Kinderschutz in der Medizin: <https://dgkim.de>

Elterntelefon: 0800-1110550 Mo–Fr: 9–17 Uhr; Di und Do: 17–19 Uhr

Seelefon: 0228-71002424
Mo–Do: 10–12 Uhr, 14–20 Uhr. Fr: 10–12 Uhr,14–18 Uhr.
Beratungstelefon des Bundesverbandes der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V., E-Mail-Beratung: seelefon@bapk.de
<https://www.bapk.de/angebote/seelefon.html>

NACOA Deutschland – Interessensvertretung für Kinder aus Suchtfamilien e.V.:
<https://nacoa.de>
Infobereiche für Eltern, Fachpersonen, Verzeichnis von Hilfsangeboten usw.

Unterstützung zur Suche nach regionalen Angeboten für Kinder psychisch und suchtkranker Eltern: <http://bag-kipe.de/einrichtungen-projekte/>

Literatur

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

Martine E. Delfos (2015): **„Sag mir mal…" Gesprächsführung mit Kindern. 4–12 Jahre.** Weinheim/Basel: Beltz.

Karen Glistrup (2016): **Sag mir die Wahrheit. Helfende Gespräche mit Kindern bei Krankheit oder Krise der Eltern.** Weinheim: Beltz.

Karen Glistrup (2020): **Was ist nur mit Mama los? Wenn Eltern in seelische Krisen geraten. Mit Kindern über Angst, Depression, Stress und Trauma sprechen.** München: Kösel.

Albert Lenz/Eva Brockmann (2013): **Kinder psychisch kranker Eltern stärken. Informationen für Eltern, Erzieher und Lehrer.** Göttingen: Hogrefe.

Albert Lenz/Silke Wiegand-Grefe (2016): **Ratgeber Kinder psychisch kranker Eltern. Informationen für Eltern, Lehrer und Erzieher.** Göttingen: Hogrefe.

Albert Lenz (2019): **Ressourcen psychisch kranker und suchtkranker Eltern stärken. Ein Gruppenprogramm zur Prävention von Kindesmisshandlung und -vernachlässigung.** Göttingen: Hogrefe.

Britta Möhring/Thomas Schlüter (2019): **„Kann ich Sie mal kurz sprechen?".** I**mpulse für gute Gespräche in der Schule.** Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Familien-Selbsthilfe Psychiatrie (BApK e.V.): Themenportal Kinder psychisch kranker Eltern <https://www.bapk.de/fileadmin/user_files/bapk/Themenportal/PDF/kinder_psychisch_kranker_eltern_hilfe.pdf>

Anhang

D

„Psychisch fit in der Grundschule: UNSERE ‚VERRÜCKTEN' FAMILIEN!"

Das Präventionsprogramm von Irrsinnig Menschlich e.V.
für die Grundschule

PSYCHISCH *fit*
IN DER GRUNDSCHULE

Unsere
VERRÜCKTEN
Familien

„Psychisch fit in der Grundschule: UNSERE ‚VERRÜCKTEN' FAMILIEN!"

Das erste universalpräventive Schulprogramm für Grundschulklassen und ihre Lehrkräfte in Deutschland, das das „schwierige" Thema „(Seelische) Krisen in der Familie" besprechbar macht.

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

Etwa die Hälfte aller Menschen in Deutschland erkrankt im Laufe des Lebens an einer psychischen Krankheit. Wenn Millionen Erwachsene (schwere) psychische Gesundheitsprobleme haben, dann hat das Folgen für die Versorgung ihrer Kinder, den Bindungsaufbau und ihre Erziehungskompetenz. Studien belegen, dass Familien mit einem psychisch kranken Elternteil eine Risikogruppe darstellen. Die Pandemie und weitere Krisen haben die psychischen Belastungen in der Bevölkerung noch verstärkt – insbesondere bei Heranwachsenden aus sozial benachteiligten Familien.

Schutzfaktor Schule: (Grund-)Schulen besser vorbereiten

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

Was wir uns gefragt haben:

Unser Lösungsansatz

Wie Kinder in der Schule möglichst frühzeitig und altersgerecht über psychische Krisen in der Familie aufgeklärt werden können, damit sie …

- wissen, dass sie nicht schuld an der Erkrankung ihrer Eltern sind.
- sich zu helfen wissen.
- ihre Entwicklungsaufgaben gut meistern können.

Das bedeutet, …

- Kinder bereits im Grundschulalter über psychische Erkrankungen aufzuklären und ihnen zu vermitteln, dass psychische Krisen zum Leben dazugehören und sie als Kinder niemals die Schuld daran tragen.
- die Vernetzung von Schulen und kommunalen Hilfen zu verbessern, damit betroffene Kinder und ihre Familien schneller Unterstützung erhalten und die Kinder die Schule besser schaffen.
- die Lotsen- und Entlastungsfunktion der Schule, insbesondere der Lehrkräfte, zu stärken und das Thema „Kinder psychisch kranker Eltern" nachhaltig in Schule und kommunaler Hilfe zu verankern.

Kinder im Grundschulalter profitieren besonders von früher und altersgerechter Aufklärung. Die zentralen gesundheitsrelevanten Entwicklungsthemen für Heranwachsende von 6 bis 11 Jahren sind: Sich bewähren. Beziehungen eingehen. Sich die Welt aneignen.

Unser Angebot

„Psychisch fit der Grundschule: Unsere ‚verrückten' Familien!" – Ein universalpräventives Schulprogramm für alle Grundschulklassen und ihre Lehrkräfte

PSYCHISCH *fit*
IN DER GRUNDSCHULE

Psychisch fit in der Grundschule

Unsere
VERRÜCKTEN
Familien

Ein Präventionsprogramm von
IRRSINNIG MENSCHLICH

Gefördert von
Auridis Stiftung

Der Anbieter

Erprobt. Evaluiert. Nachgefragt.

IRRSINNIG MENSCHLICH

Wir bringen psychische Krisen offen und leicht zur Sprache – in Schule, Ausbildung, Studium und Beruf und seit 2022 auch im Kinder- und Jugendvereinssport. Damit helfen wir jungen Menschen, ihre Not früher zu erkennen, sich nicht zu verstecken, sich Hilfe zu suchen und sich gegenseitig zu unterstützen.

irrsinnig-menschlich.de

Unsere Programme sind mehrfach ausgezeichnet und erfüllen die Qualitätskriterien der gesetzlichen Krankenkassen.

Qualitätsnachweise

- Wirkt-Siegel von PHINEO
- Grüne Liste Prävention
- Großer Präventionspreis Baden-Württemberg
- Hessischer Gesundheitspreis
- 2. Preis »Gesundes Land NRW«

»Psychisch fit in der Grundschule« wurde 2022 mit dem DGPPN-Antistigma-Preis ausgezeichnet – für das nachhaltige Engagement zur Entstigmatisierung psychisch erkrankter Menschen.

Angebot buchen

Sie melden sich bei uns

Wir **klären** mit Ihnen alle Fragen rund um »Psychisch fit in der Grundschule«.

Wir **kommen** mit einem Tandem aus fachlichen Expert*innen.

Wir **unterstützen** Sie, Ihre Schüler*innen und Kolleg*innen mit Infomaterial und weiteren Fortbildungen zum Thema.

Wir freuen uns auf Ihre Schule!

Kontakt:

IRRSINNIG MENSCHLICH
Irrsinnig Menschlich e.V.
Nora Lucaciu
»Psychisch fit in der Grundschule: Unsere ›verrückten‹ Familien!«
Erich-Zeigner-Allee 69–73
04229 Leipzig
Tel.: +49 341 149190-03
n.lucaciu@irrsinnig-menschlich.de
irrsinnig-menschlich.de

PSYCHISCH *fit*
IN DER GRUNDSCHULE
Unsere VERRÜCKTEN Familien

Gefördert von Auridis Stiftung

Fotos: ihorovcaydamir.cdl.cowalterelamelda/stockphoto.com

Gut zu wissen

Daten. Fakten.

Jede 4. bis 5. Familie ist von psychischen Krisen betroffen. Deshalb kennen fast alle Kinder Menschen, die psychisch krank sind. Depressionen, Angst- und Suchtstörungen belasten die Erkrankten ebenso wie ihre Familien. Darum ist es für uns alle – auch für Kinder – wichtig, mehr über psychische Krisen zu erfahren.

Fakt ist

Kinder psychisch kranker Eltern …
- schämen sich und fühlen sich allein, weil kaum jemand mit ihnen über die Erkrankung spricht.
- denken, dass sie daran schuld sind, wenn es den Eltern schlecht geht.
- haben Angst, ausgegrenzt und stigmatisiert zu werden.
- meinen, dass sowieso niemand sie versteht und ihnen helfen kann.
- werden kaum von Hilfsangeboten erreicht und von der Gesellschaft oft vergessen.

In jeder Schulklasse sind etwa …
- 4 bis 5 Kinder von psychischen Erkrankungen betroffen.
- 2 bis 5 Kinder, die psychisch kranke Eltern oder Geschwister haben.
- 2 Kinder, die sich um ein (psychisch) krankes Familienmitglied kümmern.

Die Folgen

Kinder psychisch kranker Eltern …
- müssen oft früh »erwachsen« sein.
- haben es schwer, ihre Entwicklungsaufgaben in Schule und Alltag zu meistern.
- sind in Loyalitätskonflikten gefangen.
- haben ein hohes Risiko, später selbst zu erkranken.

Gemeinsam können wir das ändern!

Unser Angebot

Authentisch. Direkt. Intensiv.

Zielgruppen
- Schüler*innen ab Klasse 3 und ihre Lehrkräfte.
- Schulleitungen, Schulsozialarbeit, weiteres Fachpersonal.

Ziele
- Psychische Krisen zur Sprache bringen und verstehen.
- Hilfen für Kinder und Familien in Schule und Wohnort aufzeigen.
- Verständnis füreinander schaffen, dass Kinder niemals schuld an den psychischen Krisen von Erwachsenen sind.
- Resilienz fördern.

Inhalt

Stigma abbauen – Aufklären – Hilfesuchverhalten und Schulerfolg fördern!

Die Teilnehmenden …
- erfahren, dass es viele Kinder gibt, deren Mutter oder Vater an einer psychischen Krankheit leiden.
- lernen Warnsignale psychischer Krisen kennen.
- erfahren, wer und was Kindern und Familien helfen kann.
- hinterfragen Ängste und Vorurteile gegenüber Menschen mit psychischen Erkrankungen.
- finden heraus, was der Psyche guttut und die Klassengemeinschaft stärkt.

Umsetzung
- Schultage für Klassen.
- Fortbildungen für Lehrkräfte und weiteres Schulfachpersonal. Offline oder online.

Team

Fachpersonen aus der Prävention und Gesundheitsförderung, die über berufliche und persönliche Erfahrungen mit psychischen Krisen in Familien verfügen.

Ihr Nutzen

Krisenfester. Zuversichtlicher.

Was Schüler*innen sagen

»Ich weiß jetzt, dass es Hilfe gibt und ich mit jemandem reden kann, dem ich vertraue. Zum Beispiel mit meiner Lehrerin.«

Louis, 9 Jahre

Was Lehrkräfte sagen

»Es ist so wertvoll, dass die Kinder sich offen und leicht mit dem schweren Thema seelische Krisen in der Familie auseinandersetzen dürfen. Und dass gerade die, wo es schwer zu Hause ist, merken, dass sie damit nicht allein sind und dass es Hilfe gibt.«

Sandra, Schulsozialarbeiterin

Was Schulgemeinschaften sagen

»Wir haben jetzt mehr Wissen, Sicherheit und Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit psychischer Gesundheit in der Grundschule: entlasten, Mut machen, unterstützen, Hilfen zeigen. Das stärkt das Schulklima und fördert den Schulerfolg.«

Kurt-Masur-Schule Leipzig

Unterstützen Sie uns!

Wir öffnen Herzen. Wir geben Hoffnung. Wir machen psychische Krisen besprechbar und geben Hilfen an die Hand.

Ihre finanzielle Unterstützung hilft uns dabei, unsere erfolgreichen Präventionsprogramme weiter durchzuführen, fortzuentwickeln und zu verbreiten. So erreichen wir immer mehr Menschen und können uns langfristig und nachhaltig für psychisches Wohlergehen und gegen die Stigmatisierung von psychischen Erkrankungen starkmachen.

Das Konto für Ihre Spende:
Irrsinnig Menschlich e.V.
SozialBank
IBAN: DE12 37020500 0003 5150 02
BIC: BFSWDE33XXX

Sie finden uns auch auf:

betterplace.org

Jede Spende zählt und ist eine großartige Unterstützung und Motivation für uns! Gemeinsam mit Ihnen bereiten wir so den Weg für den sozialen Wandel hin zu einer Gesellschaft, in der es für alle selbstverständlich ist, auf seelisches Wohlbefinden zu achten, und in der niemand wegen einer seelischen Krise ausgegrenzt wird.

Herzlichen Dank für Ihre Spende!

Im Namen des Teams:
Dr. Manuela Richter-Werling, Gründerin von Irrsinnig Menschlich e.V.

IMPRESSUM

© 2. überarbeitete Auflage 2024
Irrsinnig Menschlich e.V.
Erich-Zeigner-Allee 69–73
04229 Leipzig
Kontakt: info@irrsinnig-menschlich.de
Web: www.irrsinnig-menschlich.de

Vertreten durch den Vorstand
Prof. Dr. Georg Schomerus
Dr. Regine Schneider
Thomas Baumeister

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

Autorin & Redaktion: Dr. Manuela Richter-Werling
Mitarbeit: Mandy Rogalla (Interviews mit Kindern psychisch kranker Eltern)
Lektorat/Korrektorat: Linda Stegmann, Nora Lucaciu
Fotos: iStock, AdobeStock, Katja Dohnke, Matthias Möller/Medial Mirage, Manuela Richter Werling
Piktogramme: Simone Fass, Gabine Heinze, Tim Müller
Layout und Satz: GrafikDesign Gabine Heinze

Urheberrecht: Der vorliegende Wirkungsbericht ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung ohne Zustimmung von Irrsinnig Menschlich e.V. ist unzulässig. Das gilt insbesondere für elektronische oder sonstige Vervielfältigung und öffentliche Zugänglichmachung.

ISBN 978-3-00-079879-5

IRRSINNIG MENSCHLICH

ISBN 978-3-00-079879-5