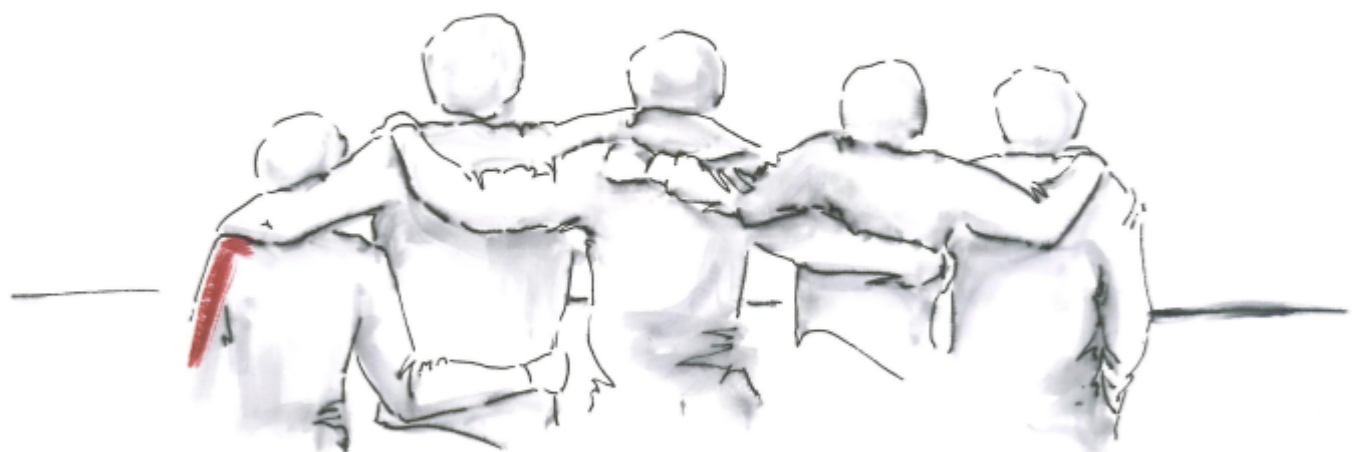


# Achtsame Schulen

Manual zur Umsetzung des Projektes





Kofinanziert von der  
Europäischen Union



Erasmus+  
Enriching lives, opening minds.

Mit freundlicher Unterstützung von



AGAPLESION  
DIAKONIEKLINIKUM  
ROTENBURG



FamilienANlauf



Unser ganz besonderer Dank  
gilt den Schüler\*innen und Schulen,  
die an diesem Projekt teilgenommen haben.

# Manual „Achtsame Schulen“

1. Bedarfsdefinition und Entstehung des Manuals.....	4
2. Die Bedeutung und die Förderung von Achtsamkeit in der Schulbelegschaft.....	5
3. Unterrichtsmaterialien: Inhalt und Umsetzung.....	7
3.1 Vorwort / Einführung.....	8
3.2 Hilfreiche Kontaktadressen.....	11
3.3 Lektion „Psychische Gesundheit und psychische Erkrankungen – Erkenne den Unterschied!“.....	15
3.4 Glossar.....	24
4. Installation einer langfristig achtsamen Schulkultur.....	34
5. Vernetzung und Kooperation im Sozialraum.....	36
6. Zusammenarbeit mit Familien.....	37
7. Mögliche Wirkungen und Ausblick.....	38

## 1. Bedarfsdefinition und Entstehung des Manuals

Dieses Manual ist das Ergebnis eines ERASMUS+ Projektes, das in einer Kooperation von Einrichtungen in der Bundesrepublik Deutschland, Spanien und Island mit Unterstützung durch die Our Time Foundation (London) umgesetzt wurde.

Ausgangspunkt war dabei die Überlegung, dass die Förderung der psychischen Gesundheit von Schüler\*innen durch psychoedukative Unterrichtsangebote neben der reinen Wissensvermittlung eine zentrale Aufgabe von Schulen sein sollte.

Schüler\*innen mit psychischen und familiären Belastungen - insbesondere bei elterlicher psychischer Erkrankung - sind in ihren Bildungschancen benachteiligt, erleben häufiger schulische Leistungseinbrüche und sind vermehrt von Schulabbrüchen sowie von sozialer Ausgrenzung betroffen. Erschwerend kommt eine Belastung durch Tabuisierung und Stigmatisierung hinzu, sodass dieses wichtige Thema im Schulkontext zumeist übersehen wird. Das Projektvorhaben richtete sich insofern an Lehrkräfte und an die Schule als Gesamtsystem, um diesen Risiken zu begegnen.

Über eine Qualifizierung der Lehrkräfte sollen Schüler\*innen mit besonderen psychosozialen Entwicklungsrisiken unterstützt werden, gleichzeitig aber auch die Schule eine achtsame Schulkultur entwickeln, von der alle Lernenden profitieren sollen.

Das Projekt wurde zunächst an Brennpunktschulen an den Standorten Berlin, Barcelona und Reykjavik in Zusammenarbeit mit je einer Schule umgesetzt und umfasst:

- ⇒ Eine Qualifizierung für Lehrkräfte, die diese dazu befähigt, Unterrichtseinheiten zu psychischer Gesundheit anzubieten und als Ansprechpersonen für besonders gefährdete Schüler\*innen zu fungieren
- ⇒ Entwicklung erster Unterrichtsmaterialien für verschiedene Jahrgangsstufen zum Thema psychischer Gesundheit /Erkrankung auf der Grundlage vorhandener Materialien (insbesondere des in London entwickelten "Who Cares?!-Programms")
- ⇒ Ein weiterführendes Programm zur Etablierung einer bindungssicheren und Achtsamkeit fördernden Schulkultur, zum Beispiel umgesetzt in Form von AG-Angeboten und unter Installation entsprechender Funktionsträger in der Schule
- ⇒ Vernetzung mit vorhandenen örtlichen Angeboten

Direkte Zielgruppen sind dabei die Lehrkräfte und weitere Mitarbeiter\*innen an der Schule, die in die Lage versetzt werden, auch längerfristig entsprechende Angebote für alle Schülerinnen und Schüler einzurichten sowie als Multiplikator\*innen innerhalb des Schulsystems aufzutreten.

Durch diese Angebote profitieren alle Schüler\*innen, insbesondere aber jene aus Multiproblemfamilien bei eigener und/oder elterlicher psychischer Erkrankung. Diese Kinder haben ein drei- bis siebenfach erhöhtes Risiko, selbst entsprechende Störungen zu entwickeln. Forscher\*innen gehen davon aus, dass bei ca. 3,8 Millionen Kindern im Laufe eines Jahres ein Elternteil von einer psychischen Erkrankung betroffen ist - von diesen Kindern gehen circa zwei Millionen in die Schule. Zwei bis fünf Kinder und Jugendliche pro Schulklasse haben einen Vater oder eine Mutter, der oder die an einer Angststörung, einer Depression oder an einer anderen psychischen Erkrankung leidet. In jeder Klasse befinden sich circa zwei Schüler\*innen in einer „Young-Carer-Rolle“, die sich um chronisch kranke oder pflegebedürftige Angehörige kümmern – oft zulasten eigener Entwicklungsbedürfnisse. Zudem gelten circa 20% der Kinder und Jugendlichen als psychisch belastet, ca. 10% erfüllen die Kriterien einer psychischen Störung (s. Schulte-Körne, 2018).

Damit stehen die Lehrkräfte im Schulalltag vor Herausforderungen, die häufig mit Überforderungen einhergehen.

Die betroffenen Kinder werden im Schulalltag oft übersehen oder erhalten nicht selten zusätzliche Sanktionierung (etwa bei morgendlicher Verspätung oder unvollständigen Hausaufgaben). Erfahrungen aus dem in Großbritannien bereits etablierten „Who Cares?!“-Projekt zeigen, dass eine Unterstützung besonders gut gelingt, wenn auch die jeweilige Familie mit in die Angebote einbezogen werden kann und dass sich die Effekte des Programms im Sinne von Belastungsreduzierung positiv auf das Familienleben auswirkt (vgl. Friar, 2021; Streeting 2021).

Aus diesen Überlegungen heraus wurde das Projekt „Achtsame Schulen“ konzipiert und im Zeitraum März bis Dezember 2022 umgesetzt.

## 2. Die Bedeutung und die Förderung von Achtsamkeit in der Schulbelegschaft

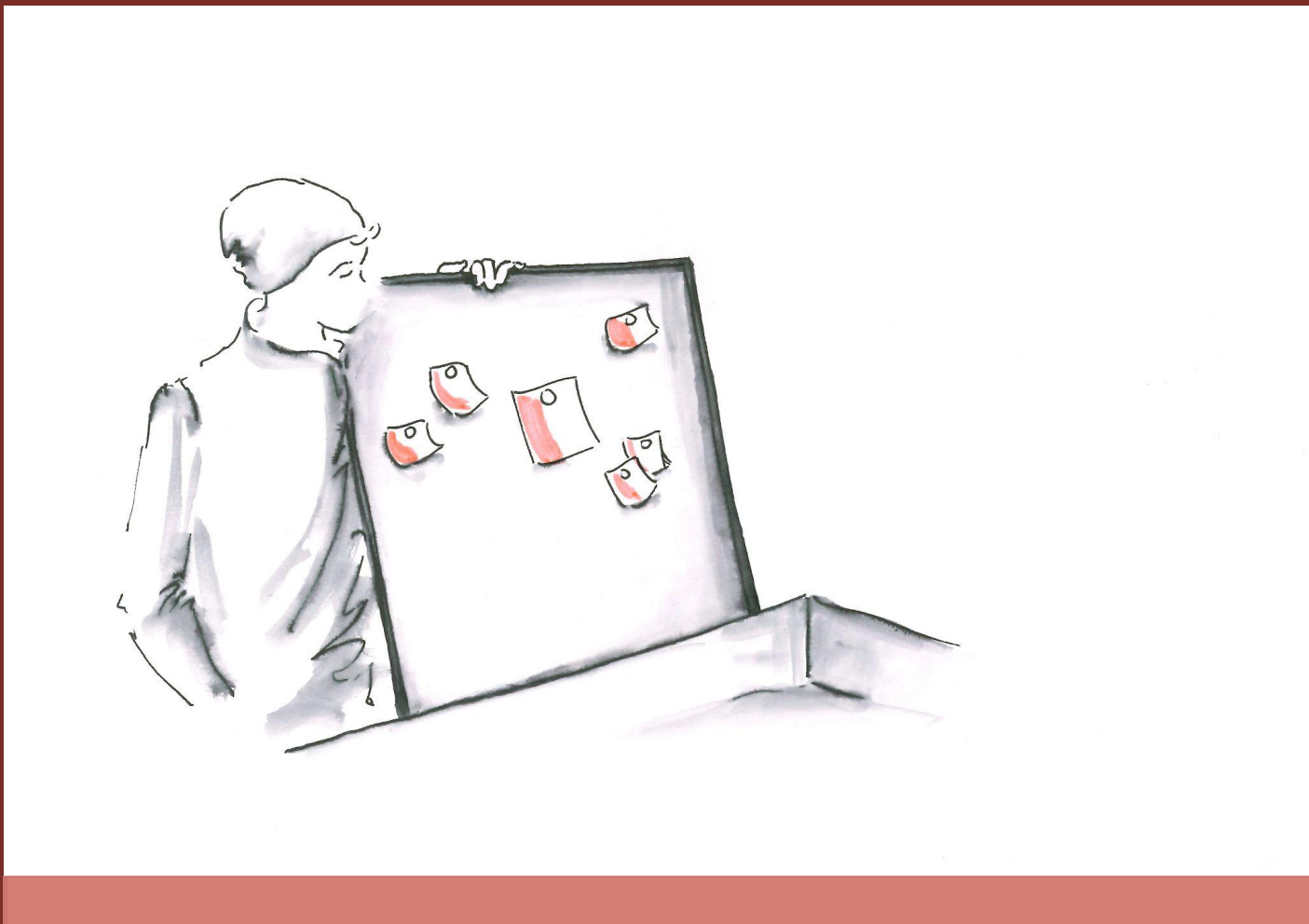
Von hoher Bedeutung ist der Einbezug der gesamten Schulbelegschaft in das Projekt. Um das Vorhaben zu implementieren, bedarf es zunächst der Unterstützung der Schulleitung - die erfolgreiche Umsetzung ist allerdings nur gewährleistet, wenn eine breite Unterstützung und Akzeptanz des Vorhabens auf allen Ebenen erreicht wird. Aus diesem Grund bildet eine idealerweise ungefähr vierstündige Veranstaltung mit dem gesamten Kollegium (inklusive Lehrkräfte, pädagogischem Personal, Hausmeister etc.) den Auftakt, innerhalb dessen eine Sensibilisierung des gesamten Personals stattfindet. Neben einem Vortragsteil stehen

Animationen und Diskussionen in Kleingruppen sowie im Abschlussplenum im Mittelpunkt dieser Veranstaltung. Hieran schließt sich das Bilden eines „Kernteam“ an, das die weitere Umsetzung des Projekts an der Schule koordiniert und als Ansprechpartner nach außen wie innerhalb der Schule fungiert.

Dieses Eingangsformat für das gesamte Kollegium zu nutzen erhöht nicht nur den Lerneffekt und die Empathie, sondern auch den Zusammenhalt im Kollegium und kann helfen, in der Schule zu einem Klima beizutragen, das Vorurteile, Ängste und Tabus abbaut und Stigmatisierungen entgegenwirkt. Mit dieser Atmosphäre und dem Fachwissen als Grundlage können weiterführende Netzwerke etabliert beziehungsweise ausgebaut und auch in sozialpädagogische, zielgruppenspezifische Angebote übergeleitet werden.

Wichtig ist dabei folgende Botschaft: Lehrende brauchen dazu keine therapeutische Ausbildung und sollen auch keine therapeutischen Zusatzfunktionen übernehmen. Vielmehr geht es um ein Klima der Akzeptanz, Offenheit und gegenseitigen Unterstützung, auf das die weiteren Projektbestandteile aufbauen können und auf deren Grundlage diese wirksam werden. Sie müssen nicht selbst zusätzliche Angebote entwickeln, sondern können auf vorhandene Erfahrungen und deren Weiterentwicklungen im Projektrahmen zurückgreifen. So wird der Bedarf nach zusätzlichen Unterstützungsmaßnahmen und der psychoedukativen Qualifizierung der Lehrkräfte erfüllt, während Überlastung entgegengewirkt wird.

# Unterrichtsmaterialien: Inhalt und Umsetzung





## 3. Unterrichtsmaterialien: Inhalt und Umsetzung

### 3.1 Vorwort / Einführung

#### Verstehen von psychischer Gesundheit und psychischen Erkrankungen

##### Sekundarstufenmaterial Jg. 7-11

###### Einleitung

Der „OurTime“-Leitfaden für Lehrkräfte wird Sie dabei unterstützen, das Thema psychische Erkrankungen mit den Jahrgängen 7 bis 11 zu erarbeiten. Was diesen Leitfaden einzigartig macht, ist sein spezifischer Fokus auf das Verständnis von psychischen Erkrankungen und die Unterstützung junger Menschen, die einen Elternteil mit einer psychischen Erkrankung haben.

Dieser Kurs hilft den Schüler\*innen:

- ⇒ ... den Unterschied zwischen psychischer Gesundheit und psychischen Erkrankungen zu verstehen und über diesbezügliche Missverständnisse aufzuklären.
- ⇒ ... Mitschüler\*innen, die Eltern oder eine/n Erziehungsberechtigte/n mit einer psychischen Erkrankung haben, zu verstehen und zu unterstützen.

Die Unterrichtseinheit ist auf eine Dauer von etwa einer Stunde ausgelegt, mit der Möglichkeit, sie zu verlängern oder in kürzere Einheiten zu unterteilen, um den voll ausgelasteten Zeitplänen gerecht zu werden. Die Lektion kann dazu beitragen, allgemeine Prioritäten und Ziele Ihrer Schule wie Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern. Während thematisch psychische Erkrankungen von Erwachsenen in den Fokus genommen werden, wird empfohlen, im Kontext dieser Lerneinheit auch den Umgang der Schüler\*innen mit ihrer eigenen psychischen Gesundheit zu thematisieren.

Dies ist die erste Lektion eines Kurses. Our Time kann weitere Materialien bieten, um das Verständnis Ihrer Schüler\*innen für verwandte Themen wie Stigmatisierung, Mobbing und den Schutz Ihrer psychischen Gesundheit und Ihres Wohlbefindens zu vertiefen und zu entwickeln.

## Verwendung des Leitfadens

Diese Symbole und Aufforderungsfelder enthalten Anleitungen und Ideen für zusätzliche Aktivitäten und werden Ihnen im gesamten Kurs immer wieder begegnen.

### **Klassendiskussion!**

⇒ Verschaffen Sie den Stimmen Ihrer Schüler\*innen Gehör, lassen Sie sie ihre Gedanken teilen und bieten Sie die Möglichkeit, das Lernen zu begleiten.

### **Video!**

⇒ Gibt die Verwendung von Quellenvideos zur Veranschaulichung eines Punktes an.

### **HINWEIS!**

⇒ Einzigartige Ansätze, um die Vermittlung der Kursinhalte zu unterstützen.

### **Erweitern und Fordern! (Optional)**

⇒ Erweitern Sie die Fähigkeiten Ihrer Schüler\*innen.

### **Bringen Sie Schwung rein! (Optional)**

⇒ Interaktive Ansätze, um Ihre Schüler\*innen in Bewegung zu bringen und zu engagieren.

### **Alternative**

⇒ Diese Felder schlagen alternative Aktivitäten und Erklärungen vor, die Sie nach eigenem Ermessen verwenden können.

## Tipps und Tricks

1. Einige der Themen können den Schüler\*innen schwerfallen zu besprechen. Ein kurzer "Check-in", der zu Beginn jeder Sitzung an die Gruppe gerichtet ist (z. B. "Wie fühlt ihr euch heute?"), kann eine gute Möglichkeit sein, die Stimmung in der Klasse zu beurteilen und eine entspannte Atmosphäre zu schaffen.
2. Die Festlegung grundlegender Regeln des gegenseitigen Respekts trägt dazu bei, einen positiven, sicheren Raum zu schaffen:
  1. Hört euch die Gedanken und Meinungen anderer an, ohne zu unterbrechen.
  2. Seid aufgeschlossen und urteilt nicht über die Ansichten anderer.
  3. Seid sensibel für die persönlichen Umstände und Erfahrungen anderer.
3. Die Option, anonym Fragen zu stellen oder Themen anzusprechen, kann den Schüler\*innen helfen, sich besser zu öffnen. Vielleicht möchten Sie alle bitten, am Ende der Sitzung eine Notiz mit Fragen, Kommentaren, Feedback oder Ideen abzugeben?

4. Es hat sich bewährt, die Eltern wissen zu lassen, dass das Thema psychische Belastungen im Unterricht aufgegriffen und besprochen wird. Übungen dieses Leitfadens als Hausaufgaben zu stellen ist eine hervorragende Möglichkeit, die Dinge handhabbar zu machen und gleichzeitig den Schüler\*innen die Möglichkeit zu geben, über die behandelten Themen eigenständig zu reflektieren oder vielleicht mit Familienmitgliedern darüber nachzudenken.
5. Einige Schüler\*innen haben möglicherweise falsche Vorstellungen von psychischen Erkrankungen. Diese Missverständnisse sollten in einer ruhigen und nicht wertenden Weise thematisiert werden. Dabei ist es wichtig zu betonen, dass es keine richtigen oder falschen Fragen gibt, um ein offenes und wertschätzendes Klima zu schaffen, in dem sich die Schüler\*innen in der Lage fühlen, ihre Meinung zu äußern.
6. Von Ihnen wird nicht erwartet, dass Sie die Klasse als Expert\*in für psychische Erkrankungen leiten, sondern als Anleiter\*in für Selbstfindung und Diskussion. Wenn Sie die Antwort auf eine Frage eines Schülers / einer Schülerin nicht kennen, erklären Sie, dass Sie diese in der nächsten Sitzung aufgreifen und beantworten werden. Dies ist völlig akzeptabel und stellt sicher, dass Sie genau und sicher antworten können.
7. Wenn Sie oder eine andere Lehrkraft eine/n Schüler\*in mit besonderen Bedarfen unterrichten, können Sie die Aufgaben gerne nach Bedarf anpassen.
8. Der Abschnitt "Reflexionen" am Ende der Sitzung bietet Ihren Schüler\*innen die Möglichkeit, ihr bisheriges Lernen zu festigen und zu reflektieren. Dies kann in Form von schriftlichen Einträgen in einem "Lerntagebuch" erfolgen, um die eigenen Lernprozesse der Schüler\*innen weiter begleiten und verfolgen zu können.

### Schutz der Schüler\*innen

Die Schüler\*innen sollten das Recht haben, bei einer Aktivität auszusetzen, wenn diese bei ihnen irgendeine Art von Stress verursacht. Wir empfehlen, dass zwei Erwachsene während der Lektionen anwesend sind, damit alle Anliegen und Sorgen sorgfältig behandelt werden können.

Alle Sicherheitsbedenken und Offenlegungen sollten so schnell wie möglich an die Schulsozialarbeit weitergeleitet werden.

Einige Ihrer Schüler\*innen können bisher noch „unbekannte“ Young Carer sein oder einen Elternteil mit einer psychischen Erkrankung haben. Die im Kurs verwendeten Erzählungen sollen eine angemessene Distanz vermitteln. Allgemeine Aussagen (wie "Wenn jemand in der heutigen Sitzung etwas beunruhigend findet, lasst es mich bitte wissen und wir können darüber sprechen, ihr könnt auch eine Notiz in die Fragebox legen") werden diesen Schüler\*innen helfen, sich im Raum sicherer zu fühlen.

# Hilfreiche Kontaktadressen



## 3.2 Hilfreiche Kontaktadressen

### Weitere Unterstützung für Lehrkräfte

<b>Pausentaste</b> für Fachleute	<a href="http://www.pausentaste.de/fuer-fachleute/">www.pausentaste.de/fuer-fachleute/</a>
<b>Informationen</b> und kostenlose <b>Materialien</b> zum Thema Young Carer; <b>Leitfaden</b> für Lehrende für eine Young-Carer-freundliche Schule	<a href="http://www.young-carer-hilfe.de">www.young-carer-hilfe.de</a>
<b>Informationen</b> rund um psychische Gesundheit und wie man darüber im Unterricht sprechen kann, sowie <b>Workshops</b>	<a href="http://www.irrsinnig-menschlich.de/psychisch-fit-schule/">www.irrsinnig-menschlich.de/psychisch-fit-schule/</a>
<b>Informationsangebot</b> für Jugendliche, Angehörige und Pädagog*innen zum Thema Depression bei jungen Menschen	<a href="http://www.fideo.de">www.fideo.de</a>
<b>Informationen</b> und Download- <b>Material</b> rund um Young Carer	<a href="http://www.echt-unersetzlich.de/fachkraefte/">www.echt-unersetzlich.de/fachkraefte/</a>
Mehr über die Arbeit von <b>Our Time</b> und die gesamte Palette der für Schulen verfügbaren <b>Ressourcen</b> (z.B. Kurzfilme)	<a href="http://www.ourtime.org.uk">www.ourtime.org.uk</a>

### Weitere Unterstützung für Schüler\*innen und Familienmitglieder

Es ist wichtig, Schüler\*innen und Familienmitglieder darauf aufmerksam zu machen, wie sie auf weitere Unterstützung zugreifen können. Die folgenden Websites und Telefonnummern können helfen:

<p><b>Kinder- und Jugendtelefon</b>  <b>„Nummer gegen Kummer“</b>          Mo-Sa: 14-20 Uhr,          Mo+Mi+Do: 10-12 Uhr</p>	<p><b>116 111</b>   <b><a href="http://www.nummergegenkummer.de">www.nummergegenkummer.de</a></b></p>
<p><b>Nottelefon „Hilfe, meine Eltern trinken!“</b>          Geschulte Berater*innen sind Mo-Sa von 17-23 Uhr sowie an Wochenenden und Feiertagen rund um die Uhr für Kinder aus suchtbelasteten Familien da</p>	<p><b>0800 280 280 1</b></p>
<p><b>Superhands-Hotline</b>          Mo+Do: 15-17 Uhr          (kostenlos und auf Wunsch anonym)</p>	<p><b>0800 78 79 74 2 637</b>   <b><a href="http://www.johanniter-superhands.de">www.johanniter-superhands.de</a></b></p>
<p>Sprechen über Sorgen, Ängste und Nöte – ob in der <b>Einzelberatung</b>, im <b>Gruppenchat</b> oder <b>Online-Forum</b>          (für Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 14 und 21 Jahren)</p>	<p><b><a href="http://www.bke-jugendberatung.de">www.bke-jugendberatung.de</a></b></p>
<p>Kinder und Jugendliche können per <b>E-Mail</b> Kontakt zu geschulten Berater*innen aufnehmen</p>	<p><b><a href="http://www.kidkit.de">www.kidkit.de</a></b></p>
<p>Hilfe bei Sorgen und Problemen per <b>E-Mail-Beratung</b>, <b>Gruppenchat</b> oder <b>Online-Forum</b>          (für Kinder und Jugendliche bis 19 Jahren)</p>	<p><b><a href="http://www.jugendnotmail.de">www.jugendnotmail.de</a></b></p>
<p><b>Chatangebot bei akuten Krisen.</b>          Von Profis betreut. Mit Videos und Erklärungen rund um psychische Gesundheit</p>	<p><b><a href="http://www.krisenchat.de">www.krisenchat.de</a></b></p>

<b>Mailberatung</b> für junge Menschen in <b>Suizid- gefahr</b>	<a href="http://www.u25-deutschland.de">www.u25-deutschland.de</a>
<b>Pausentaste</b> - Ein Angebot für Young Carer: Kinder und Jugendliche, die kranke Familien- mitglieder pflegen	<a href="http://www.pausentaste.de">www.pausentaste.de</a>
Hilfe und Unterstützung für <b>junge Pflegende</b>	<a href="http://www.echt-unersetzlich.de">www.echt-unersetzlich.de</a>
<b>Hilfen</b> für Kinder psychisch kranker Eltern	<a href="http://www.kinder.mapcms.de">www.kinder.mapcms.de</a>
<b>Informationsangebot</b> für Kinder und Jugendliche, deren Eltern in psychiatrischer oder psychologischer Behandlung sind	<a href="http://www.kipsy.net">www.kipsy.net</a>
<b>Infoportal</b> zu Depression und anderen psychischen Erkrankungen für Kinder und Jugendliche und deren Eltern	<a href="http://www.ich-bin-alles.de">www.ich-bin-alles.de</a>
<b>Informationsangebot</b> für Jugendliche, Angehörige und Pädagog*innen zum Thema Depression bei jungen Menschen	<a href="http://www.fideo.de">www.fideo.de</a>
<b>Infos, Hilfe und Material</b> zum Thema <b>Kinder suchtkranker Eltern</b>	<a href="http://www.nacoa.de">www.nacoa.de</a>
<b>Selbsthilfegruppen</b> für Jugendliche	<a href="http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de">www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de</a>
Adressen von <b>Kinder- und Jugendpsychiatern</b>	<a href="http://www.bkjpp.de">www.bkjpp.de</a>
Übersicht über <b>Kidstime-Standorte</b> : Multifamilienarbeit für Kinder psychisch kranker Eltern und ihrer Familien, mit Kontaktmöglichkeit	<a href="http://www.kidstime-netzwerk.de">www.kidstime-netzwerk.de</a>

# Lektion „Psychische Gesundheit und psychische Erkrankungen – Erkenne den Unterschied!“



Einführung, Stundenplan, Glossar  
und Unterrichtsmaterialien



### 3.3 Lektion „Psychische Gesundheit und psychische Erkrankungen – Erkennen den Unterschied!“

#### Übersicht und Vorbereitung

##### Lernziel

1. Verständnis dafür entwickeln, was psychische Gesundheit und psychische Erkrankungen sind und wie sie sich unterscheiden.
2. Verstehen, mit welchen Herausforderungen junge Menschen, die einen Elternteil mit einer psychischen Erkrankung haben, konfrontiert sein könnten.

##### Lernergebnisse

1. Faktoren identifizieren und benennen, die die psychische Gesundheit beeinflussen können.
2. Erkennen einiger Symptome einer psychischen Erkrankung und des damit verbundenen Verhaltens.
3. Erkennen und Ausräumen schädlicher Missverständnisse über psychische Erkrankungen.
4. Überlegen, wie junge Pflegende (Young Carer) unterstützt werden können.

#### Materialien / Voraussetzungen

##### Arbeitsblätter und Technik

- ⇒ Anti-Vorurteils-Quiz (Material A)
- ⇒ Quiz „Symptome“ (Material B)
- ⇒ Musik und die technische Voraussetzung, vier Stücke gleichzeitig zu spielen (optional)

##### Video! (5 Minuten)

- ⇒ „Hannahs Geschichte“ (Material C, Folie 16)

##### PowerPoint (Folien 1-17)

- ⇒ Anti-Vorurteile (Folie 3)
- ⇒ Jas' psychische Gesundheit (Folie 4)
- ⇒ Bringen Sie Schwung rein! (Folie 5)
- ⇒ Psychische Erkrankungen (Folie 6)
- ⇒ Jas' Mutter schläft (Folie 7)
- ⇒ Jas' Mama-Zitat (Folie 8)
- ⇒ Erweiterungsaktivitäten (Folien 9 und 10)
- ⇒ Symptome Folien (Folien 11-15)
- ⇒ Hannahs Geschichte (Folie 16)
- ⇒ Unterstützung (Folie 17)

## Stundenplan

### 1. Einführung (5 Min.)

Da psychische Erkrankungen ein sensibles Thema sein können, ist es wichtig, eine Atmosphäre der Sicherheit, der Unterstützung und des gegenseitigen Respekts zu schaffen. Nach eigenem Ermessen kann es hilfreich sein, die folgenden Grundregeln mit der Gruppe zu erarbeiten:

1. Hört euch die Gedanken und Meinungen anderer an, ohne zu unterbrechen.
2. Seid aufgeschlossen und nicht wertend.
3. Seid sensibel für persönliche Umstände und Erfahrungen.

Erklären Sie den Schüler\*innen, dass sie in diesen Sitzungen etwas über psychische Gesundheit und psychische Erkrankungen lernen werden.

### 2. Anti-Vorurteils-Quiz (5 Min.)

Verwenden Sie die Anti-Vorurteils-Folie (**Folie 3**) und geben Sie das **Anti-Vorurteils-Quiz (Material A)** an alle Schüler\*innen weiter.

Leiten Sie die Übung ein, indem Sie erklären, dass es kein benoteter Test ist. Es ist einfach eine Möglichkeit, herauszufinden, was sie bereits wissen.

- ⇒ Wenn ein Schüler/eine Schülerin nicht sicher ist, ob eine Aussage wahr oder falsch ist, oder sich beim Raten unwohl fühlt, kann er/sie mit "nicht sicher" antworten.
- ⇒ Geben Sie den Schüler\*innen die Antworten nicht am Ende des Quiz. Erklären Sie stattdessen, dass sie in der Lektion ein besseres Verständnis von psychischer Gesundheit und psychischen Erkrankungen aufbauen und das Quiz am Ende erneut lösen können.

**HINWEIS!** Diese Grundbewertung kann an unterschiedliche Fähigkeiten und Bedürfnisse angepasst werden. Sie können im Klassenzimmer "wahr", "falsch" und "nicht sicher" Schilder ankleben, sodass die Schüler\*innen neben dem Schild sitzen oder stehen können, welches ihre Ansichten am besten widerspiegelt.

Sollten durch diese Übung besorgniserregende Missverständnisse oder Überzeugungen entstehen, sollten Sie diese direkt mit den Schüler\*innen besprechen.

### 3. Psychische Gesundheit (5 Min.)

Zeigen Sie die **Folie Jas's psychische Gesundheit (Folie 4)**.

#### **Klassendiskussion!**

Was beeinflusst eurer Meinung nach unsere Gedanken und Gefühle? Was glaubt ihr: Warum können Menschen an einem Tag glücklich sein und am nächsten Tag traurig, auch, wenn ihnen nichts akut Schlimmes passiert ist?

Erklären Sie, dass Jas gestern glücklich war, sich aber heute gestresst und unglücklich fühlt. Fragen Sie die Klasse, was die Gründe dafür sein könnten.

Erklären Sie, wie diese Art von Stimmungsänderung ein natürlicher Teil unserer psychischen Gesundheit ist und nicht bedeutet, dass Jas eine psychische Erkrankung hat.

#### **Bringen Sie Schwung rein! (Wahnsinn 5)**

Bitten Sie die Schüler\*innen, in Gruppen zu gehen und schnell ein Standbild dessen zu improvisieren, was Jas ihrer Meinung nach unglücklich machen könnte.

- ⇒ Sich in Maßen oder als Reaktion auf etwas, das passiert ist, glücklich, gestresst, traurig oder wütend zu fühlen, ist gesund.
- ⇒ Manchmal kann unser Geisteszustand durch weniger offensichtliche Dinge wie unsere Ernährung, Schlaf, Bewegung oder Hormone beeinflusst werden. Dies ist auch normal und kann erklären, wie sich unsere Stimmung an Tagen ändert, an denen es keine offensichtliche Ursache gibt.

**HINWEIS!** Eine hilfreiche Definition von Hormonen finden Sie im Glossar.

### 4. Psychische Erkrankung (10 Min.)

Rufen Sie **Folie 6** auf.

Fragen Sie die Schüler\*innen, ob sie den Unterschied zwischen psychischer Gesundheit und psychischen Erkrankungen beschreiben können. Nachdem sie geantwortet haben, erklären Sie:

Wir alle haben eine psychische Gesundheit, die je nachdem, was in unserem Leben passiert, variieren kann. Eine viel kleinere Anzahl von Menschen leidet an psychischen Erkrankungen.

Fragen Sie die Klasse, ob sie die Namen von psychischen Erkrankungen kennen, und bitten Sie die Freiwilligen, sie abwechselnd an die Tafel oder auf eine Haftnotiz zu schreiben, um sie an die Tafel zu hängen. Vorschläge, die Sie hinzufügen können, wenn sie nicht aufgeführt sind, sind:

- ⇒ Depressionen
- ⇒ Psychose
- ⇒ Bipolare Störung
- ⇒ Schizophrenie
- ⇒ Zwangsstörung (manchmal auch OCD genannt)
- ⇒ Magersucht / Anorexie
- ⇒ Demenz

**HINWEIS!** Bei dieser Übung geht es um das Bewusstsein für psychische Erkrankungen, aber von den Schüler\*innen wird nicht erwartet, dass sie alle Definitionen kennen. Sie können sich auf das Glossar beziehen, wenn Sie eine Definition der oben aufgeführten Krankheiten benötigen oder geben möchten. Wenn Autismus, ADHS oder Lernbehinderungen erwähnt werden, lesen Sie bitte bei "**Neurodiversität**" und "**Lernbehinderungen**" auf Seite 26 im Glossar, um zu klären, wie sie sich von einer psychischen Erkrankung unterscheiden.

Zeigen Sie **Folie 7** von **Jas' Mutter**, die tagsüber schläft, während Jas aufräumt.

Erklären Sie, dass sich eine psychische Erkrankung dramatisch auf die Stimmung einer Person und auf ihre Fähigkeit auswirken kann, geistig, körperlich und emotional zu funktionieren und alltägliche Aufgaben zu erledigen.

Richten Sie die Aufmerksamkeit der Schüler\*innen auf die Folie und erklären Sie, dass Jas sich unglücklich fühlt, was sich auch auf seine psychische Gesundheit auswirkt. Seine Mutter - die eine psychische Erkrankung hat – fühlt möglicherweise Folgendes:

- ⇒ Niedrige Energie
- ⇒ Mangelnde Motivation
- ⇒ Schläfrigkeit
- ⇒ Häufige oder unerwartete Verstimmungen über einen längeren Zeitraum

Präsentieren Sie das Zitat von Jas' Mutter auf **Folie 8**:

*"Ich mache mir Sorgen um Jas und seine Schwester. Werden sie auch irgendwann in meinem Zustand sein? Ist es erblich? Werden sie anfangen, sich wie ich zu benehmen? Ich will das Beste für meine Kinder, aber ich kann nicht immer etwas dafür, wie ich mich verhalte oder fühle."*

Erklären Sie den Schüler\*innen, dass:

- ⇒ ... es üblich ist, dass Eltern und Kinder befürchten, dass eine psychische Erkrankung von den Eltern an das Kind „weitergegeben“ wird. Kinder, die einen Elternteil mit einer psychischen Erkrankung haben, sind jedoch nicht dazu bestimmt, die Krankheit ihrer Eltern zu bekommen.
- ⇒ ... psychische Erkrankungen kompliziert zu erklären sind und es manchmal Erwachsenen deshalb schwerfällt, mit Kindern und Jugendlichen darüber zu sprechen. Das ist sogar etwas, bei dem Ärzt\*innen und Wissenschaftler\*innen noch dazulernen müssen.

### **Bringen Sie Schwung rein! (Folie 9)**

Fragen Sie nach zwei Freiwilligen: einer/einem Zuhörer\*in und einem/einer Geschichtenerzähler\*in. Bitten Sie den/die Geschichtenerzähler\*in, dem/der Zuhörer\*in die Handlung eines Films, einer Sendung oder eines Buches zu erklären. Bitten Sie den Rest der Klasse, mit beiden zu sprechen, während dies geschieht, indem Sie reden und ständig Fragen stellen, um die zwei anderen zu verwirren und abzulenken.

Sobald der/die Geschichtenerzähler\*in fertig ist, fragen Sie den/die Zuhörer\*in, was er/sie gehört und verstanden hat. Es ist wahrscheinlich, dass der-/diejenige Schwierigkeiten haben wird, dies zu tun.

Erklären Sie, dass:

- ⇒ ... wenn jemand eine psychische Erkrankung hat, sich Gedanken, Gefühle, Gesehenes und Geräusche manchmal durcheinander fühlen und es dem-/derjenigen schwerfallen könnte, damit fertig zu werden. Sie oder er können sich überwältigt fühlen und Schwierigkeiten haben, mit bestimmten Situationen umzugehen.
- ⇒ ... eine einfache Erklärung ist, dass ein gesunder Geist Informationen filtern kann, indem er unterscheidet, was wichtig und unwichtig ist. Menschen mit einer psychischen Erkrankung fällt dies oft sehr schwer.

### Erweitern und fordern! (Wahnsinn 10)

Als Fortsetzung oder als Alternative zu der oben genannten Theaterübung spielen Sie der Klasse mehrere Musikstücke gleichzeitig vor. Nachdem Sie diese etwa zwanzig bis dreißig Sekunden lang gespielt haben, bitten Sie die Klasse, sie zu identifizieren.

Erklären Sie, dass auf die gleiche Weise, wie jedes einzelne Musikstück schwer zu identifizieren und zu hören ist, wenn sie miteinander vermischt werden, es bei einer psychischen Erkrankung schwer sein kann, mit Massen von Informationen in der Welt um uns herum umzugehen und sie zu verarbeiten.

### 5. Symptome-Quiz (10 Min.)

Erklären Sie, dass:

- ⇒ ... wenn wir über Krankheit sprechen, sich die Symptome im Allgemeinen darauf beziehen, wie wir uns fühlen, wenn etwas nicht stimmt. Wenn wir Ärzt\*innen unsere Symptome beschreiben, verwenden sie diese Informationen, um herauszufinden, wie wir behandelt werden müssen.
- ⇒ ... wenn eine Person eine psychische Erkrankung hat, sich ihre Symptome in der Regel in ihrem Verhalten spiegeln. So handelt sie zum Beispiel auf ungewöhnliche, unvorhersehbare oder extreme Weise.

Bitten Sie die Schüler\*innen, in Zweiergruppen zusammenzugehen und geben Sie jedem Paar das **Quiz "Symptome" (Material B)** mit den zugehörigen Folien **"Symptome" (Folien 11-15)**.

**HINWEIS!** Antworten finden Sie in den Diashow-Notizen.

Bitten Sie die Schüler\*innen, die Szenarien im Quiz durchzugehen und zu entscheiden, ob eine psychische Erkrankung oder ein weniger schwerwiegendes Problem, das die psychische Gesundheit beeinträchtigt, für das Verhalten der vorliegenden Personen verantwortlich sein könnte.

### Klassendiskussion!

Gab es Szenarien, bei denen die Schüler\*innen sich unsicher waren? Warum?

Erklären Sie, dass:

- ⇒ ... der Unterschied zwischen einem ernsthaften psychischen Problem und einer psychischen Erkrankung nicht immer offensichtlich ist.
- ⇒ ... körperliche und geistige Erkrankungen nicht immer klar voneinander getrennt werden können und dass eine Erkrankung die andere beeinflussen kann. Zum Beispiel könnte ein gebrochenes Bein jemanden depressiv machen, weil sie/er sich zurückzieht. Ein Verhalten, das mit Depressionen und Bewegungsmangel verbunden ist, kann zu einer körperlichen Erkrankung führen.

### 6. Reflexions- und Fragebox (5 Min.)

Bitten Sie die Schüler\*innen paarweise, den Unterschied zwischen psychischer Gesundheit und psychischen Erkrankungen entweder mündlich oder als kurze, schriftliche Aufgabe zu erklären.

Sagen Sie den Schüler\*innen anschließend, dass:

- ⇒ ... die Fragebox für alle Fragen zur Verfügung steht, die sie anonym stellen möchten. Diese können in zukünftigen Diskussionen beantwortet werden.
- ⇒ ... wenn sie von etwas verunsichert wurden, das in der Stunde behandelt wurde, oder sie Fragen haben, die sie einzeln besprechen möchten, sie mit Ihnen sprechen oder eine Notiz in der Fragebox hinterlassen können.

**HINWEIS!** Sie können **alle** Schüler\*innen bitten, in der ersten Sitzung Fragen, Ideen und Feedback anonym über kleine Notizzettel in die Fragebox zu legen.

### 7. Einen Elternteil mit einer psychischen Erkrankung haben

Stellen Sie das Video zu "**Hannahs Geschichte**" (**Material C**) vor und zeigen Sie es als Beispiel für die Isolation, mit der Kinder von Eltern mit psychischen Erkrankungen konfrontiert sein können. Dieses ist als **Folie 16** in der Präsentation enthalten.

Bitten Sie die Schüler\*innen um Reaktionen auf die Geschichte. Lassen Sie sie die Dinge, die Hannah zu einer jungen Pflegenden (Young Carer) machen (Hausarbeiten, Stress, Verantwortung, soziale Isolation) beschreiben.

⇒ Wie denken die Schüler\*innen, könnte Hannah unterstützt werden?

Zeigen / Verteilen Sie die zuvor angeführte Liste möglicher Unterstützungsquellen für junge Menschen (**Seiten 14 und 14 im Manual**).

### 8. Anti-Vorurteils Übung (10 Minuten)

Verteilen Sie das **Arbeitsblatt "Anti-Vorurteile" (Material A)** an die Schüler\*innen.

Bitten Sie die Schüler\*innen, für jede Aussage erneut eine "**wahre**", "**falsche**" oder "**nicht sicher**" Antwort zu geben, basierend auf dem, was sie während des Unterrichts gelernt haben. Einzel- oder Gruppenarbeit.

Versichern Sie den Schüler\*innen, dass, wenn eine/r von ihnen ein Problem im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit hat und jemanden zum Sprechen braucht, die Schulsozialarbeit und/oder die weiter vorne genannten Nummern angerufen werden können.





# Glossar

### 3.4 Glossar

Dieses Glossar wurde mit aufgenommen, um Sie bei der Erläuterung von Begriffen für die Schüler\*innen zu unterstützen.

**Anorexie:** Eine Essstörung, eingestuft als psychische Erkrankung, die dazu führt, dass Menschen ihr Gewicht obsessiv kontrollieren, dabei üblicherweise zu weit gehen und anfangen, tatsächlich zu verhungern. Betroffene haben typischerweise eine verzerrte Sicht auf ihr Körperbild und denken, dass sie übergewichtig sind, selbst wenn sie tatsächlich untergewichtig sind.

**Ansteckend:** Ist etwas, wie eine Krankheit oder ein Virus, das sich von einer Person oder einem Organismus auf eine/n andere/n ausbreitet, typischerweise durch direkten Kontakt.

**Bipolar:** Die bipolare Störung ist eine psychische Erkrankung, die die Stimmung beeinflusst, was oft zu unvorhersehbaren und extremen Schwankungen zwischen Depression - einer anhaltend betäubten Stimmung - und Manie führt – bei der sich die Personen zu ungewöhnlichen Zeiten in einem Hoch und hyperaktiv fühlen.

**Demenz:** Ein Syndrom, das mit einem Rückgang der Gehirnfunktion einhergeht. Dies manifestiert sich typischerweise in Form von Verschlechterung des Gedächtnisses, der Sprachfähigkeiten, der Bewegung, der Denkgeschwindigkeit und des Verständnisses. Betroffene können Schwierigkeiten haben, Situationen um sie herum zu verstehen, Empathie zu zeigen oder ihre Emotionen zu kontrollieren.

**Depression:** Eine Krankheit, die sich negativ darauf auswirkt, wie man sich fühlt, wie man denkt und wie man handelt. Sie verursacht Gefühle der Traurigkeit und/oder des Verlustes des Interesses an Aktivitäten, die man einmal genossen hat. Die Erkrankung kann die Fähigkeit einer Person verringern, bei der Arbeit und zu Hause zu funktionieren.

**Empathie:** Die Fähigkeit zu verstehen, wie sich jemand anderes fühlt, oder die Situation zu verstehen, in der sie/er sich befindet. Es ist die Fähigkeit, sich in die Lage eines anderen zu versetzen und zu verstehen, wie sich eine Situation anfühlen könnte.

**Gene:** Die in unseren Zellen enthaltenen Anweisungen, die Dinge wie Augen- und Haarfarbe, wie wir aussehen und wie wir wachsen, bestimmen.

**Hormone:** Chemikalien, die von unserem Körper produziert werden und die Aktivität unserer Organe und Zellen kontrollieren und regulieren. Sie beeinflussen unsere Stimmungen sowie Verdauung, Stoffwechsel, Wachstum und Fortpflanzung.

**Kampagne:** Auf organisierte und aktive Weise auf ein bestimmtes Ziel hinarbeiten, typischerweise auf ein soziales oder politisches Ziel.

**Lernbehinderungen:** Dies sind keine psychischen Erkrankungen. Sie können aus verschiedenen Gründen während der Geburt entstehen oder mit anderen Dingen in Verbindung stehen. Typischerweise beeinflussen sie das Verständnis einer Person für komplizierte Informationen, die Lernfähigkeit und die Selbstfürsorge. Sie sind für jeden anders.

**Mitgefühl:** Wenn wir über Mitgefühl sprechen, beziehen wir uns speziell auf den Akt der Freundlichkeit, Fürsorge oder Bereitschaft, anderen Menschen zu helfen. Insbesondere im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit und psychischen Erkrankungen kann mitfühlendes Verhalten, wie unterstützende Worte für jemanden in Not, einen enormen Unterschied machen.

**Neurodiversität:** Wenn Autismus, ADHS oder eine ähnliche komplexe Erkrankung während dieser Lektionen angesprochen werden, kann es sich lohnen, sie mit dem Begriff der Neurodiversität zu verbinden und zu betonen, dass es sich nicht um eine psychische Erkrankung oder Krankheit mit Heilungsmöglichkeit handelt. Betonen Sie stattdessen, dass die Erkrankungen bedeuten, dass das Gehirn anders funktioniert als bei anderen Menschen und die damit verbundenen Verhaltensweisen von Geburt an oder in einem sehr frühen Alter beginnen. Sie entwickeln sich nicht während des Lebens eines Menschen als Folge von Umweltfaktoren.

**Psychische Erkrankung:** Wenn eine Person eine psychische Erkrankung hat, bedeutet dies, dass sie die Informationen, die von ihrem Gehirn empfangen werden, nicht richtig filtern oder kontrollieren kann. Dies kann die Art und Weise beeinflussen, wie sie denkt, spricht und sich verhält.

**Psychische Gesundheit:** Umfasst unser emotionales, mentales und soziales Wohlbefinden. Sie beeinflusst, wie wir denken, fühlen und handeln. Sie hilft auch zu entscheiden, wie wir mit Stress umgehen, mit anderen sprechen und Entscheidungen treffen. Psychische Gesundheit ist in jeder Phase unseres Lebens wichtig.

**Psychose:** Eine psychische Erkrankung, die dazu führt, dass betroffene Menschen Dinge ganz anders sehen oder interpretieren als ihre Mitmenschen. Dies kann das Sehen, Hören, Riechen oder Fühlen von Dingen umfassen, die nicht da sind, in Form von Halluzinationen und imaginären Stimmen. Für die betroffene Person können extreme und unglaubliche Dinge wahrhaft werden und als real erlebt werden.

**Resilienz:** Die Fähigkeit, sich sowohl geistig, emotional als auch körperlich von Schwierigkeiten und negativen Erfahrungen zu erholen.

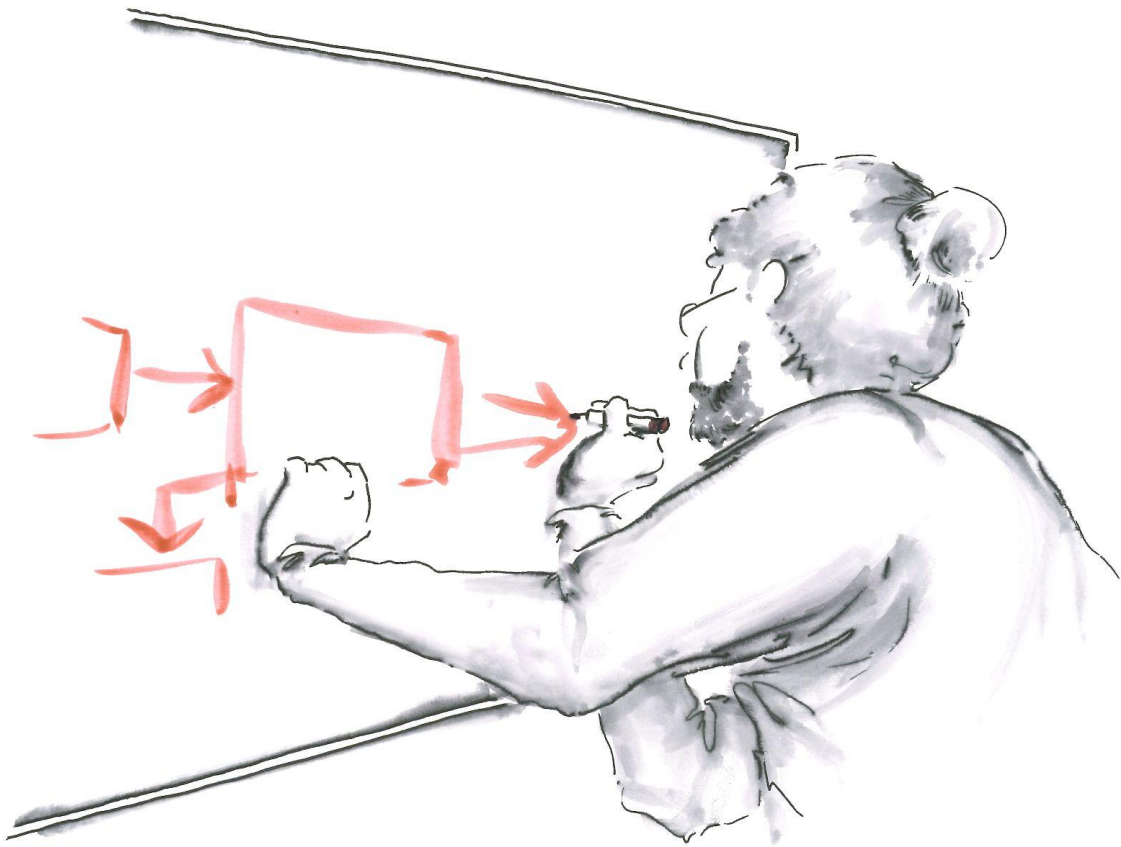
**Schizophrenie:** Wird oft als eine Art Psychose beschrieben. Sie wird typischerweise definiert als eine Person, die darum kämpft, ihre eigenen Gedanken von der Realität um sie herum zu unterscheiden. Häufige Symptome sind Halluzinationen, Wahnvorstellungen, Verlust des Interesses an alltäglichen Aktivitäten und der Wunsch, zurückgezogen zu sein. Die Erkrankung sollte nicht mit einer dissoziativen Identitätsstörung verwechselt werden.

**Stigma:** Tritt bei einem Kennzeichen oder Merkmal auf, dem Menschen in der Gesellschaft mit einem starken Gefühl der Missbilligung begegnen. Dabei geht es nicht um das Merkmal selbst, sondern um die negativen Zuschreibungen/Assoziationen. So können psychische Erkrankungen beispielsweise mit einem Stigma behaftet sein, was es für Betroffene aus Angst vor Ablehnung schwieriger macht, darüber zu sprechen.

**Junge Pflegende (Young Carer):** Jemand unter 18 Jahren, der/die hilft, sich um jemanden in seiner/ihrer Familie oder eine/n Freund\*in zu kümmern, der/die körperlich oder geistig krank oder behindert ist.

**Zwangsstörung:** Eine häufige psychische Erkrankung, bei der eine Person obsessive Gedanken entwickelt, die wiederum zu zwanghaften Verhaltensweisen führen können. Eine übertriebene Angst, zum Beispiel vor einem Einbruch, kann dazu führen, dass sie mehrmals überprüft, ob ihre Tür verschlossen ist, bevor sie das Haus verlässt. Eine Zwangsstörung kann sich in jedem Alter entwickeln, bei Männern oder Frauen, tritt aber am häufigsten bei Erwachsenen auf.

# Unterrichtsmaterialien



**Anti-Vorurteils-Quiz (Material A)**

Name: .....

Klasse: .....

Alter: .....

Setzt für jede der folgenden Aussagen ein Häkchen in das Kästchen für **“wahr“** oder **"falsch"**, je nachdem, was ihr denkt. Wenn ihr euch unsicher seid und nicht raten möchtet, setzt ein Häkchen im Kästchen **"nicht sicher"**.

		STIMMT	FALSCH	NICHT SICHER
1	Psychische Erkrankungen und psychische Gesundheit sind dasselbe.			
2	Psychische Erkrankungen sind ansteckend.			

3	Nur Erwachsene entwickeln psychische Erkrankungen.			
4	Menschen mit psychischen Erkrankungen sind die ganze Zeit traurig.			
5	Eltern mit psychischen Erkrankungen sind selten.			
6	Psychische Erkrankungen machen mir Angst.			
7	Ich freue mich, mit anderen über meine psychische Gesundheit zu sprechen.			

8	Ich weiß, was psychische Erkrankungen sind und warum sie entstehen.			
9	Ich bin zuversichtlich, dass ich einem anderen jungen Menschen, der eine schwierige Zeit durchmacht, Unterstützung anbieten könnte.			



**Symptome-Quiz (Material B)**

Name(n): .....

Entscheidet für jeden Charakter, ob es wahrscheinlich ist, dass eine psychische Erkrankung oder ein weniger schwerwiegendes Problem, das die psychische Gesundheit beeinträchtigt, für das Verhalten der jeweiligen Personen verantwortlich ist.

**Amira**

Amiras Vater ist seit zwei Wochen nicht mehr zur Arbeit gegangen und bleibt den größten Teil des Tages in seinem Schlafzimmer. Also kümmert sich Amira um ihren Bruder und macht neben der Schule auch die Hausarbeit. Sie ist diese Woche im Unterricht eingeschlafen und hat ein paar Mal geweint.

.....

**Jen**

Jen hat ihre Freunde in letzter Zeit ignoriert und scheint wütender als sonst, seit ihr Hund gestorben ist. Ihre Noten in der Schule sind ebenfalls schlechter geworden.

.....

**Steven & seine Tante**

Steven wohnt bei seiner Tante. Sie ist normalerweise gesprächig und scherzt viel, aber an diesem Wochenende ist sie sehr ruhig und reagiert oft nicht, wenn sie angesprochen wird. Zurück zu Hause hört Steven, wie seine Mutter und sein Vater darüber sprechen, dass seine Tante "ihre Medikamente nicht nimmt".

.....

**Mike & seine Mutter**

Ein Lehrer muss einen lauten Streit zwischen Mike und einigen anderen Jungen beenden. Als er nach einer Erklärung fragt, erklärt Mike, dass er nicht aufhören kann, sich Sorgen um seine Mutter zu machen. Vor Kurzem weckt sie ihn mitten in der Nacht auf und spricht aufgeregt über seltsame Ideen. Aber zu anderen Zeiten scheint sie im Vergleich dazu extrem reizbar und niedergeschlagen zu sein.

.....

# Konkrete Umsetzung des Projektes



Hinweise und Erfahrungen

## 4. Installation einer langfristig achtsamen Schulkultur

Um langfristige Effekte zu erzielen sind innerhalb der Schule zwei Ebenen maßgeblich:

1. Die Einrichtung einer schulinternen Struktur mit festen, verbindlichen und zugewandten Ansprechpartnern für Kinder in Risikolagen oder mit besonderen Bedarfen
2. Der Aufbau eines kontinuierlichen Angebotes, beispielsweise in Form einer Nachmittags-AG beziehungsweise durch Einbau der Unterrichtseinheiten in das Curriculum

Aus dem Projekt "Achtsame Schulen" am Standort Berlin lassen sich hierzu folgende Empfehlungen ableiten:

Das Kernteam kann als Sprachrohr dienen und die Brücke zu den weiteren Lehrkräften beziehungsweise den Jahrgangsteams bilden. Das Engagement könnte folgendermaßen aussehen:

- ⇒ Das Kernteam hält regelmäßige Sitzungen zum Austausch und zur Entwicklung von Angeboten für Young Carer ab
- ⇒ Das Kernteam nimmt an Jahrgangssitzungen der Klassenleitungen sowie an Fachbereichssitzungen teil (Bewerbung von Angeboten und Organisation der Vermittlung von Unterrichtsinhalten gemeinsam mit den Lehrkräften)

Sollte es sich anbieten, kann das Projekt an einen passenden Fachbereich angegliedert werden und gegebenenfalls fest in das Curriculum aufgenommen werden. So wird es Teil des regulären Unterrichtsstoffs und damit nachhaltig in den Schulalltag und das Lernen integriert. Hierbei können die zur Verfügung gestellten Unterrichtsmaterialien als Grundlage dienen.

- ⇒ Sinnvoll ist dafür, wenn sich die Lehrkräfte des Kernteams bereit erklären, auch weiterhin (zukünftige) Kolleg\*innen bei der Vermittlung der Inhalte und Materialien zu unterstützen
- ⇒ Dabei können sie auf Kolleg\*innen außerhalb des Kernteams zugehen, Rücksprache bezüglich der Vermittlung der Unterrichtsmaterialien halten und Fragen beantworten

Als zuträglich hat sich außerdem eine sozialpädagogische Bereitschaft erwiesen, die während der Zeit der Projektdurchführung zur Verfügung steht, um Schüler\*innen bei Bedarf „aufzufangen“.

- ⇒ Schaffen eines niedrighschwelligem Zugangs zu fachkundiger Beratung durch die Schulsozialarbeiter\*innen und damit dem Unterstützungsangebot der Schule, insbesondere für Young Carer
- ⇒ Noch bessere Integration der Projektarbeit durch weitere Verknüpfung mit der Schulsozialarbeit

Neben regulären Angeboten kann das Kernteam sich zur Buchung für Workshops zur Verfügung stellen (so ein Angebot existiert beispielsweise an der Gemeinschaftsschule „Grüner Campus Malchow“).

- ⇒ Projektstage zum Thema psychische Gesundheit und Belastung von Kindern psychisch erkrankter Eltern nach Bedarf in einzelnen Klassen oder Jahrgängen
- ⇒ Verbindung zu der AG und weiteren Unterstützungsangeboten für Young Carer (niedrigschwelliger Zugang zu sozialpädagogischer Hilfe)

Die im Rahmen des Projektes gegründete AG kann nicht nur Young Carer ansprechen, sondern auch weitere Schüler\*innen. Am Standort Berlin wurde daher die Bezeichnung „Alltagsheld\*innen“ gewählt. Ganz elementar dient die AG als Plattform zum gegenseitigen Austausch mit anderen Jugendlichen in ähnlichen Lebenssituationen. Dabei sollen die Schüler\*innen ins Tun kommen, anstatt Inhalte nur durch Lehrkräfte und Sozialarbeiter\*innen vermittelt zu bekommen. Konkrete Ziele sind zum Beispiel:

- ⇒ die achtsame(re) Gestaltung des Schulklimas
- ⇒ die Verbreitung von entstigmatisierenden Perspektiven auf psychische Erkrankungen
- ⇒ die Förderung von psychischer Gesundheit der Schüler\*innen im Allgemeinen durch **von ihnen** entwickelte Materialien

**Folgende Arten der konkreteren Umsetzung sind beispielsweise möglich:**

- ⇒ Gesprächsrunden und (theater)pädagogische Übungen als Basis für die konkrete Auseinandersetzung mit dem Thema psychische Gesundheit

Von Schüler\*innen, für Schüler\*innen“: Gestaltung von Beiträgen mit Öffentlichkeitswirkung:

- ⇒ Gestaltung von aufklärenden Flyern und Plakaten
- ⇒ Erstellung von informativen und Rat gebenden Beiträgen für die Veröffentlichung in den sozialen Netzwerken (zum Beispiel Instagram), in denen Themen wie Stressbewältigung, Umgang mit Sorgen und Ängsten, Achtsamkeit und Young-Carer-Sein angesprochen werden
- ⇒ Einrichten eines Schüler\*innen-Newsletters

Insbesondere die Internetplattformen bieten hierbei die Möglichkeit, erarbeitete Inhalte auch außerhalb der eigenen Schule zu verbreiten. Mehr Menschen zu erreichen, kann zusätzlich zum Erleben der eigenen Selbstwirksamkeit beitragen.

Aus dem Projekt am Standort Spanien lassen sich folgende Empfehlungen ableiten:

Bei Bedarf kann es Sinn machen, mit dem Kernteam und den Lehrkräften zusätzliche Einheiten durchzuführen. Ausgehend von der Evaluierung von Ergebnissen der Auftaktveranstaltung wurde hier beispielsweise eine zweite Einheit mit dem Kernteam durchgeführt sowie die Lehrkräfte speziell für die Unterrichtsstunden zu dem Thema vorbereitet.

Projekthalte können selbstverständlich in bereits vorhandene Strukturen oder andere geplante Veranstaltungen integriert werden:

⇒ in Spanien wurden anlässlich des Welttages für psychische Gesundheit verschiedene Aktivitäten zum Thema psychische Gesundheit durchgeführt

Vor der Projektdurchführung können die Familien per Elternbrief über die geplanten Unterrichtseinheiten informiert werden:

⇒ es werden erste Gesprächsanlässe geschaffen (sowohl zwischen Eltern und Kindern als auch zwischen Familien und den Fachkräften)

⇒ die Eltern fühlen sich in den Prozess mit einbezogen

Kurz vor Abhalten der Unterrichtseinheiten kann ein informatives Treffen für die Schüler\*innen angesetzt werden. In diesem Rahmen kann auch eine erste Evaluation ihres derzeitigen Wissenstandes erfolgen, um nach Projektabschluss gegebenenfalls einen Vergleich ziehen zu können.

⇒ dazu kann das Material A und B genutzt werden

## 5. Vernetzung und Kooperation im Sozialraum

Neben der schulinternen Anlaufadresse und direkten Angebote vor Ort sollen innerhalb des Kollegiums Lotsenfunktionen übernommen werden, mithilfe der Schüler\*innen zu weiterführenden regionalen Hilfen weitergeleitet werden können. Unterstützende Institutionen der Jugendhilfe und aus dem Gesundheitswesen werden durch diese Kooperationsimpulse als indirekte Zielgruppe in das Projekt eingebunden. So entsteht ein Netzwerk, das Betroffenen ganzheitliche Unterstützung bieten kann. Bestehende Kooperationen können und sollen dabei selbstverständlich genutzt, gegebenenfalls verfestigt

und weiter ausgebaut werden. Das Projekt bietet zusätzlichen Raum für die Integration dieser Angebote im schulischen Alltag und macht sie für alle Schüler\*innen zugänglicher.

In Berlin fand eine Vernetzung mit regionalen Trägern mit speziellen Angeboten für Young Carer statt (Einrichtung „Windschatten“). Außerdem wurde durch einen ZDF Zoom Beitrag auf das Projekt aufmerksam gemacht.

In Spanien gab es ebenfalls einen Fernseh- sowie einen Zeitungsbericht über das Projekt. Durch solche Medien kann Aufmerksamkeit erregt und Interesse geweckt werden. Die ortsansässigen Projektpartner streben außerdem die Zusammenarbeit mit anderen Schulen und den lokalen Behörden an.

Eine naheliegende Möglichkeit ist die Kooperation mit Kidstime-Projekten vor Ort, da diese sich direkt an Familien mit psychisch erkrankten Elternteilen richten. Dabei handelt es sich um ein einmal monatlich nachmittags stattfindendes Multifamilienangebot. Innerhalb des Projektes werden den Kindern eine Erklärung, stabile erwachsene Ansprechpersonen und eine Gruppe anderer Gleichaltriger in ähnlichen Lebenssituationen sowie die Möglichkeit des Gefühlsausdrucks in der Gruppe geboten und somit ihre Kernbedürfnisse erfüllt.

- ⇒ Die Resilienzentwicklung in der Familie wird gefördert
- ⇒ Weiterer Beitrag zur Enttabuisierung, auch bei den Eltern der Schüler\*innen
- ⇒ Vermehrte soziale Teilhabe/Vernetzung der Familie
- ⇒ Verbesserte Kommunikation innerhalb der Familie, aber auch beispielsweise mit Lehrkräften

Neben dem Angebot zusätzlicher Lernerfahrungen kann Kidstime das Erreichen der angestrebten Ziele des Projektes somit unterstützen. Für betroffene Schüler\*innen ändert sich nicht nur das schulische, sondern auch das familiäre Umfeld im Sinne eines achtsameren und durch Unterstützung und Information geprägten Umgangs mit psychischen Erkrankungen. Belastungen können so insgesamt vermindert werden.

## 6. Zusammenarbeit mit Familien

In erster Linie ist die Zusammenarbeit mit den Familien von Schüler\*innen mit erhöhtem Risiko oder bestehenden besonderen Bedarfen Teil der sozialpädagogischen Arbeit an Schulen. Das Projekt kann als zusätzlicher Impuls dienen, mit neuem Hintergrundwissen und Bewusstsein an die Arbeit heranzutreten sowie den Ausgangspunkt für die Entwicklung

spezifischer Angebote für Familien darstellen. Wenn Projekttag durchgeführt werden, können die Ergebnisse beispielsweise im Rahmen eines den Eltern zugänglichen Nachmittags in der Schule vorgestellt werden und somit ebenfalls eine Brücke zu den Familien spannen und erste Informationen zur Verfügung stellen. Ebenso können in der AG entstandene Produkte wie Flyer oder Plakate eine Heranführung an das Thema ermöglichen.

**Beispiel eines spezifischen Angebots: die Etablierung von „Familiencafés“  
(Idee des Standortes Berlin)**

- ⇒ zwei- bis vierwöchentliche Treffen zum gemeinsamen Austausch und voneinander Lernen
- ⇒ kurze fachliche Inputs zu psychischer Gesundheit im Allgemeinen und Themen der Familien im Speziellen
- ⇒ Anlehnung an Methoden aus der systemischen Multifamilienarbeit sowie den Kidstime-Workshops

Eine Kooperation mit Kidstime oder anderen Angeboten der Multifamilienarbeit können ebenfalls dazu beitragen, dass ganze Familien mitbedacht beziehungsweise erreicht werden und ist somit auch an dieser Stelle sinnvoll und naheliegend.

## 7. Mögliche Wirkungen und Ausblick

### Allgemein:

- ⇒ Qualifizierung und Sensibilisierung von Lehrkräften im Kontext psychischer Erkrankung / Gesundheit und der Aufbau einer unterstützenden Schulkultur mit besonderem Fokus auf „Young Carer“
- ⇒ Verbesserte Verbreitung von Informationen zu psychischen Erkrankungen unter Lehrkräften und Schüler\*innen durch psychoedukative Unterrichtsangebote mit passenden Schulmaterialien
- ⇒ Stärkung von Fähigkeiten der Lehrkräfte sowie Aufbau des nötigen Selbstvertrauens, um sich der Thematik anzunehmen und Betroffene zu unterstützen
- ⇒ Weitergabe von Informationen zu Resilienzentwicklung und Selbstfürsorge

- ⇒ Bieten einer Erklärung für bestimmte Verhaltensweisen von psychisch Erkrankten (besonders wichtig für Young Carer, die das Verhalten ihrer Eltern so besser einordnen können)
- ⇒ Abbau von Stigmatisierung und Ausgrenzung von Betroffenen
- ⇒ Entwicklung einer achtsamen, Mobbing-sensitiven, bindungssicheren und unterstützenden Schulkultur
- ⇒ Entwicklung eines kontinuierlichen Angebots für betroffene Schüler\*innen sowie Interessierte
- ⇒ Schaffen von Diskussionsräumen für den Austausch über das Thema, die eigenen Gefühlen dazu sowie den Umgang damit
- ⇒ Stärkung des Bewusstseins für die Notwendigkeit von Angeboten und Unterstützungswegen speziell für Schüler\*innen mit psychisch erkrankten Eltern
- ⇒ Schnelleres Erkennen Betroffener und ihres individuellen Bedarfes an Unterstützung
- ⇒ Verbesserte Vermittlung weiterführender Hilfen/Eröffnung von Zugangswegen zu weiteren Unterstützungsmöglichkeiten im nationalen und regionalen Kontext (Vernetzung)
- ⇒ Förderung der psychischen Gesundheit von Schüler\*innen

Das Projekt eröffnet Wege, die Themen „Kinder psychisch erkrankter Eltern“ und „psychische Gesundheit“ im Allgemeinen langfristig im Schulcurriculum zu verankern. Es kann den Ausgangspunkt für die Beschäftigung mit verwandten Themen, wie psychischen Belastungen und Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen, darstellen. Hierzu treten während der Unterrichtseinheiten gehäuft Fragen auf.

Zusätzlich führt es durch intensive Zusammenarbeit von Lehrkräften und Schulsozialarbeiter\*innen zu verbesserter und noch engerer Kooperation der jeweiligen Fachkräfte. Schulsozialarbeit kann als Unterstützungsangebot fester etabliert und in das Bewusstsein der Schüler\*innen gerückt werden. Sensible und stigmatisierende Themen werden zunehmend besprechbarer, sowohl auf Seiten der Lehrkräfte als auch der Schüler\*innen. Die verstärkte Auseinandersetzung mit den spezifischen Belastungen von Young Carern kann dazu genutzt werden, die Betreuung betroffener Kinder und Jugendlicher noch gezielter zu gestalten.

Theaterpädagogische Übungen im Rahmen der AG bieten Schüler\*innen die Möglichkeit, spielerisch eigene Themen zu kommunizieren, sich in andere Perspektiven hineinzusetzen und alternative Handlungsstrategien zu entwickeln und auszuprobieren. Wissen über Hilfsnetzwerke und psychische Erkrankungen wird auf kreative Weise aufgebaut bzw. vertieft.

*(Erfahrungen des Kernteams am Standort Berlin, „Grüner Campus Malchow“)*



Das Projekt hilft dabei, sensibler für die mentalen Belastungen von Schüler\*innen und insbesondere Young Carern zu werden. So können sie erkannt und gezielter unterstützt werden. Den Lehrkräften fällt es nun leichter, mit ihren Schüler\*innen über psychische Gesundheit zu sprechen. Außerdem wurde sich das Team über die teilweise schwierige Erreichbarkeit weiterführender Hilfen bewusst, entsprechend konnte daran gearbeitet werden, die Zugangswege zu identifizieren und klar zu gestalten.

Generell lässt sich eine Verbesserung des Informationsaustausches zu dem Thema psychische Gesundheit unter den Lehrkräften und Schüler\*innen feststellen:

- ⇒ Resilienzentwicklung und Selbstfürsorge wurden thematisch in das Curriculum integriert
- ⇒ Langfristig ist ein Abbau des Stigmas und der Ausgrenzung von Betroffenen zu erwarten
- ⇒ Es werden kontinuierliche Angebote für alle Schüler\*innen entwickelt, die unter anderem einen Raum bieten sollen, um über die eigenen Emotionen zu sprechen

Besonders mit Blick auf die Auswirkungen der Pandemie auf die psychische Gesundheit der Menschen ist das Projekt von Bedeutung, da es sowohl Erkennungs- als auch Präventionstools vermittelt.

Die Durchführung des Projektes kann Schulen, die bereits länger in einer ähnlichen Art und Weise arbeiten, in ihrer Überzeugung bestätigen und die Arbeit durch einen besonderen Fokus auf Kinder psychisch erkrankter Eltern ergänzen.

*(Erfahrungen des Standortes Barcelona, „Salesians Sant Vicenç dels Horts“)*

Insbesondere die Eingangsveranstaltung trägt dazu bei, innerhalb des Kollegiums die lange überfällige Diskussion zu dem Thema zu eröffnen. Vorher fehlende Werkzeuge zur Unterstützung von Schüler\*innen, deren Eltern psychisch erkrankt sind, werden im Rahmen des Projektes vermittelt. Dabei werden Fachkräfte in der Hoffnung bestärkt, die Kinder und Jugendlichen adäquat unterstützen zu können.

*(Erfahrungen des Standortes Reykjavik, „Laugalækjarskóli“)*

### In Zahlen

In Barcelona füllten 82 Schüler\*innen aus drei Klassen des siebten Jahrgangs vor und nach der Unterrichtseinheit das Anti-Vorurteils-Quiz (Material A) aus. Folgende Ergebnisse sind besonders beachtenswert:

Am Signifikantesten war der Unterschied zwischen den Reaktionen auf die Aussage, Eltern mit einer psychischen Erkrankung seien selten. Vor der Stunde hielten 70% der Schüler\*innen diese Behauptung für wahr, danach verringerte sich diese Zahl auf 4%.

73% der Teilnehmenden gaben nach der Intervention an, zu wissen, was psychische Erkrankungen sind und warum sie entstehen. Davor waren es 34%.

Es ist auf eine Veränderung des Blickwinkels auf parentale psychische Erkrankung bei den Schüler\*innen sowie auf eine Vertiefung ihres Wissens darüber zu schließen. Hingewiesen werden soll an dieser Stelle auf den geringen Anteil an Jugendlichen, die angaben, gerne über das Thema sprechen. Es müssen sichere Räume geschaffen werden und die Schüler\*innen darin bestärkt werden, ehrlich über ihre Gefühle reden zu können. Dazu bietet das Projekt einige Ansätze, die weiterführend in der Schulkultur implementiert werden können.

Weiterführende oder zukünftige Projekte mit einer ähnlichen Ausrichtung könnten zusätzliche Informationen zum Thema psychische Gesundheit im Allgemeinen enthalten, sowie spezifisch zur Methodik Psychodrama (Anregung aus einer Umfrage des Teams in Barcelona).

In Zukunft könnte ein ähnliches Projekt außerdem an Grundschulen angepasst entwickelt und implementiert werden. Der Standort Berlin beschreibt auch in diesen Jahrgangsstufen einen großen Bedarf.



© Kidstime Deutschland e.V., 2023

Text:

Kristin Osterholz, Alena Meusel, Lina Ahrens und Henner Spierling

Illustration:

© Anne Flad, 2023 ([www.anneflad.com](http://www.anneflad.com))



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

*Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.*



**KIDSTIME DEUTSCHLAND E.V.**  
[www.kidstime-netzwerk.de](http://www.kidstime-netzwerk.de)

**Vorstand:**  
Dipl. Psych. K.H. Spierling  
Dipl. Psych. Markus Föhl

**Sitz des Vereins:**  
Wilstedt

**Registergericht:**  
Amtsgericht Tostedt  
Registerblatt VR 201304

**Bankverbindung:**  
Sparkasse Rotenburg/Bremervörde

**IBAN:** DE35 241 51235 007 548 1499  
**BIC:** BRLADE21ROB