

Worte finden Psychoedukation im Kontext Schule

Dezember 2024

Mag.^a Alima Matko & Mag.^a Petra Di Noia

Gefördert
durch

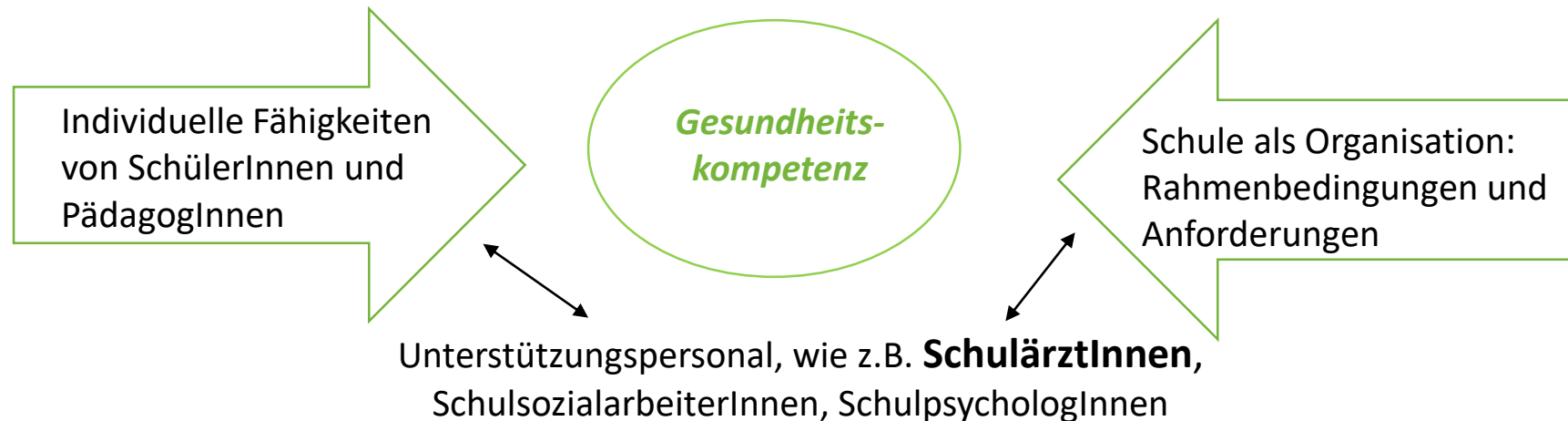


Gefördert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich

Schule....

- ist eine wichtige Lebenswelt für ALLE Kinder und Jugendliche
- kann ein stabiler und sicherer Ort v.a. auch für belastete SchülerInnen sein
- kann „ausgleichende“ Insel sein
- kann bei Gefährdung eingreifen
- kann sensibilisieren und die (psychosoziale) Gesundheitskompetenz erhöhen

Zwei Dimensionen einer gesundheitskompetenten Schule



Schule als Organisation

Psychosoziales Wissen aneignen und in der Schule für **alle** bereitstellen

- ✓ **Schaffung innerschulischer Unterstützungsstrukturen**
 - ✓ Präventive Maßnahmen setzen
 - ✓ Kollegiale und interdisziplinäre Intervention anbieten
 - ✓ Krisenleitfaden entwickeln
- ✓ **Altersadäquate Informationsvermittlung** im Unterricht verankern- psychosoziales Lernen in den Schulalltag integrieren (z.B. als Unterrichtsfach)



- Inner- und außerschulische Unterstützungsangebote kennen und nutzen
- Gut sichtbare Zugänge zu Hilfen schaffen (Infowände, Infos auf Homepage...)

Was können PädagogInnen und schulbezogene Fachkräfte im Kontext Schule tun?

- ✓ SchülerInnen achtsam, wertschätzend und freundlich begegnen
- ✓ In guten Zeiten über schwierige Lebensfragen sprechen
- ✓ Sich als Kollegium/interdisziplinäres Personal informieren, austauschen und weiterbilden
- ✓ Über Hilfen Bescheid wissen
- ✓ Sich mit Unterstützern im Sozialraum vernetzen

SchulärztInnen als wichtige Unterstützung

- SchulärztInnen haben einen gesetzlichen Beratungsauftrag in gesundheitlichen Fragen der Schülerinnen und Schüler
- Sie stehen den Lehrkräften und der ganzen Schulcommunity beratend zur Seite
- Sie begleiten die Entwicklung der SchülerInnen oft über viele Jahre
- Sie sind Schnittstelle zwischen Kind, Eltern, Schule, anderen schulischen Beratersystemen und externen Einrichtungen



SchulärztInnen sind wichtige GesundheitsexpertInnen die bei der Umsetzung von gesundheitsförderlichen Aktivitäten unterstützen können.

Psychosoziale Gesundheit und Erkrankung(en)

Quiz: Stimmt oder Stimmt nicht

- Ein Viertel aller Depressionen und Angsterkrankungen werden durch nicht behandelten Stress ausgelöst
 - Es sind sogar 50 % ⁽¹⁾
- 60% der jungen Menschen die durch Suizid sterben haben eine psychische Erkrankung
 - Es sind sogar 90 %⁽²⁾
- Jedes 8. Kind lebt mit einem psychisch erkrankten Elternteil
 - Jedes 6. Kind ist betroffen ⁽³⁾
- 30 % der Jugendlichen sind täglich mehr als 5 Stunden mit ihrem Handy beschäftigt.
 - Es sind über 40 %, Tendenz steigend ⁽⁴⁾

(1) Karin Glistrup: Was ist bloß mit Mama los?

(2) Verrückt na und? Handbuch für Lehrkräfte

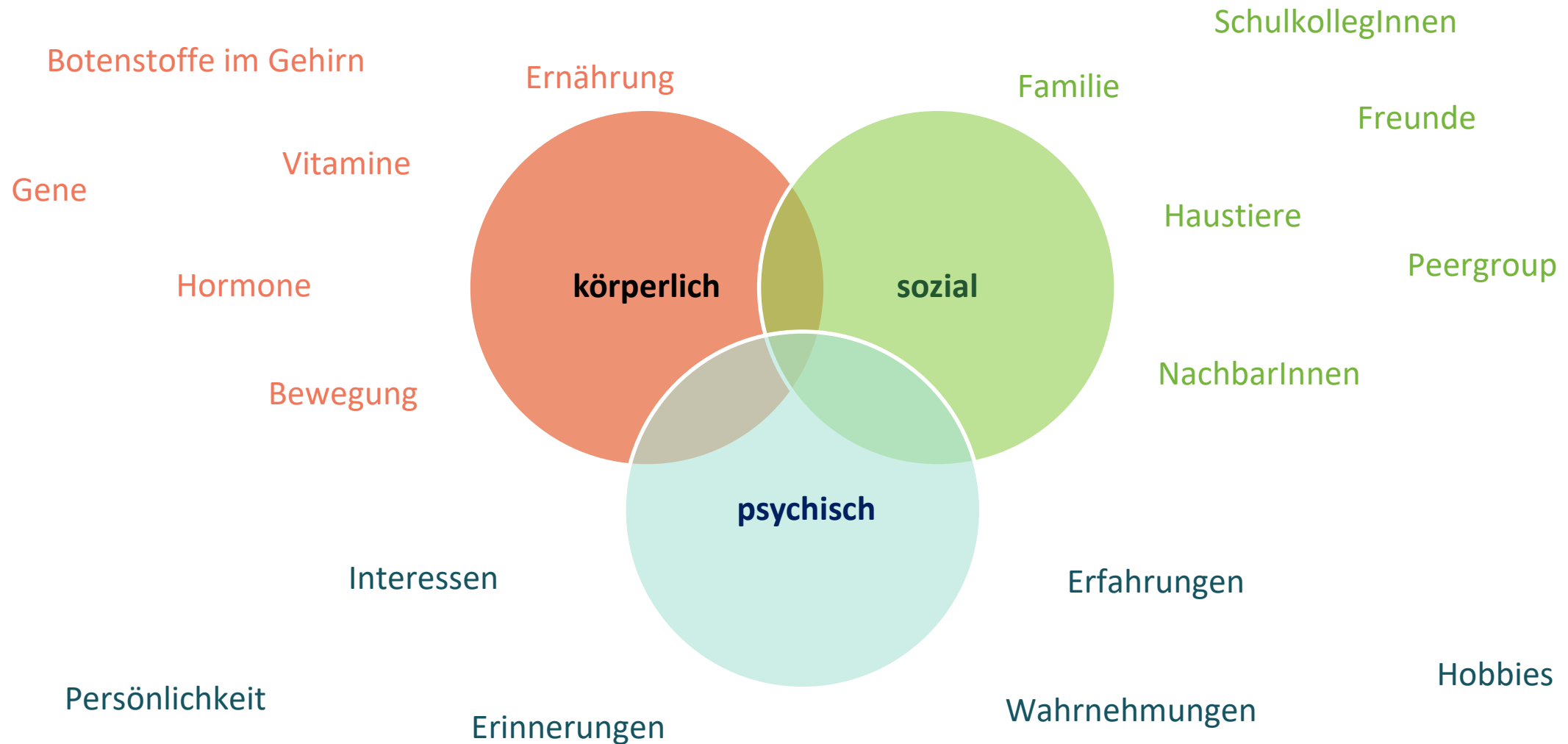
(3) www.visible.co.at

(4) Kompetenzzentrum Zukunft Gesundheitsförderung

Ein paar Fakten....

- Die häufigsten psychischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen sind Angsterkrankungen⁽²⁾
- Kinder, deren Eltern eine psychische Erkrankung haben, haben ein erhöhtes Risiko, selbst psychisch zu erkranken⁽³⁾
- Es gibt verschiedene Methoden, das psychische Immunsystem zu stärken und zu schützen ⁽¹⁾
- **Altersangepasste Informationen** über psychische Erkrankungen helfen, psychisch gesund zu bleiben ⁽²⁾

Bereiche der Gesundheit...



Biopsychosoziales Modell Engel, 1977

Warum reden wir nicht über psychische Erkrankungen(en)?

- **Vorurteile** gegenüber Menschen mit psychischer Krankheit
- **Scham/Angst** vor Stigmatisierung
- **Schutz/Rücksichtnahme**
Angst vor den Reaktionen bzw. Emotionen anderer
- **Hilflosigkeit**
- Es **fehlen** uns die **Worte**:
Sorge, das Falsche zu sagen oder nicht zu wissen, wie...
Angst, Fragen nicht beantworten zu können
- **Krankheitsverleugnung**/fehlende Krankheitseinsicht



*Vorurteile sind Hauptgründe, warum sich junge Menschen keine Hilfe (bzw. erst spät) holen
Im Schnitt vergehen 8-10 Jahre vom Auftreten der Symptome bis zur Behandlung



*50 % der SchülerInnen ab 14 Jahre, die psychisch erkrankt sind, brechen die Schule ab

Vorurteile gegenüber Menschen mit psychischen Erkrankungen

- ✘ unzurechnungsfähig
- ✘ faul
- ✘ charakterschwach
- ✘ ohne Selbstdisziplin
- ✘ können sich nicht zusammenreißen
- ✘ selbst verschuldet
- ✘ gefährlich
- ✘ unheilbar krank



SchülerInnen haben Angst

- abgestempelt zu werden
- das keiner mehr mit Ihnen zu tun haben will
- die Kontrolle über die Situation/ die weitere Vorgehensweise zu verlieren

Die meisten Menschen überstehen (mit Unterstützung) seelische Krisen und wachsen daran!

Warum mit SchülerInnen über psychische Erkrankung(en) sprechen?

Wenn Kinder das Gefühl haben, nicht darüber sprechen zu können ...

...können sie das, was sie bei sich oder anderen wahrnehmen, schlechter einordnen - das **verunsichert**

...fehlt ihnen Wissen, ihr „**psychisches Immunsystem**“ zu stärken

...suchen sie sich keine Unterstützung – und sind als Betroffene (Angehörige) oft (sozial) **isolierter**



Gut geeignet sind:

- Kinderbücher
- Videos
- Homepages
- Beiträge in sozialen Medien

Video: Die unsichtbare Krankheit-
Sendung mit der Maus
Erklärung von Hannes: 8:55- 11:32



Alters- und Entwicklungsangemessene *Psychoedukation**

- ✓ Dient der kognitiven Orientierung
- ✓ Ist eine wichtige Voraussetzung für die Verarbeitung einer Belastungssituation
- ✓ Befähigt, ein Gefühl der Kontrolle und Selbstwirksamkeit zu entdecken
- ✓ Vermittelt Hoffnung und positive Zukunftserwartungen

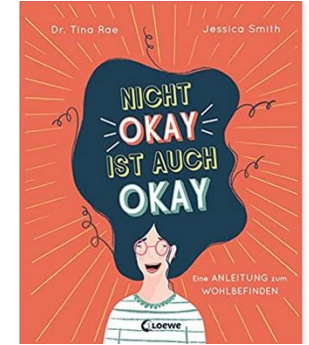


**Psychoedukation
ist einer der
wichtigsten
Schutzfaktoren**

* = Informationsvermittlung

Welche Informationen sind wichtig?

- Psychische Gesundheit ist ein Teil von Gesundheit
- Man kann die psychische Gesundheit stärken
- Die Psyche kann krank werden
- Es gibt verschiedene psychische Erkrankungen
- Es gibt Hilfe, um wieder gesund zu werden
- Psychische Krankheiten können behandelt werden
- Es gibt verschiedene Erkrankungsbilder und verschiedene Ursachen, die zu einer Erkrankung führen können



<https://bjv.at/topsy>

Auf Aufmerksamkeitsspanne, Bedürfnisse, Gefühle, Interesse und Fragen achten!

Überblick Psychische Erkrankungen

Angststörungen/Phobien/Zwänge

- Generalisierte Angststörung
- Panikstörung/Panikattacke
- Spezifische Phobien
- Sozialphobie
- Zwangsstörungen

Weitere Erkrankungsbilder

- Posttraumatische Belastungsstörung
- ADHS
- Autismus- Spektrum-Störung
- Essstörungen

Affektive Störungen

- Depression
- Manie
- Bipolare Störung
(manisch-depressiv)

- Persönlichkeitsstörung
(Borderline)
- Schizophrenie
/Psychose

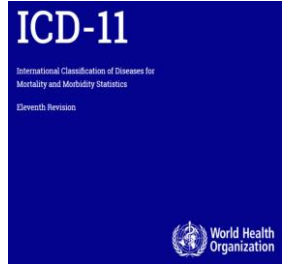
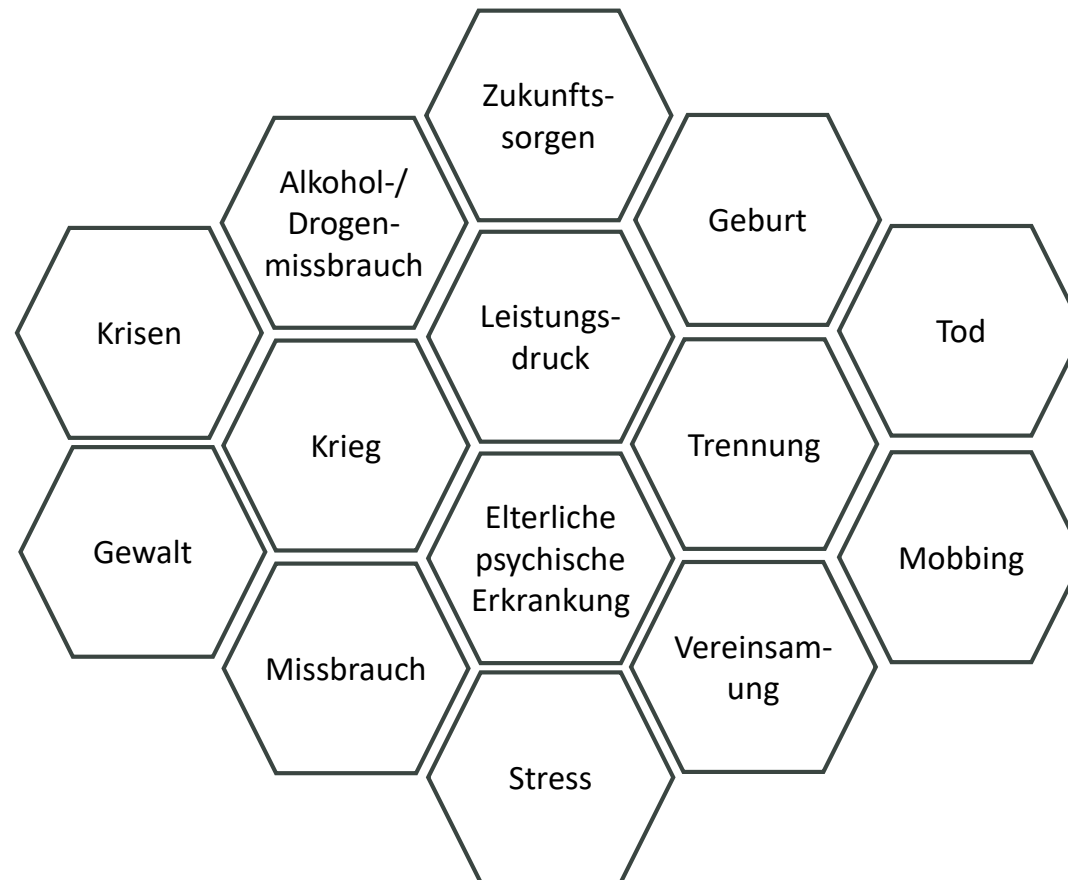


Bild ICD-11:
<https://sway.office.com/ADbCPTecRhtlDb4U>

Mögliche Ursachen

Meist sind es mehrere Ursachen, die zu einer Erkrankung führen:



Bildquelle: Was ist Bloß mit Mama los?

feel-ok.at

Instagram · Über uns · Sitemap · CH · DE ·

JUGENDLICHE FACHPERSONEN (SCHULE, JUGENDARBEIT...) ELTERN

Job & Freizeit · Genuss & Sucht · Konflikt & Krise · Körper & Psyche · Zukunft & Gesellschaft · Hilfe · Videos & Games



MENTALE GESUNDHEIT IM ÜBERBLICK



FRAGEN UND ANTWORTEN

Antworten zu all deinen Fragen rund ums Thema mentale Gesundheit.



MENTALE GESUNDHEIT

Was kann man unter mentaler Gesundheit verstehen? Welche Faktoren spielen eine Rolle?



MENTALE GESUNDHEIT STÄRKEN

Wie kann man seine mentale Gesundheit stärken? Gibt deine innere mentale Warnblickanlage dir Zeichen?

BERATUNG UND HILFE
für Jugendliche

Fokus

Gesundheit & Krankheit
Arztgespräch



Tipps für Gespräche mit der Ärztin oder dem Arzt.


Onlinewelt

Das psychische Immunsystem stärken..



www.irrsinnig-menschlich.de/material/

Fachkräfte die helfen wieder gesund zu werden

 Psychiater*in	 Psychotherapeut*in	 Psycholog*in
<p>Ausbildung ist ein medizinisches Studium mit Facharztausbildung im Bereich Psychiatrie = Arzt</p>	<p>Ausbildungsweg: Propädeutikum und Fachspezifikum</p>	<p>Die Ausbildung ist ein wissenschaftliches Studium</p>
<p>bieten Diagnostik und Behandlung bei psych. Erkrankungen (vor allem auch Medikamentös)</p>	<p>Spezialisieren sich auf eine therapeutische Schule: z.B Verhaltenstherapie, Analyse...</p>	<p>nur Psych. mit der Zusatzausbildung „klinische Psycholog*in“ arbeiten mit psych. Störungen</p>
	<p>bieten Psychotherapie nach einer gewissen therapeutischen Richtung</p>	<p>bieten klinische Diagnostik, Beratung und Behandlung bei psychischen Problemen</p>

<https://psychotherapie-wien-1220.at/psychotherapie-wien/>

Behandlungsmöglichkeiten

Psychologische
Begleitung

z.B.: Gesund aus der Krise

Reha
stationär/
ambulant
(Tagesstruktur)

Psychotherapie
z.B. Gesprächstherapie;
Verhaltenstherapie, etc.

PsychiaterIn
Medikamentöse
Behandlung/
Psychopharmaka

Krankenhaus
Psychiatrie, home
treatment

Gruppenangebote
Selbsthilfe, Rainbows

Song „Klana Indiana“
Plädoyer für Psychotherapie



Weitere Hilfreiche Informationen wenn Angehörige erkranken

Wenn jemand in der Familie erkrankt...

- ... hat das Auswirkung auf alle in der Familie
- ... können Sorgen und belastende Gefühle entstehen
- ... kann sich jeder Unterstützung holen
- ... ist es wichtig, auf sich zu schauen
- ... ist es hilfreich, darüber zu reden
- ... hat ein Kind keine Verantwortung dafür

- ✓ Erkrankungen benennen
- ✓ Symptome beschreiben
- ✓ Metaphern finden
- ✓ Behandlungsmöglichkeiten aufzeigen

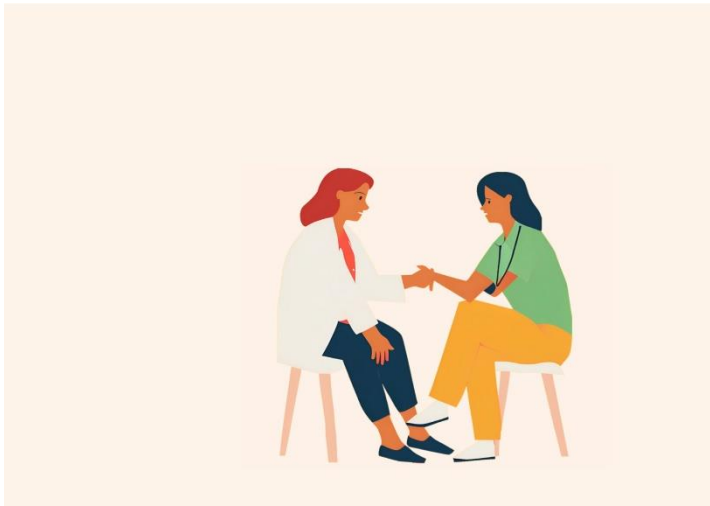



Gespräche mit belasteten SchülerInnen

Wie kommen Sie mit belasteten SchülerInnen in Kontakt?

- SchülerIn erzählt von eigenen Belastungen
- Sie sehen bei der jährlichen Untersuchung körperliche Auffälligkeiten
 - Narben von selbstverletzendem Verhalten
 - Auffällige Blaue Flecken
 - Starkes Untergewicht
- Eine SchülerIn kommt gehäuft zu Ihnen wegen Kopf-, Bauchschmerzen oder Schwindel
- Eine SchülerIn berichtet von FreundInnen die belastet sind
- Eine PädagogIn erzählt von SchülerInnen bei denen sie von Belastungen wissen oder vermuten
- Ein Elternteil meldet sich

Nehmen Sie sich Zeit und sorgen Sie für eine vertrauensvolle und ungestörte Atmosphäre

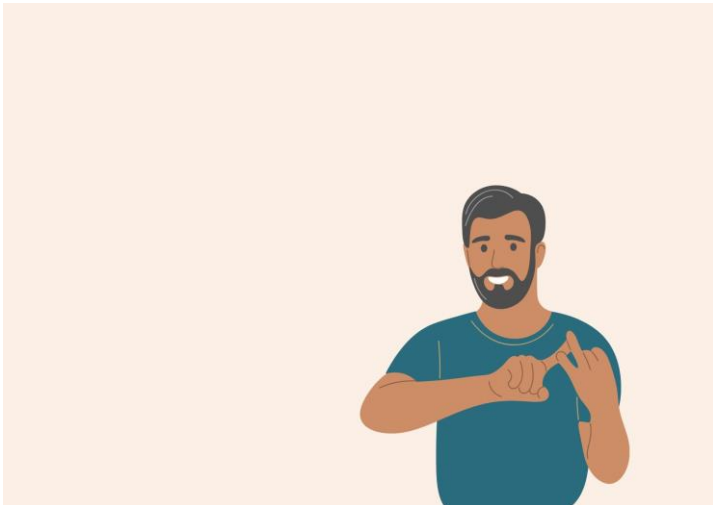


- 
- ✓ Besprechen Sie sich vorab mit PädagogInnen, SchulpsychologInnen, SchulsozialarbeiterInnen oder einer Fachstelle.
 - ✓ Manchmal ist es hilfreich zu zweit ein Gespräch anzubieten

Ergeben sich Gespräche spontan, überlegen Sie kurz wie ein ungestörtes Gespräch möglich ist und vereinbaren Sie ggf. einen möglichst zeitnahen Termin.

Seien Sie deutlich und klar warum Sie das Gespräch suchen

Überlegen Sie vorab was das Ziel des Gespräches ist. Zeigen Sie dass Ihnen der/die SchülerIn wichtig ist. Sprechen Sie offen und direkt ihre Beobachtungen an.



- ✓ Was weiß ich?
- ✓ Woher weiß ich es?
- ✓ Was beschäftigt mich?

- ✓ Sie können das Ziel des Gespräches mit einem Symbol verankern

Verwenden Sie Ich -Botschaften

Sprechen Sie von konkreten, persönlichen Beobachtungen und Sorgen.

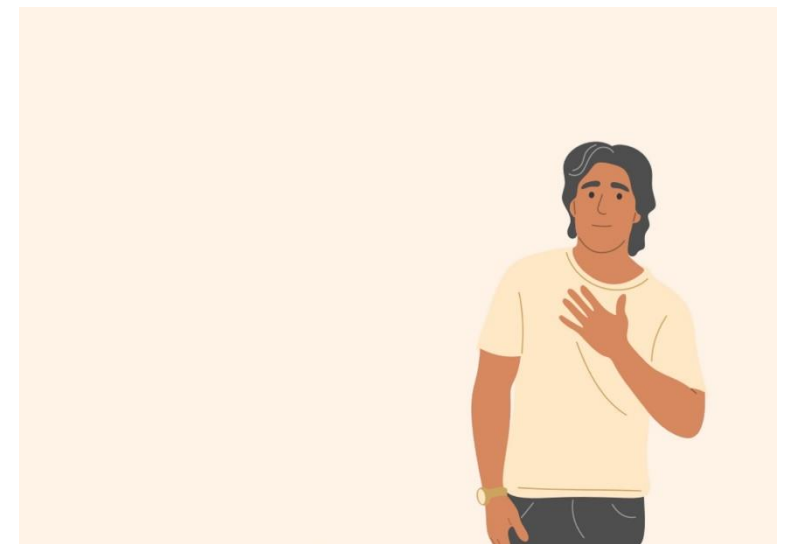
Sie geben dadurch Einblicke in Ihre Eindrücke, ohne dabei Vorwürfe oder Mutmaßungen zu machen.

Der/die SchülerIn hat dadurch die Möglichkeit zu reagieren und die eigene Sicht zu äußern.

Du bist in den letzten 4 Wochen mehrmals pro Woche mit Kopfschmerzen zu mir gekommen. Das kann eine körperliche Ursache haben, aber auch ein Zeichen sein dass es dir psychisch nicht gut geht du Stress hast.....

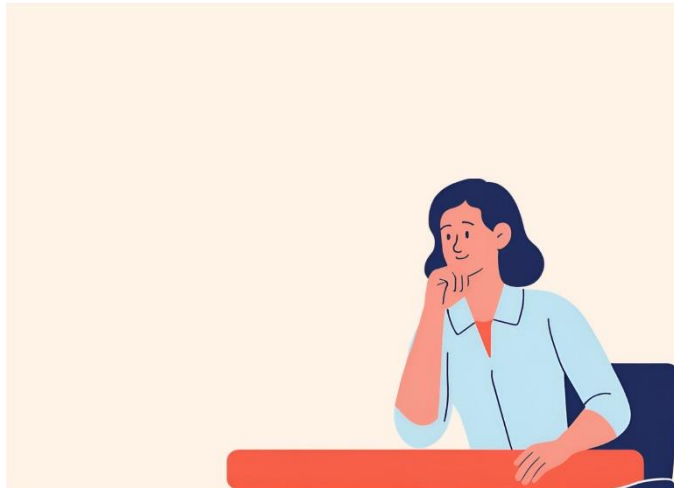
Die PädagogInhat mir erzählt dass du in letzter Zeit oft sehr niedergeschlagen wirkst und dich zurückziehst. Ich habe gemerkt, du hast in den letzten Wochen stark an Gewicht verloren und wirkst übermüdet..


Lass uns gemeinsam überlegen, wie sich deine Situation verbessern kann....und wie ich dir dabei helfen kann.



Zeigen Sie durch zuhören Interesse

Wenn SchülerInnen das Gesprächsangebot annehmen und von ihren Sorgen sprechen, haben Sie als aufmerksame/r ZuhörerIn eine wichtige Rolle.



- 
- ✓ melden Sie zurück, was Sie verstanden haben
 - ✓ Signalisieren Sie durch Körperhaltung, Blickkontakt und Gesten, dass sie interessiert zuhören

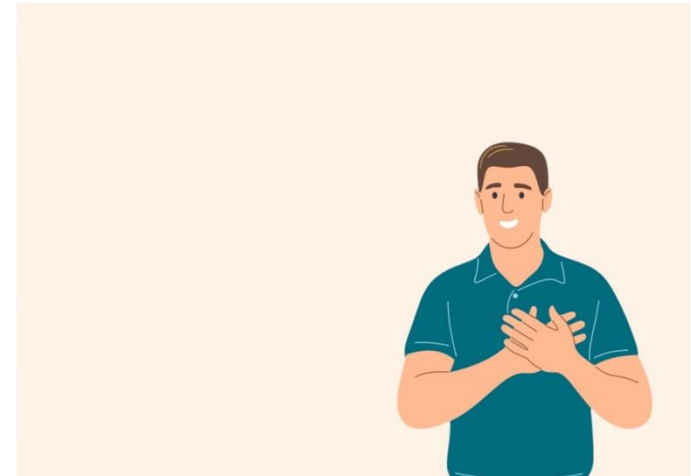
Erkennen Sie die Offenheit der/des SchülerIn an

Es kostet viel Mut sich zu öffnen. Zeigen Sie Wertschätzung und Anteilnahme. Melden Sie eigene Gefühle rück.

Danke für dein Vertrauen und den Mut mir von deinen Sorgen zu erzählen....

Das fühlt sich (auch) für mich schwer an und ich würde dich gern unterstützen damit es dir besser geht....


Das kann ich gut nachvollziehen dass dir das Sorgen bereitet/ du traurig darüber bist.....



Sprechen Sie mit dem Kind über die Belastung

Helfen Sie dem Kind mögliche Symptome einzuordnen, benennen Sie Erkrankungen wenn diese vorhanden sind und erklären Sie, was die Erkrankung bedeutet.



- 
- ✓ Informieren Sie altersadäquat
 - ✓ Achten Sie auf die Bedürfnisse des/r SchülerIn
 - ✓ Beantworten Sie mögliche Fragen
 - ✓ Geben Sie die Botschaft, du bist nicht alleine, es gibt auch andere Betroffene

Beispiel Angst und ...

Angst ist ein wichtiges Gefühl, denn es kann dich auch vor Gefahren schützen.

Dabei zeigt sich die Angst bei jedem ein wenig anders.

Panik ist eine intensiv erlebte Angst, bei der die Menschen...
...plötzlich Herzrasen haben
...am ganzen Körper zittern
...ganz viel schwitzen
...ihnen schwindlig wird usw.

Nach ca. 10 Minuten gehen die Symptome vorbei, es besteht keine echte Gefahr, auch wenn es sich vielleicht so anfühlt

Metaphern:

Kaputter Alarmknopf, Fehllalarm

Was tust du, damit die Angst weg geht?

Bildquelle: Was ist bloß mit Mama los?

...Angsterkrankung

Die Angst kann aber auch krank werden und dann nennt man das **Angsterkrankung**.

Wird die Angst krank

- Kommt und geht sie und man weiß gar nicht warum
- Denkt man ständig an die Angst und das über lange Zeit
- Hat man oft so stark Angst das man bestimmte Dinge nicht mehr macht: z.B. nicht mehr aus dem Haus gehen oder andere Menschen treffen

Es gibt Ärzte und Therapeuten, die dir helfen, damit die Angst viel kleiner wird oder ganz weg geht.

Bei einer **Phobie** hat man vor speziellen Sachen Angst die eigentlich ungefährlich sind, wie z.B.

Tieren (z.B. Hunde, Spinnen)
Höhe oder enge Räume

Dann hat man schon beim Gedanken daran Angst.

Unterstützungsmöglichkeiten bei Angst



Grundanspannung senken

z.B. Entspannung, Ressourcen aktivieren,
Bewegung, ...



„Erste Hilfe“ bei akuter Angst

Atemtechniken, Stabilisierung, ...

Ermutigen Sie und zeigen Sie Ressourcen auf

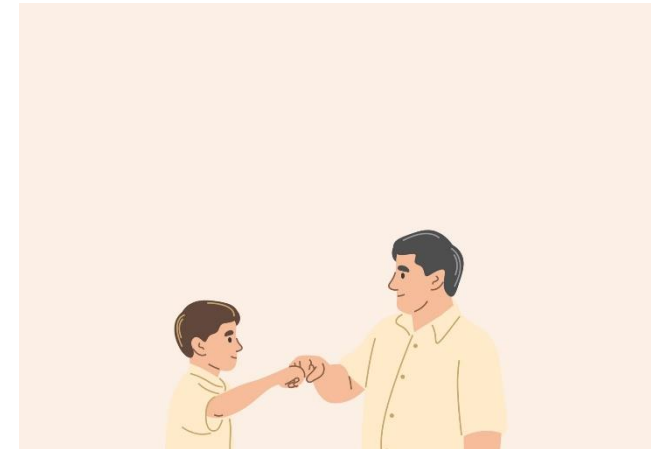
Vielleicht wissen Sie bereits über mögliche persönliche und soziale Ressourcen der/s SchülerIn Bescheid oder Sie fragen bei PädagogInnen etc. nach.

Versuchen Sie dadurch (stellvertretend) Zuversicht zu vermitteln.


Ich habe/die PädagogIn hat schon erlebt, wie du Situationen gemeistert hast, indem du...

Mit deinem(Durchhaltevermögen, Mut, Direktheit) ist dir schon gelungen, dass....

Es hilft mit der/dem (FreundIn, Elternteil, andere Bezugspersonen) darüber zu reden.....



Vermitteln Sie Unterstützungs- und Hilfsangebote

- Telefonische Krisenintervention (*PsyNot 0800 449933, Rat auf Draht 147, Telefonseelsorge 142, Kindernotruf 0800 567 567)
- HausärztInnen/KinderärztInnen/PsychiaterIn/Krankenhaus
- Individuelle Beratung/Therapie (Psychotherapie, Klinische PsychologInnen)
- Gesund aus der Krise 
- Sozialpsychiatrische Dienste und Beratungszentren (www.beratungsstellen.at)
- Online Beratung (Rat auf Draht, visible.co.at)
- Gruppenangebote (Rainbows)



*24/7 Hotline in der Steiermark

Respektieren Sie, wenn jmd. im Moment nicht reden möchte, zeigen Sie zukünftige Gesprächsbereitschaft

Wenn SchülerInnen auf ihr verändertes Verhalten, Denken und Fühlen angesprochen werden.....*

- ...sind manche 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! (auch kulturabhängig)



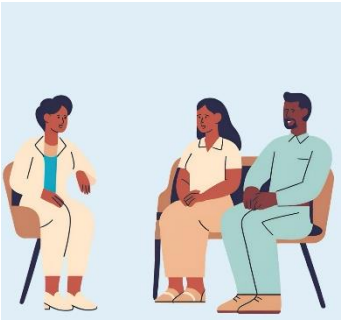
Seien Sie

- **ErmütigerInnen**
- **UnterstützerInnen** die psychoedukative Gespräche anbieten
- **BrückenbauerInnen** zu anderen Unterstützungssystemen

Zusammenfassung

- ✓ Sich selbst Sicherheit durch **Wissen aneignen** und Unterstützung holen (mit anderen darüber sprechen, Bücher, etc.)
- ✓ Eine **altersgerechte Sprache** finden
- ✓ An den Fragen und **Bedürfnissen der Kinder orientieren**
- ✓ Wenn man eine Frage nicht beantworten kann, es offen sagen und in Folge die notwendige Information einholen
- ✓ Den Kindern **offene Fragen** stellen und in einen Dialog treten
- ✓ **Vorbild sein**, indem wir selbst über z.B. Gefühle sprechen und erklären, wie wir mit psychischen Belastungen umgehen
- ✓ Mit dem Kind **konkrete Möglichkeiten**, die Psyche zu stärken, **suchen**
- ✓ Erklären, **wo man sich Hilfe holen** kann, damit die Psyche wieder gesund werden kann

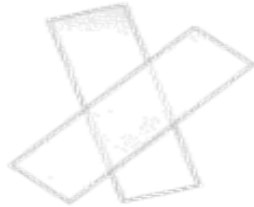
vgl. Koller, L. agke Fortbildung Kinder psychisch kranker Eltern



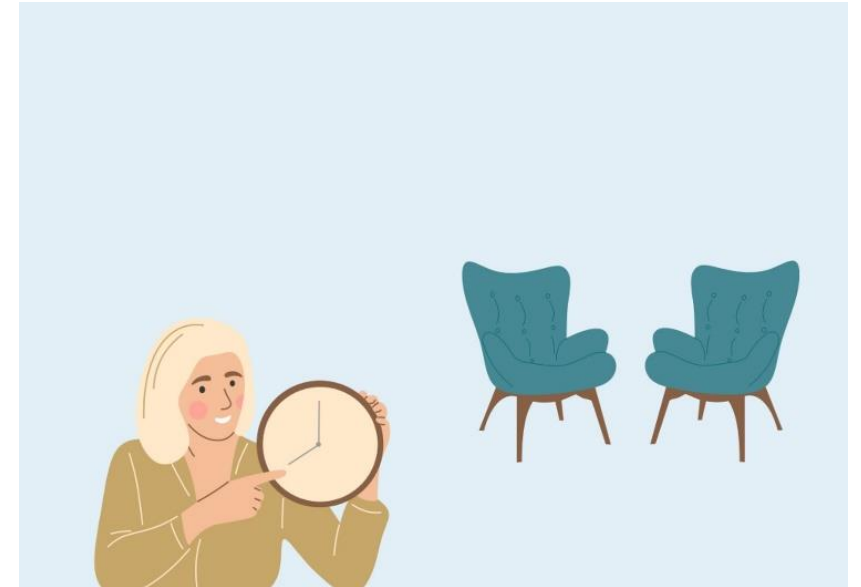
Gespräche mit Eltern oder Familienangehörigen

Vorbereitung

- Rücksprache mit Schulpsychologin, VertrauenslehrerIn
- Klären ob es sinnvoll ist ein Gespräch gemeinsam zu führen
- Zeitlichen Rahmen festlegen und ungestörten Raum sichern

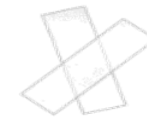
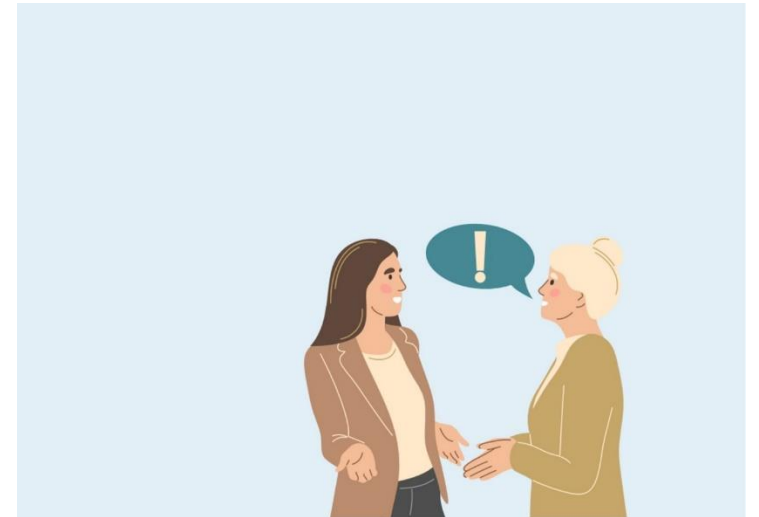


- Was ist das Ziel des Gespräches?
- Wissen die Eltern schon von der (möglichen) Erkrankung des Kindes?
- Wie stark ist das Thema in der Familie tabuisiert?
- Habe ich das Einverständnis des Kindes?
- soll das Gespräch gemeinsam mit dem Kind oder ohne dem Kind stattfinden?



Warum suchen Sie das Gespräch

- Unser gemeinsamer Nenner ist das Kind
- Was haben Sie in letzter Zeit beobachtet/erfahren?
- Was ist das Ziel des Gespräches?
- Wer braucht welche Informationen?

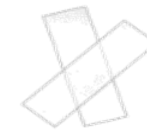
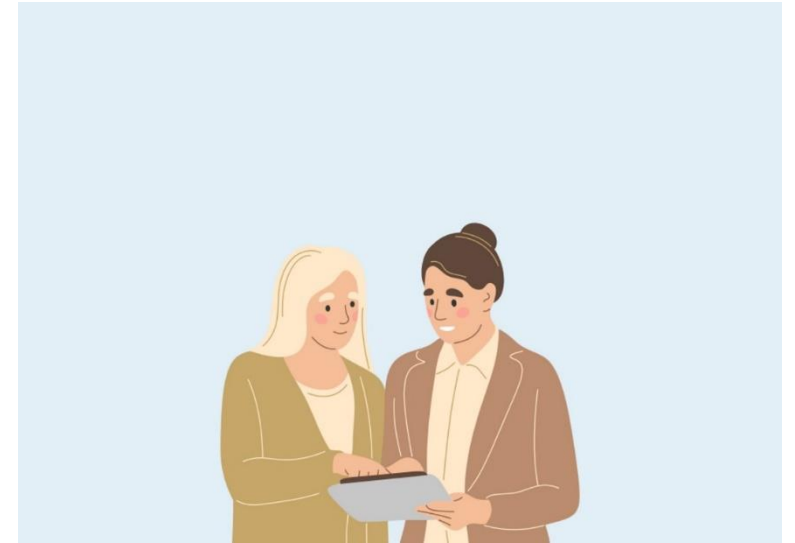


Psychoedukation ist ein wichtiger Schutzfaktor und sollte im Alltag immer wieder stattfinden

Eltern wertschätzen

- Dem Gegenüber die Möglichkeit bieten seine Sichtweise zu schildern
- Anerkennung für die Offenheit und Auseinandersetzung ausdrücken (sich zu öffnen erfordert Überwindung)
- Ich-Botschaften senden über ihre Eindrücke und Beobachtungen

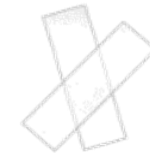
“Ich fühlte mich als Mutter immer für unser intaktes Familienleben verantwortlich, besonders auch dafür, unsere Kinder gut zu erziehen. Seit meine Tochter psychisch krank ist, habe ich ständig das Gefühl, total versagt zu haben.“



- Keine Vorwürfe oder Mutmaßungen formulieren
- Wir suchen keinen Schuldigen

Beim Thema bleiben

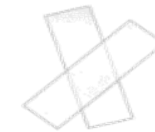
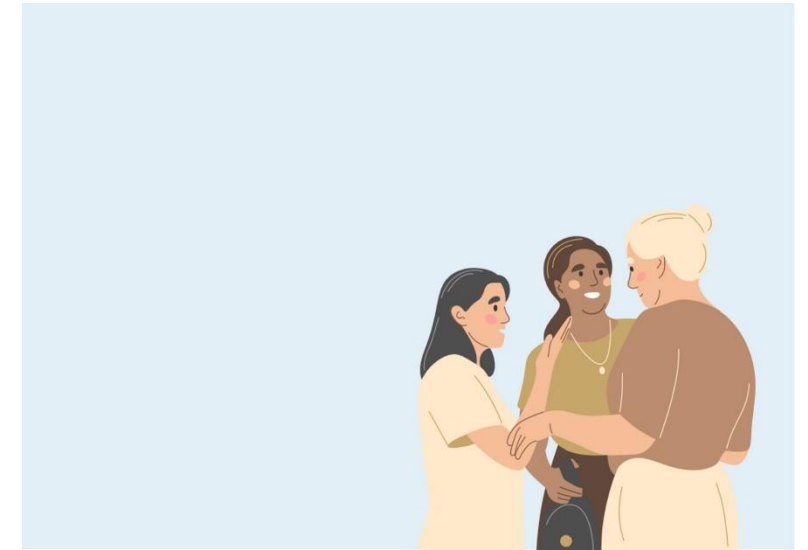
- vereinbaren Sie konkrete Schritte in nächster Zeit
- Klären Sie, wer mit dem Kind sprechen wird
- holen Sie sich die Zusage, mit dem Kind über die Erkrankung sprechen zu dürfen
- Ermutigen Sie, in der Familie über die Erkrankung zu sprechen



Wir wollen, die Gegenwart und Zukunft der/des SchülerIn positiv beeinflussen und gemeinsam mit den Eltern einen Weg finden

Unterstützung vermitteln

- Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter **HPE**
www.hpe.at/de/mediencenter/broschueren/
- Elternberatung
- Kostenfreie Therapeutische Angebote



Warten kann die Symptome unter Umständen verschlimmern, eine psychische Störung kann chronisch werden

Hilfsangebote in Österreich

gesund
aus der krise



Was umfasst „Gesund aus der Krise“ für junge Menschen?

- rund **8000 Therapieplätze** für betroffene Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis 21 Jahre in ganz Österreich
- **15 kostenfreie klinisch psychologische, gesundheitspsychologische oder psychotherapeutische Behandlungseinheiten** im Einzel- oder Gruppensetting pro Kind, Jugendlichen und jungem Erwachsenen

Zum Seiteninhalt Home Leichter lesen Deutsch ▾

MENU

 **hpe** HILFE FÜR ANGEHÖRIGE PSYCHISCH ERKRANKTER

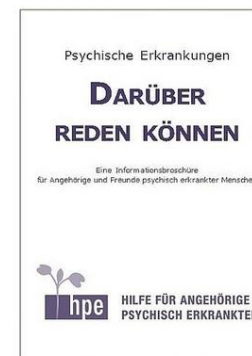


Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter
Information, Beratung, und Selbsthilfegruppen

- ONLINE BERATUNG
- TELEFON 01 526 42 02
- GRUPPEN TREFFEN
- SPENDEN ONLINE-TOOL

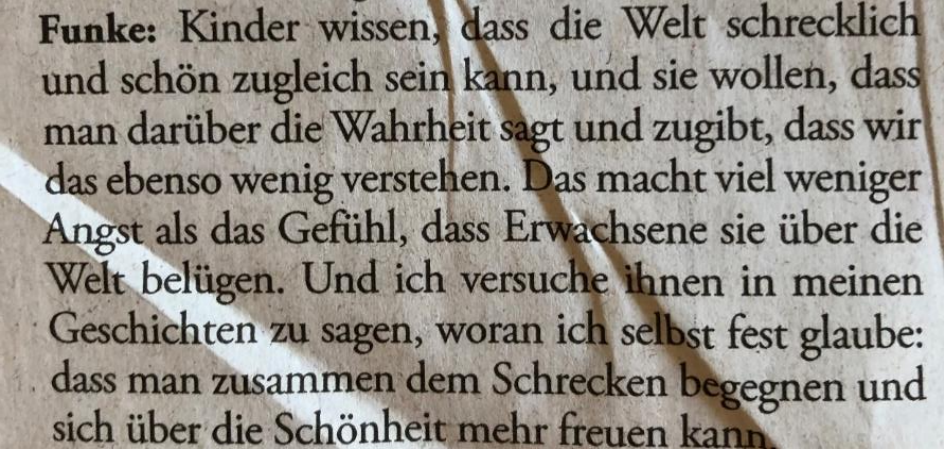
Sie sind nicht alleine

Beratungsstelle für Angehörige und Freunde psychisch Erkrankter



Die Wahrheit ist für Kinder oft besser auszuhalten, als die Ungewissheit

„Die Geheimhaltung der Erwachsenen ist oft Selbstschutz: Wir wollen uns dem Schmerz von Kindern nicht aussetzen und verschließen die Augen vor ihrer Verwirrung. Die Kinder kommen uns entgegen, indem sie versuchen, ihre eigenen Gefühle unter Verschluss zu halten...und nehmen Rücksicht auf ihre Eltern.“
Jesper Juul

A photograph of a page from a book, showing the text of a quote by Cornelia Funke. The text is in German and discusses children's understanding of the world and the impact of adult secrecy.

Funke: Kinder wissen, dass die Welt schrecklich und schön zugleich sein kann, und sie wollen, dass man darüber die Wahrheit sagt und zugibt, dass wir das ebenso wenig verstehen. Das macht viel weniger Angst als das Gefühl, dass Erwachsene sie über die Welt belügen. Und ich versuche ihnen in meinen Geschichten zu sagen, woran ich selbst fest glaube: dass man zusammen dem Schrecken begegnen und sich über die Schönheit mehr freuen kann.

Kinderbuch-Bestsellerautorin **Cornelia Funke**
Interview ZEIT

What children don't know ... Hurts

Psychische Erkrankungen werden oft vor Kindern geheim gehalten, um sie zu schützen. Talk About It... argumentiert, dass es mehr schadet, mit Kindern nicht über die psychische Erkrankung zu sprechen.

Karen Glistrup

www.talk-about-it.eu

Danke für die Aufmerksamkeit!

Bei Fragen können Sie sich gerne an uns wenden:

alima.matko@styriavitalis.at

petra.dinoia@styriavitalis.at

Geteilte Links aus dem Webinar

- <https://wohlfuehl-pool.at/abc>
- <https://www.erstehilfefuerdieseele.at/>
- <https://gesundausderkrise.at/>
- <https://www.schulpsychologie.at/schuelerber/schuelerinnenberatung>
- <https://www.schulpsychologie.at/gesundheitsfoerderung>
- <https://www.give.or.at/>
- <https://bjv.at/topsy/>
- <https://ph-ooe.at/ph-ooe/ueber-uns/zentren-der-ph/persoenlichkeitsbildung/materialien/downloads>
- <https://www.verrueckt-na-und.at/>
- <https://www.mentalhealthdays.eu/>
- https://www.wdrmaus.de/extras/mausthemen/unsichtbare_krankheit/index.php5
- <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/gehirn-nerven/schlafstoerungen/gut-schlafen.html>
- <https://www.rataufdraht.at/>

Geteilte Links aus dem Webinar

- <https://www.sozialministerium.at/Services/Neuigkeiten-und-Termine/kinder-und-jugendgesundheitsstrategie.html>
- <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Psychische-Gesundheit.html>
- <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Psychische-Gesundheit/Kompetenzgruppe-Entstigmatisierung.html>
- <https://www.kinderjugendgesundheit.at/themenschwerpunkte/psychische-gesundheit/> von der Liga für Kinder- und Jugendgesundheit
- https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/jugendliche.cfm
- <https://achtsamkeit.univie.ac.at/projekt-achtsame-schule/das-projekt-pas/>
- <https://www.schulpsychologie.at/15/ueberblick-ueber-die-beratungssysteme>
- <https://kriseninterventionszentrum.at/>
- <https://www.telefonseelsorge.at/>
- <https://gesundausderkrise.at/anmeldung/>
- <https://www.rainbows.at/>
- <https://leli-tageszentrum.at/>
- <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/psyche/essstoerungen.html>
- <https://www.wig.or.at/selbsthilfe-beratung/hotline-fuer-essstoerungen>

Weiterführende Literatur

"Sag mir mal..." Gesprächsführung mit Kindern	Martine F. Delfos	Fachbuch	Beltz
Als Mama nur noch traurig war: Wenn ein Elternteil an Depression erkrankt	Anja Möbest (Autor), Barbara Korthues	Kinderbuch	Coppenrath
Annikas andere Welt	Sigrun Eder, Petra Rebhandl-Schartner	Kinderbuch	edition riedenburg
Annikas andere Welt. Das Bilder-Erzählbuch	Sigrun Eder, Petra Rebhandl-Schartner	Kinderbuch	edition riedenburg
Annikas andere Welt EXTRA	Sigrun Eder, Petra Rebhandl-Schartner	Kinderbuch	edition riedenburg
Boby	Sucht Schweiz, Gaelle Pecoraro	Kinderbuch	Sucht Schweiz
Das Stigma psychischer Erkrankung	Nicolas Rüsçh	Fachbuch	Urban und Fischer
Der Goldfisch ist unschuldig	Tanja Fabsits	Kinderbuch	Tyrolia Verlag
Die Tasche voller Steine	Frederick Wolfe, Marie-Eve Tremblay	Kinderbuch	Kids in BALANCE
Erzählt euch mehr (Klassik) Gesellschaftsspiel Erwachsene - Spiel für mehr Achtsamkeit und Selbstreflexion	Simon und Jan	Impulskarten	Simon und Jan
JETZT hab ich keinen Bock mehr	Sabrina Martina Mayr	Biografie	Buchschmiede
Jugendjahre - Kinder durch die Pubertät begleiten	Remo H. Largo, Monika Czernin	Fachliteratur	Piper
Kinder psychisch kranker Eltern stärken: Informationen für Eltern, Erzieher und Lehrer	Albert Lenz, Eva Brockmann	Fachliteratur	Hogrefe
Lob der Schule	Joachim Bauer	Fachliteratur	Heyne
Luka der traurige Blauwal	Isla Wynter	Kinderbuch	Peryton Press
Mama, Mia und das Schleuderprogramm	Christiane Tilly, Anja Offermann	Kinderbuch	Balance Verlag
Mamas Monster - Was ist nur mit Mama los?	Erdmute von Mosch	Kinderbuch	kids in balance
Mio, der Braunbär: Sexualisierte Gewalt kindgerecht erklärt (Psychologische Kinderbücher)	Isabell Müller, Hannah Schmiedel, Noah Willmann, Simon Zertz	Kinderbuch	Hogrefe Psychologische Kinderbücher
Mit dem schwarzen Hund leben	Ainsley Johnstone, Matthew Johnstone	Fachliteratur	Kunstmann
Mit Kindern redet ja keiner	Kirsten Boie	Kinderbuch	Sauerländer

Weiterführende Literatur

Nebeltage, Glitzertage: Kindern bipolare Störungen erklären (kids in BALANCE)	Karen-Susan Fessel (Autor), Heidi Kull (Illustrator)	Kinderbuch	kids in BALANCE
Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch, Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & co.	Claudia Croos-Müller	Kinderbuch	Kösel
Papa Panda ist krank. Ein Bilderbuch für Kinder mit depressivem Elternteil	Anne Südbeck	Kinderbuch	Mabuse-Verlag
Papas schwarze Löcher	Hannah-Marie Heine, Heribert Schulmayer	Kinderbuch	Balance Verlag
Papas Seele hat Schnupfen	Claudia Gliemann, Nadia Faicheny	Kinderbuch	Monterosa
Papas Seele hat Schnupfen - So geht es mir	Claudia Gliemann, Sarah Kistner, Antje Rau, Damaris Rau, Miriam Rau & Nadia Faichney	Kinderbuch Arbeitsbuch	Monterosa
Pubertät in Sicht. So begleiten Sie Ihr Kind zwischen 9 und 13	Claudia und David Arp	Fachliteratur/Erfahrung	Brunnen
»Sag mir mal...« Gesprächsführung mit Kindern	Martine F. Delfos	Fachliteratur	Beltz
Schüler mit psychisch kranken Eltern	Brockmann, Lenz	Fachbuch	V&R
Sonnige Traurigrage	Schirin Homeier	Kinderbuch	Mabuse-Verlag
Warum fahren Papas Gefühle Achterbahn?	Gabi Winter	Für Kind & Eltern	mehr Zeit für Kinder
Warum ist Mama traurig?	Susanne Wunderer	Kinderbuch	Mabuse-Verlag
Was ist blos mit Mama los?	Karen Flistrup	Für Kind & Eltern	Kösel
Widerstandsfähigkeit in der Schule fördern	Oliver Specht	Fachliteratur	BachelorMasterPublishing
Wir sagen immer Debreziner dazu: Wie Kinder die psychischen Erkrankungen ihrer Eltern erklären	Livia Koller	Kinderbuch	Wißner-Verlag
Wolken um den Kopf	Léonie Müller	Kinderbuch	BoD - Books of Demand