Panel 2: Prävention und Gesundheitsförderung bei vulnerablen Zielgruppen der psychosozialen Versorgung

Präventionsprogramm „Verrückt? Na und! - Psychisch fit in der Schule, Hochschule & in der Ausbildung“ in MV: Förderung seelischer Gesundheit & Umgang mit psychischen Krisen von Familien im Schulkontext“

Anke Wagner

2. Mai 2024

Bildquelle: Medialmirage

HAUPTZIELE

- Informieren & Aufklären
- Sensibilisieren & Vorurteile abbauen
- Kontakt mit persönlichen Expert*innen
- Unterstützungsmöglichkeiten kennen lernen
- „Ins Gespräch kommen & bleiben“
- Thema sichtbar machen
- Rolle, Grenzen, Selbstfürsorge

Zahlen: Psychische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen in Mecklenburg-Vorpommern:

- In Mecklenburg-Vorpommern leiden etwa 40.000 bis 50.000 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene unter psychischen Belastungen (insgesamt leben 300.000 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene unter dem 21. Lebensjahr in M-V)

VNU in Mecklenburg-Vorpommern:

1 Landeskoordination & 5 Regionalgruppen bieten an:

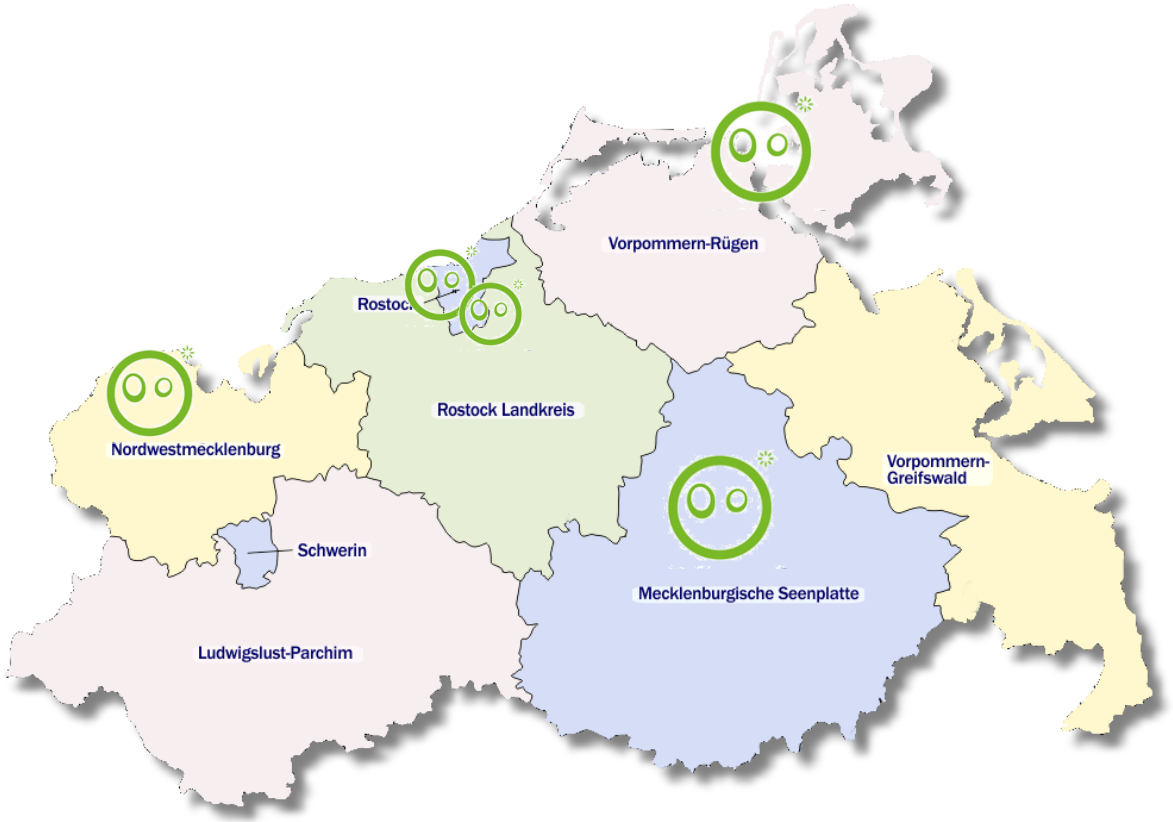
- Schultage
- Lehrer*innenfortbildungen
- Online-Elternabende
- u.v.m

VErRüCKT? NA UND!

Ein Programm von Irrsinnig Menschlich e.V.

Wir haben seit dem Start im Juli 2021 bis heute in MV:

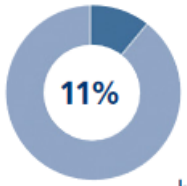
- 143 Schultage durchgeführt
- 3134 Schüler*innen erreicht
- 28 Multiplikator*innenschulungen (Lehrkräfte und Mitarbeitende im Schulkontext) und
- 783 Multiplikatoren erreicht



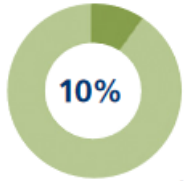
Zahlen Daten Fakten

Daten und Fakten zur psychischen Gesundheit von Jugendlichen

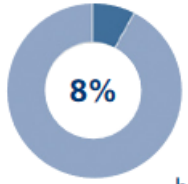
1 von 5 Jugendlichen zwischen 13 und 18 Jahren entwickelt eine psychische Krankheit.



haben affektive Störungen.



haben Verhaltensstörungen.



haben Essstörungen.

Gut zu wissen

75% aller psychischen Erkrankungen von Erwachsenen beginnen vor dem 24. Lebensjahr.

8–10 Jahre vergehen vom Auftreten der Symptome bis zur Behandlung.

6-8

Auswirkungen

50% der Schüler ab 14 Jahren, die psychisch erkrankt sind, brechen die Schule ab.

70% aller Jugendlichen im Strafvollzug haben eine psychische Erkrankung.

Suizid

90% der jungen Menschen, die durch Suizid sterben, haben eine psychische Erkrankung.

Suizid ist die dritthäufigste Todesursache bei Teenagern und jungen Erwachsenen zwischen 10 und 24 Jahren.

Jgdl geringe Impulskontrolle

Stigma erschwert Hilfesuchen

Alles super!
Null Probleme.

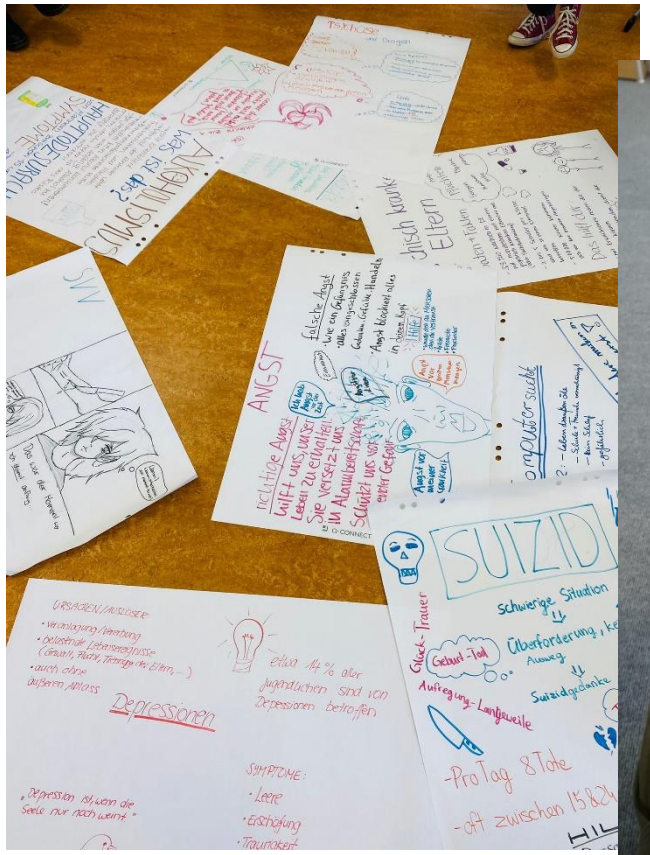
Ängste & Vorurteile gegenüber psychischen Erkrankungen sind weltweit das größte Hindernis, dass Menschen sich Hilfe suchen!

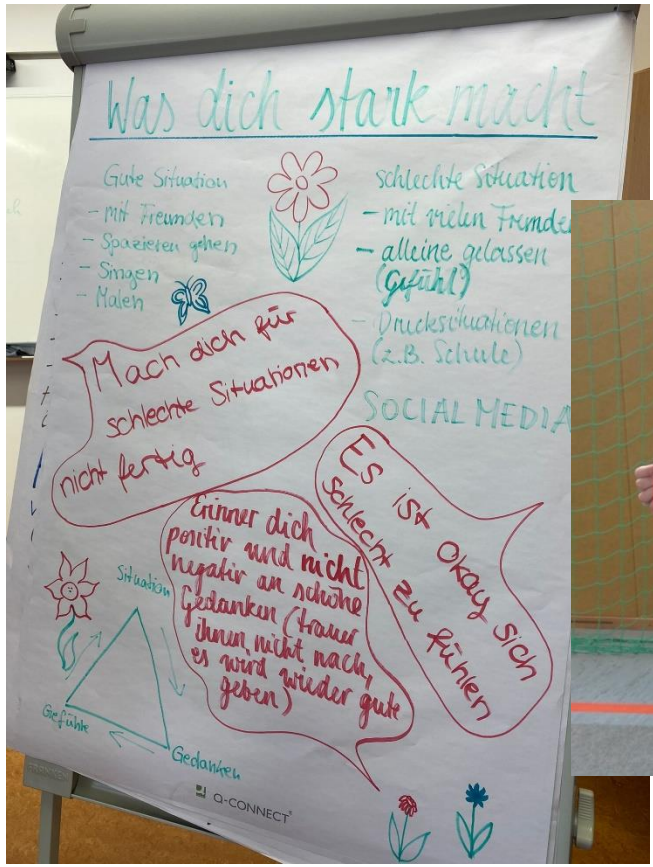
Bildquelle: Matthew Johnstone

Präventionsprogramm für Schulklassen: „Verrückt? Na und!“ – Psychisch fit in der Schule

- **Tandem** aus persönlichen und fachlichen Experten
- **5-6 Stunden in einer Klasse (ab Stufe 8) mit Klassenlehrerin**
- **Inhalte**: Probleme in Jugendphase, typische/konstruktive Bewältigungsstrategien, Warnsignale für Krisen, KipsFam, TÜRÖFFNER ins Hilfesystem, Ängste/Vorurteile abbauen, gesundheitsförderndes Klima etc.
- **Begegnung mit persönlichen Experten = HERZSTÜCK von VNU**

Einblicke





Ansprechpartner*innen: https://www.irrsinnig-menschlich.de/psychisch-fit-schule/regionalgruppe-suchen/?state%5B%5D=Mecklenburg-Western+Pomerania#local-chapters__form

Lehrer*innenfortbildung

- Einführung, Organisatorisches

- Persönliche Expertise

- Kurzinputs:

Verstehen: Zahlen, Daten, Fakten - auch zu KipsFam

Erkennen: Warnsignale psychischer Krisen erkennen

Helfen: Warum ist es so schwer sich Hilfe zu holen?

- **WSs** „Zur Sprache bringen – Übergänge gestalten – Umgang mit Krisen – eigene Rolle / Grenzen – Sichtbar machen“

- **WSs** kollegiale Fallberatung

- Ausblick & Verabschiedung

Elternabend

- Einladung an Eltern von 5-6 Schulen im Landkreis
- Online per Zoom, anonyme Teilnahme ohne Bild möglich
- Schulsozialarbeiter*innen & Referent*in
- **Mögliche Inhalte:**
  - ✓ Hintergründe zur Entstehung von psychischen Krisen in der Familie & Warnzeichen,
  - ✓ Unterstützungsmöglichkeiten,
  - ✓ wie man über dieses Thema ins Gespräch kommen und bleiben kann,
  - ✓ Schulsozialarbeitende stellen sich und ihre Angebote vor
  - ✓ Fragen und Diskussion (u.a. über chat)

Verstehen Daten Fakten
Kinder psychisch- und/oder suchterkrankter Eltern

+ ca. 3,8 Mio. (= 247000 in MV = jedes 4-6. Kind inkl Dunkelziffer) Kinder u. Jugendliche wachsen mit mindestens einem erkrankten Elternteil auf (2/3 Sucht, 1/3 weitere psych. Erkrankungen) – teilweise alleinerziehend, oft Komorbiditäten

+ = in jeder Klasse 2 – 5 Kinder

+ Hohes Risiko, selbst zu erkranken / Auffälligkeiten (bis zu 60%, oft andere Erkrankung als die Eltern)

Was diese Kinder (und ihre Familien) brauchen:

- **„Es ist nicht Deine Schuld.“**
- **„Wir sehen Dich & Deine Not!“**
- **„Es gibt viele Betroffene.“**
- **„Es gibt Hilfe.“ - Zugänge zu Unterstützung schaffen!**

Zitate der Kinder:

- Mein Vater zerfällt in seiner Psychose in seine Einzelteile.

- Meine Mutter kann sich in der Manie nicht bremsen.
- Mein Vater hat zwei Gesichter (Boderline Persönlichkeitsstörung).

- Meine Mutter kann es nicht lassen, alles zu ordnen (Zwang).
- Meine Mutter möchte am liebsten unsichtbar sein (Angststörungen).

www.irrsinnig-menschlich.de

Kinder von Eltern mit psychischen Erkrankungen / Suchterkrankungen

Blick auf KipsFam

https://www.blickauf-kipsfam.de/

Newsletter der Landesfachstelle Kinder aus sucht- und psychisch belasteten Familien

blickauf_kipsfam 2 Std.
Papa, was ist los mit Dir?
Mit Kindern über psychische Probleme reden
Webinar für Eltern mit dem Psychologen Andreas Schrappe
Montag, 15. Januar, ab 20.00 Uhr
Alle wollen gute Eltern sein – na klar! Manchmal ist das aber nicht so einfach, da auch Mütter und Väter auch mal schlechte Zeiten haben. Sie fühlen sich wochenlang niedergeschlagen, sind im Kopf ganz durcheinander oder trinken mehr, als gut für sie ist. Kinder merken es, wenn es ihren Eltern nicht gut geht. So richtig verstehen können sie es erst, wenn sie altersgemäß informiert werden. Wie können Eltern mit ihren Kindern darüber sprechen? Und wie können Eltern auch in schwierigen Zeiten für ihre Kinder gut da sein?
bke-elternberatung.de
Online-Beratung für Eltern
anonym – kostenfrei – datensicher
@erziehungsundfamilienberatung

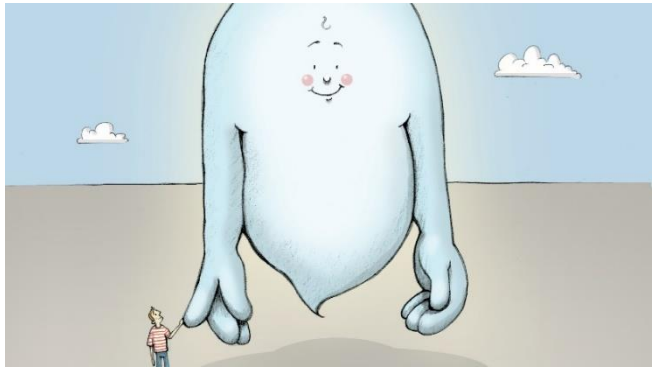
Erkennen Warnsignale

- Sorgen, Ängste, Aufregung, Rastlosigkeit
- Überempfindlichkeit, launisch, wütend
- Negative Gedanken
- Unentschlossenheit, wenig Selbstvertrauen
- Rückzug von Hobbys, alterstyp. Aktivitäten
- Leistungsabfall
- Häufiges Fehlzeiten, Abbruch (Schule, Ausbildung)
- Weglaufen von zu Hause, Verwahrlosung
- Kopfschmerzen, Essstörungen
- Unendliche Erschöpfung, Schlafstörungen
- Sich selbst verletzen, sich isolieren
- Hoffnungslosigkeit
- Suizidgedanken

Speisekarte für die Seele

„Was hilft mir in Krisenzeiten?“

“Psychisch fit” bleiben



Bildquelle: Matthew Johnstone

Kleine Anti-Stress-Übungen: Zunge, Trommeln, Stand

Bildquelle: Medialmirage

Kontakt

Landesverband Sozialpsychiatrie M-V e.V.
Landeskoordination „Verrückt? Na und! – Psychisch fit lernen“ MV
Anke Wagner
Carl-Hopp-Str. 19a
18069 Rostock
E-Mail: 0381 / 873 94 233
Tel.: anke.wagner@sozialpsychiatrie-mv.de