

# Psychisch fit in der Grundschule:

## „Unsere ‚verrückten‘ Familien!“

Liebe Schulleiter\*innen, liebe Grundschullehrer\*innen, liebe Schulsozialarbeiter\*innen, die Familie ist das Wichtigste in unserem Leben. Alle wünschen sich eine gute Familie – besonders die Kinder. Doch in jeder Familie gibt es gute und schlechte Zeiten. Und manchmal hören die schlechten Zeiten gar nicht auf, z. B. wenn Eltern in seelische Krisen geraten.

### Gemeinsam mit Ihnen können wir das ändern

Weil wir in der Schule alle Kinder erreichen und die Schule ein wichtiger Schutzfaktor für gutes Aufwachsen ist. Wir haben das Programm **Psychisch fit in der Grundschule: „Unsere ‚verrückten‘ Familien!“** zur Aufklärung von Grundschüler\*innen und zur Stärkung ihrer erwachsenen Ansprechpartner\*innen in der Schule entwickelt. Das Programm besteht aus einem Schultag für Schüler\*innen ab Klassenstufe 3 sowie einer Fortbildung für Lehrkräfte und weiterem Schulfachpersonal.

### Wieso wir das machen: (Psychische) Krankheiten kommen in den besten Familien vor



Oft betrifft es den Körper. Doch auch unsere Seele kann krank werden. Psychische Krisen oder Krankheiten betreffen den ganzen Menschen: sein Fühlen, Denken und Verhalten. Depressionen, Angst- und Suchterkrankungen kommen bei Erwachsenen am häufigsten vor. Millionen Mütter und Väter sind jedes Jahr davon betroffen, weltweit ist das jede 4. bis 5. Familie. Doch darüber zu sprechen fällt uns Erwachsenen schwer: Stigma, Vorurteile und Ängste sind weitverbreitet und halten Familien ab, sich Hilfe zu holen.

### Zeit, dass Kinder mehr über psychische Erkrankungen und Hilfen erfahren

Wenn Eltern krank sind, betrifft das auch immer die Kinder. Da wir nicht mit unseren Kindern darüber sprechen, was mit Mama oder Papa los ist, denken viele Kinder, sie sind schuld an dem Zustand ihrer Eltern. Sie fühlen sich verunsichert, allein gelassen und schämen sich. Auch die Eltern fühlen sich als schlechte Eltern und haben Angst, dass das Jugendamt die Kinder wegnimmt. Deshalb herrscht in den Familien oft Sprechverbot und die Kinder befinden sich in Loyalitätskonflikten. Das Risiko, schulische Probleme zu haben und später selbst zu erkranken, ist hoch.

**Gemeinsam können wir diesen Kindern beistehen, damit sie trotz aller Schwierigkeiten gut aufwachsen!**

## Der Schultag - Das Wichtigste in Kürze

**Zielgruppe** Grundschulklassen ab Klasse 3, ihre Lehrkräfte und weiteres Schulfachpersonal

**Ziele des Programms** Wir machen in der Schule das „schwierige“ Thema (seelische) Krisen in der Familie besprechbar. Das bedeutet:

- Psychische Krisen und Erkrankungen von Erwachsenen ansprechen und verstehen.
- Wege aus der Sprachlosigkeit finden und Hilfen in Schule und Kommune aufzeigen.
- Verständnis füreinander schaffen, dass psychische Krisen von Erwachsenen niemals die Schuld von Kindern sind.



**Inhalte** Stigma abbauen - Aufklären - Hilfesuchverhalten und Schulerfolg fördern

### Die Schüler\*innen

- lernen Warnsignale psychischer Krisen bei Erwachsenen kennen.
- erfahren, was hilft und wo Kinder und Familien in ihrer Stadt Hilfe erhalten können.
- hinterfragen Stigma, Ängste und Vorurteile gegenüber psychischen Krankheiten.
- finden heraus, was ihrer Seele guttut und was die Klassengemeinschaft stärkt, damit sich alle wohl fühlen und gut die Schule schaffen.

**Umfang** ca. 4 Zeitstunden, klassenweise

**Fortbildung** Zur Vertiefung bieten wir Ihrem Schulkollegium eine Fortbildung offline oder online zum Thema „Kinder psychisch kranker Eltern in der Schule: Wissen, Tipps und gute Praxis“ an.

**Wer wir sind** Irrsinnig Menschlich e.V. begeistert seit über 20 Jahren junge Menschen mit Präventionsangeboten zur psychischen Gesundheit. Wir bringen psychische Krisen in Schule, Ausbildung, Studium und Beruf offen und leicht zur Sprache. Damit helfen wir jungen Menschen, ihre Not früher zu erkennen, sich nicht zu verstecken, sich Hilfe zu suchen und sich gegenseitig zu unterstützen. Unsere Programme sind mehrfach ausgezeichnet und erfüllen die Qualitätskriterien der gesetzlichen Krankenkassen.

**Ihre Ansprechpartnerin** Katrin Neuperger, [k.neuperger@irrsinnig-menschlich.de](mailto:k.neuperger@irrsinnig-menschlich.de)