

# Worte finden

## Psychoedukation im Kontext Schule

25. März 2025

Mag.<sup>a</sup> Petra Di Noia

Gefördert  
durch



 Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

 Gesundheit  
Österreich GmbH

 Fonds Gesundes  
Österreich

 Kompetenzzentrum  
Zukunft  
Gesundheitsförderung  
NWFF  
Grundausbildung

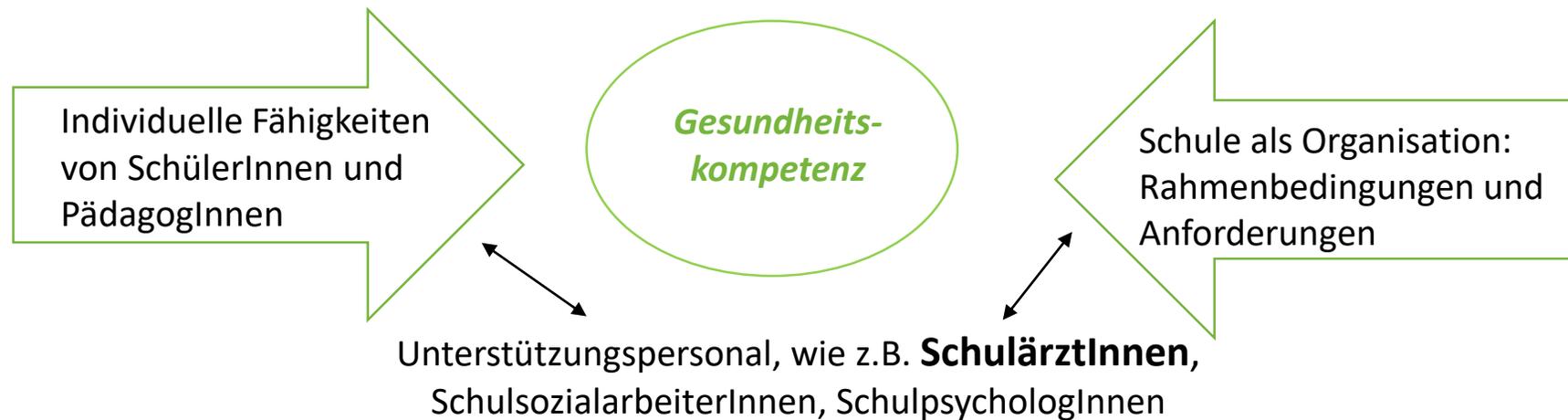
 Bundesministerium  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung

Gefördert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich

# Schule....

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

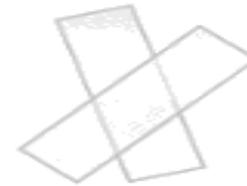
## Zwei Dimensionen einer gesundheitskompetenten Schule



# Schule als Organisation

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

- ✓ **Innerschulische Unterstützungsstrukturen** schaffen
  - Präventive Maßnahmen entwickeln und umsetzen
  - Kollegiale und interdisziplinäre Intervention durchführen
  - Krisenleitfaden/ (Kinder-) Schutzkonzept erarbeiten
- ✓ **Altersadäquate Informationsvermittlung** im Unterricht verankern- psychosoziales Lernen in den Schulalltag integrieren (z.B. als Unterrichtsfach)



- ✓ Inner- und außerschulische **Unterstützungsangebote** kennen und nutzen (sich als Teil der Unterstützung sehen)
- ✓ Gut sichtbare Zugänge zu Hilfen schaffen (Infowände, Infos auf Homepage...)

# Schulärzte 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



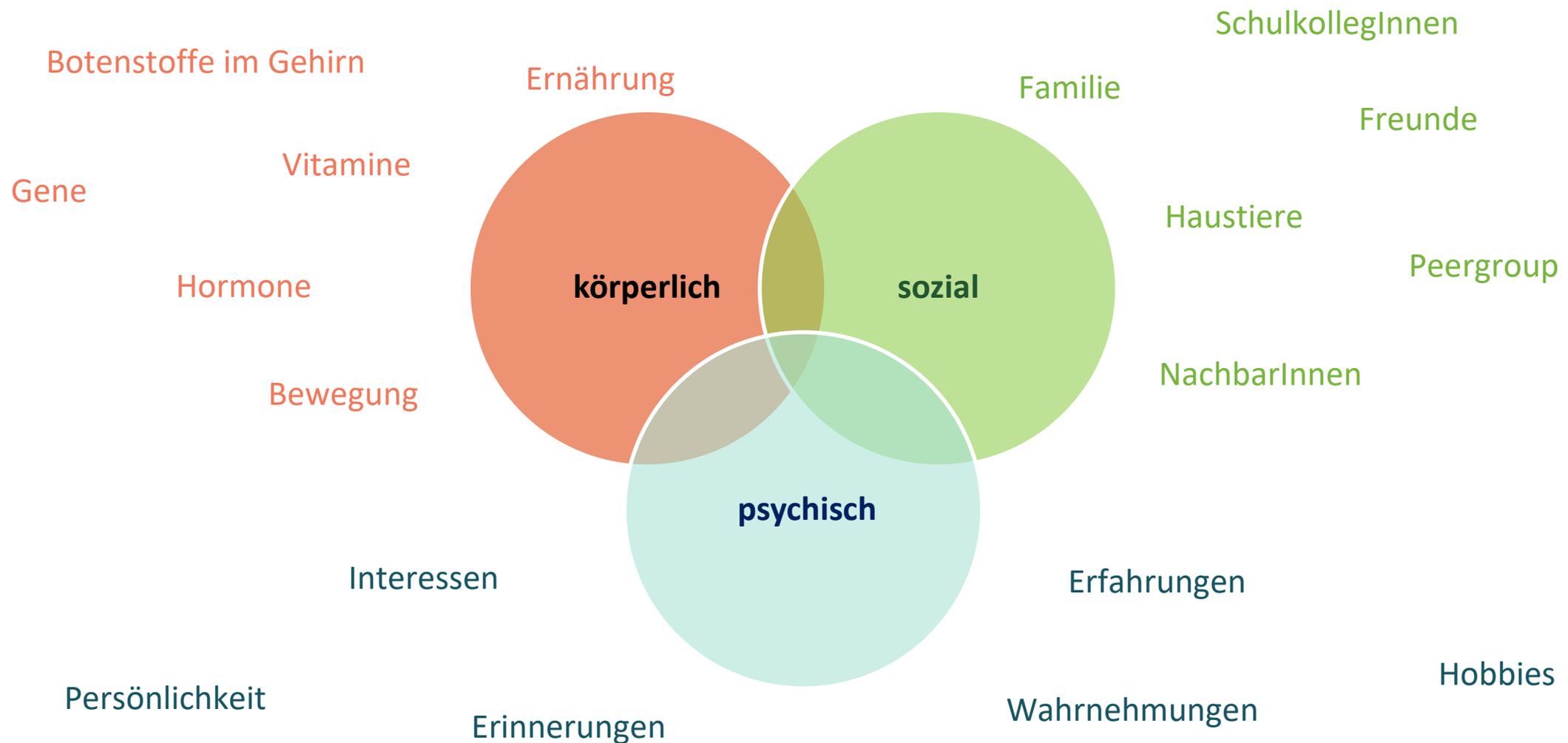
SchulärztInnen sind wichtige GesundheitsexpertInnen die bei der Umsetzung von gesundheitsförderlichen Aktivitäten unterstützen können.

# Ein paar Fakten....

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

# Altersadäquat mit SchülerInnen über psychische Gesundheit und psychische Erkrankung(en) sprechen

# Bereiche der Gesundheit...

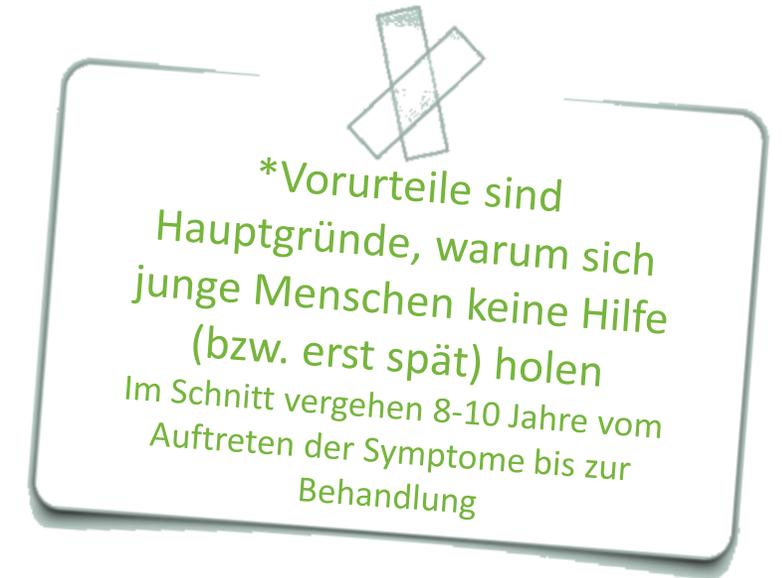


Biopsychosoziales Modell Engel, 1977

**Wenn wir über  
psychosoziale Gesundheit reden,  
ist es wichtig auch über  
psychische Erkrankung(en) zu sprechen**

# 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 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*

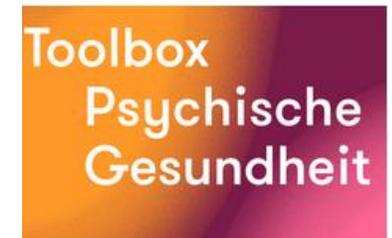
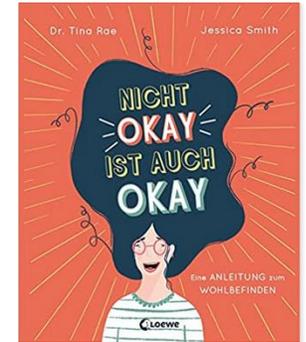
- ✓ Dient der kognitiven Orientierung
- ✓ Ist eine wichtige Voraussetzung für die Verarbeitung einer Belastungssituation
- ✓ Befähigt, ein Gefühl der Kontrolle und Selbstwirksamkeit zu entdecken
- ✓ Vermittelt Hoffnung und positive Zukunftserwartungen



**Psychoedukation  
ist einer der  
wichtigsten  
Schutzfaktoren**

# Welche Informationen sind wichtig?

- ✓ Psychische Gesundheit ist ein Teil der Gesundheit
- ✓ Psychische Gesundheit kann gestärkt werden
- ✓ Die Psyche kann erkranken
- ✓ Es gibt verschiedene psychische Erkrankungen
  
- ✓ Es gibt verschiedene Ursachen bei psychischen Erkrankungen
- ✓ Psychische Erkrankungen können behandelt werden
- ✓ Es gibt unterschiedliche Hilfsangebote



<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

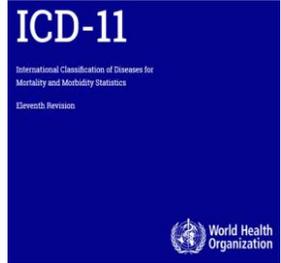
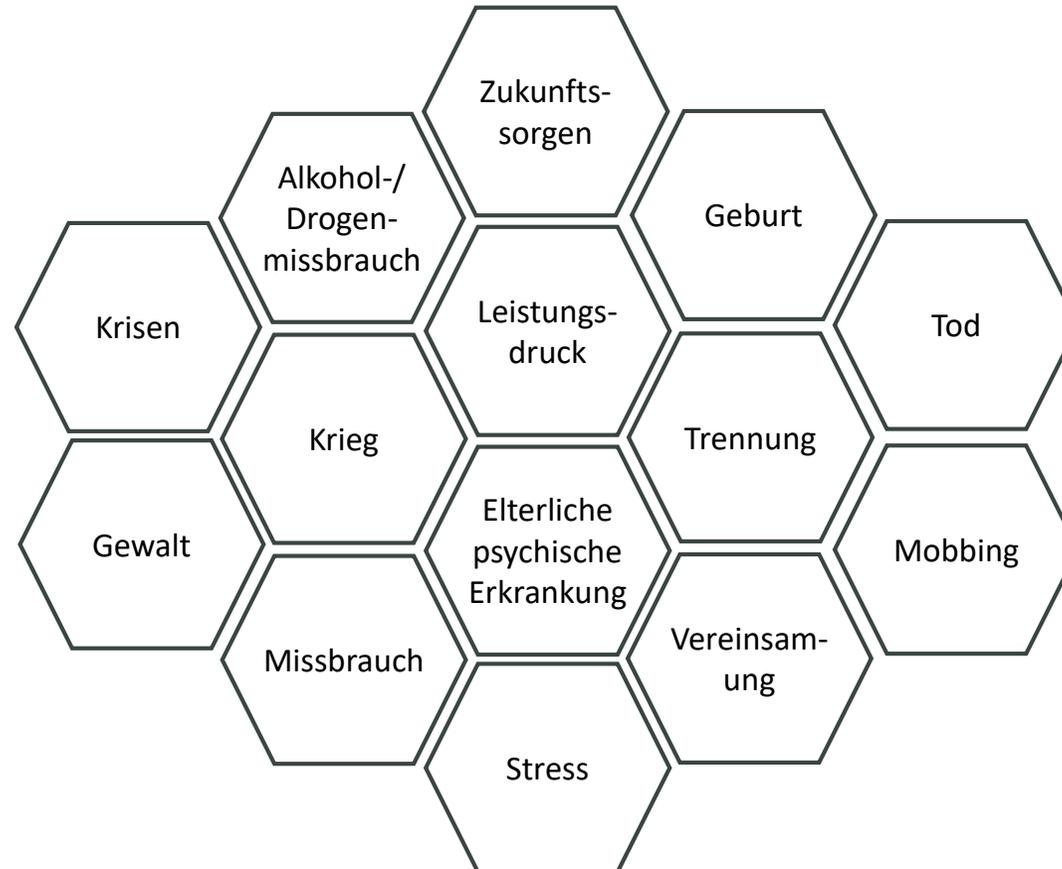


Bild ICD-11:  
<https://sway.office.com/ADbCPTecRhtlDb4U>

# Mögliche Ursachen

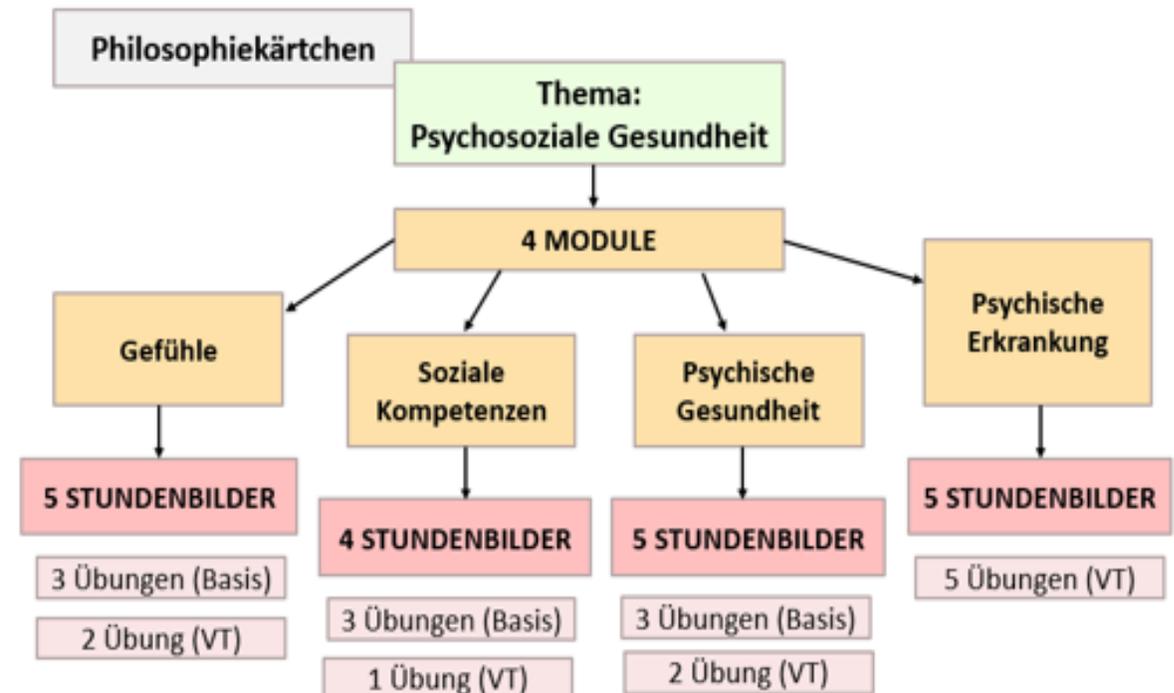
Meist sind es mehrere Ursachen, die zu einer Erkrankung führen:



# \*GET-Gesunde Entscheidungen treffen

Themenbereiche:

- 1 BEWEGUNG
- 2 ERNÄHRUNG
- 3 KLIMA
- 4 MEDIEN
- 5 PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT
- 6 PRÄVENTION UND VERSORGUNG
- 7 PUBERTÄT
- 8 SEXUALITÄT
- 9 SICHERHEIT
- 10 ZAHNGESUNDHEIT



# Beispiel Angst und Angsterkrankung

PG

Vertiefung

## Modul: Psychische Erkrankung

### 2. Übung: Angst und Angsterkrankung

- Ziele** Die SchülerInnen ...
- ... wissen, dass **Angst ein wichtiges Gefühl** ist.
  - ... kennen Möglichkeiten, wie sich **Angst vermindern** lässt.
  - ... wissen, dass **Angst krank machen kann**, Erkrankte aber wieder gesund werden können.

# 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, Fehlalarm

Sie können zuerst über das **Gefühl** sprechen:  
Wie fühlt es sich an Angst zu haben?  
Wo spürst du die Angst?  
Kann die Angst krank werden? Wie könnte das aussehen?  
Wer könnte dir helfen?  
Wie kann die Hilfe aussehen?

Was tust du, damit die Angst weg geht?

# ...Angsterkrankung

Die Angst kann aber auch krank werden und dann nennt man das **Angststörung oder Phobie** .

## **Bei einer generalisierten Angststörung**

- Kommt und geht die Angst 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 geht oder andere Menschen trifft

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.

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

# Unterstützungsmöglichkeiten bei Angst



**Grundanspannung senken**  
(z.B. Entspannung, Ressourcen aktivieren, Bewegung, ...)



Basis

## Modul: Gefühle

### 4. Übung: Baumatmen

- Ziele** Die SchülerInnen ...
- ... lernen den **Zusammenhang zwischen Gefühl und Körper** kennen.
  - ... lernen, sich **über die Atmung zu entspannen**.
  - ... erkennen, wie **Gefühle, Atmung und Körper** zusammenhängen.

Basis

## Modul: Psychische Gesundheit

### 3. Übung: Ressourcenübung Schutzanzug

- Ziele** Die SchülerInnen ...
- ... wissen, dass die **Vorstellungskraft** dabei helfen kann, psychisch gesund zu bleiben.
  - ... wissen, dass sie ihre **Psyche unterstützen und so Kraft schöpfen** können.
  - ... kennen eine Möglichkeit, sich **für herausfordernde Situationen zu stärken**.



**„Erste Hilfe“ bei akuter Angst**  
(Atemtechniken, Stabilisierung, ...)



Vertiefung

## Modul: Gefühle

### 5. Übung: Mutstein

- Ziel** Die SchülerInnen lernen **mit unterschiedlichen Gefühlen umzugehen** (Hauptgefühl hier = Angst).

Basis

## Modul: Psychische Gesundheit

### 2. Übung: Notfallkiste Gefühle

- Ziele** Die SchülerInnen ...
- ... verstehen, was **Psyche und psychische Gesundheit** bedeutet.
  - ... wissen, dass **Gefühle ein Teil der Psyche** sind.
  - ... wissen, was sie tun können, damit es ihnen **psychisch gut geht**.

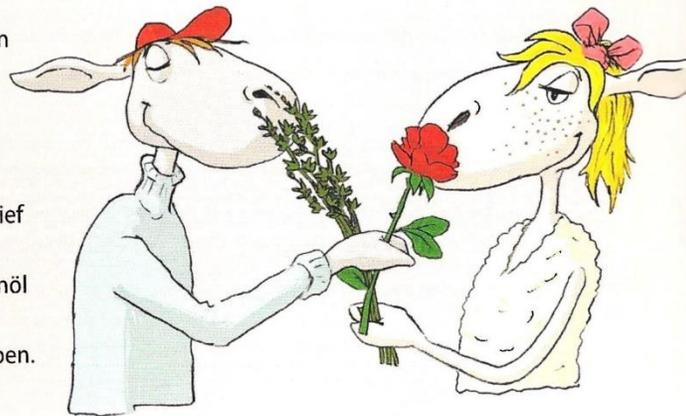


# Duft atmen\*

Wenn man akut Angst hat kann man sich andere Sinnesreize zu nutze machen, wie z.B. einen starken Duft (Zitrone) oder ein Zuckerl  
....und so das Gehirn ablenken

Eine wunderbare Übung, die Wunder wirkt.  
Atme ganz tief den Duft einer Rose ein.  
Ganz tief.  
Und dann atme Lavendel ein.  
Auch gaaanz tief.  
Lass den Duft sacht durch deine Nasenlöcher ziehen. Lass den Duft tief hineintauchen in deine Lungenflügel und sich dort ausbreiten.  
Aber lass ihn auch aufsteigen durch deine Geruchszellen bis in deinen Kopf, in dein Riechzentrum.  
Rose und Lavendel. Aaaaah.  
Atme aufmerksam dreimal tief ein und wieder aus.  
Ein kleines Fläschchen Rosenöl und Lavendelöl solltest du immer griffbereit bei dir haben.

Solltest du einen anderen Duft bevorzugen: okay!  
Und solltest du aus irgendwelchen Gründen mal gar nichts riechen können: Stell dir den Duft einfach vor.



Mit Duftatmen kannst du ein Feuerwerk an guten Wirkungen erzielen.  
Rose und Lavendel haben eine beruhigende Wirkung und werden deshalb gezielt in der Aromatherapie zur Harmonisierung des Nervensystems eingesetzt. Bei Nervosität, Herzklopfen, Angst und Unruhe kannst du also sofort (!) dein eigener Aromatherapeut sein. Dein Geruchssinn ist einer deiner aktivsten Sinne überhaupt: Tausende von Geruchsnervenfasern ziehen von der Riechschleimhaut der Nase ins Gehirn – und zwar schwerpunktmäßig zum Mandelkern und zur Großhirnrinde. Also in den Bereich der Emotionen und ihrer Verarbeitung. Wenn dort die beruhigende Duftwirkung von Rose und Lavendel ankommt, hat das einen stabilisierenden Effekt und die Angst- und Panikreaktionen können sich nicht durchsetzen.

- ▶ Mit Duftatmen kannst du die Tiefen deines Gehirns steuern und beruhigen.
- ▶ Die Aktivierung deines Geruchssinns trainiert dein Gehirn im Bereich Kognition – also Denken und Lernen.

Forscher haben bei Ursäugetieren festgestellt, dass die mit dem größten Geruchsnerv auch die größten Gehirne hatten. Man könnte also sagen: Riechen macht schlau. Und schlau ist es doch auf alle Fälle, Angst, Herzklopfen und Nervosität auszutricksen.

Sei schlau: Atme Duft auf jede mögliche Art: als Badezusatz, als Creme. Duftessen oder Dufttrinken ist auch prima: eine Tasse Rosentee, Lavendelmarmelade oder ... mmh!

- ▶ Duft macht high!



\* Croos-Müller, 2012

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



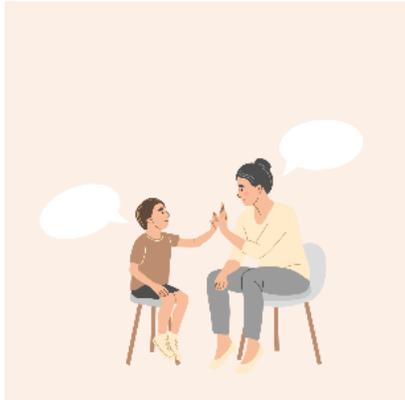
Tipps für Gespräche mit der Ärztin oder dem Arzt.

Onlinewelt

# Das psychische Immunsystem stärken..



[www.irrsinnig-menschlich.de/material/](http://www.irrsinnig-menschlich.de/material/)



# 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

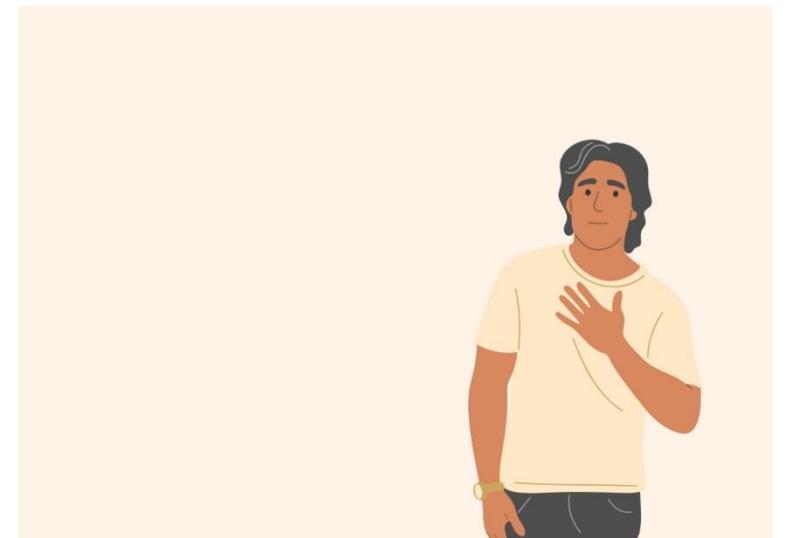
# Sprechen Sie von konkreten Situationen und persönlichen Beobachtungen

Sie geben so 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.....*

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

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

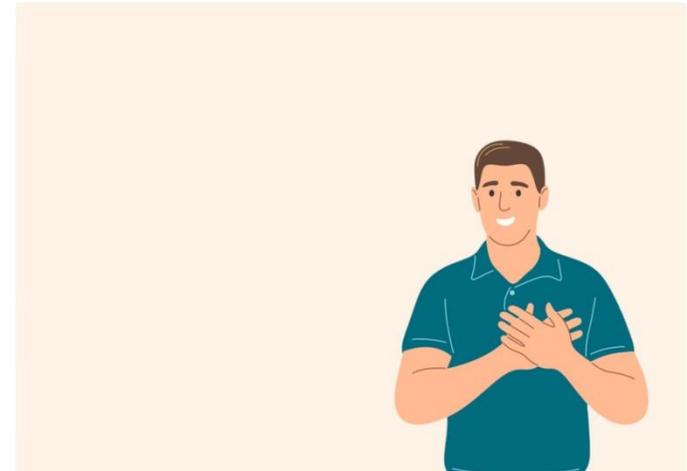
# Erkennen Sie die Offenheit der/des SchülerIn an

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 Einordnung der Symptome zu finden, 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

# Traurig sein...

Es ist normal wenn wir mal traurig sind. Das Gefühl gehört wie andere Gefühle zu uns dazu. Wenn das Gefühl über längere Zeit nicht mehr weg geht, dann wird es krank. Das nennt man dann Depression. Wie bei anderen Erkrankungen kann sich die Erkrankung unterschiedlich auswirken. Wenn sie sehr lange dauert ist es wichtig sich Hilfe zu holen.

Was hilft dir, damit du nicht mehr traurig bist?

## Einstieg über das Gefühl:

Was kann einen traurig machen?  
Wo spürst du die Traurigkeit im Körper? Was ist dann anders?

Glaubst du das Gefühle -wie traurig sein -krank werden können?  
Wie könnte das aussehen?

## Metaphern

Dunkle Regenwolke,  
abgestürzter Computer, graue  
Brille, Traurigkeitsmonster...

# ...und Depression

## ***Menschen die an einer Depression erkranken***

...sind oft sehr traurig und weinen vielleicht viel oder reden auf einmal ganz wenig  
...sind müde und erschöpft obwohl sie erst aufgestanden sind...  
...verlieren die Freude und das Interesse an Dingen, die sie sonst mögen...  
...haben nicht die Kraft etwas zu unternehmen...  
...Essen dann viel weniger oder viel mehr als sonst  
.....sind auf einmal viel besorgter und ängstlicher  
...glauben an allem Schuld zu sein

## ***Gesund werden.....***

Damit Menschen mit einer Depression wieder gesund werden gehen sie zu einem speziellen Arzt/Ärztin oder Therapeuten/Therapeutin. Sie können dort reden und Möglichkeiten finden damit es ihnen besser geht und manchmal bekommen sie auch Medikamente.

# 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

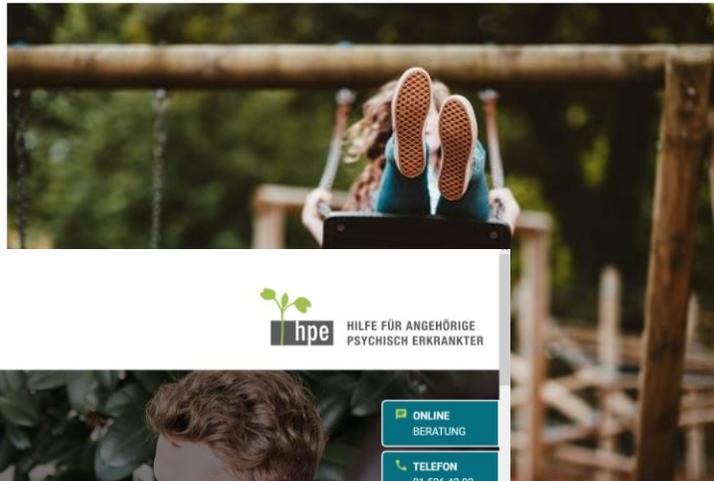
- Telefonische Krisenintervention (\*PsyNot 0800 449933, Rat auf Draht 147, Telefonseelsorge 142, Kindernotruf 0800 567 567)
- HausärztInnen/KinderärztInnen/PsychiaterIn/Krankenhaus
- Individuelle Beratung/Therapie (Psychotherapie, Klinische PsychologInnen)
- Gesund aus der Krise 
- Sozialpsychiatrische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



\*24/7 Hotline in der Steiermark

# 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

 **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

Psychische Erkrankungen

**DARÜBER  
REDEN KÖNNEN**

Eine Informationsbrochüre  
für Angehörige und Freunde psychisch erkrankter Menschen

 **HILFE FÜR ANGEHÖRIGE PSYCHISCH ERKRANKTER**

# 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**
- **UntersützerInnen** die psychoedukative Gespräche anbieten
- **BrückenbauerInnen** zu anderen Unterstützungssystemen

# Wichtig im Kontext Schule

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

# Danke für die Aufmerksamkeit!

Bei Fragen oder für weitere Informationen können

Sie sich gerne an uns wenden:

Styria vitalis

[petra.dinoia@styriavitalis.at](mailto:petra.dinoia@styriavitalis.at)

# Kinderbücher

Titel	AutorIn	Thema
Als Mama nur noch traurig war: Wenn ein Elternteil an Depression erkrankt	Anja Möbest, Barbara Korthues	Depression
Anne Marie und die Leichtigkeit	Christina da Costa Amaral	
Annikas andere Welt	Sigrun Eder, Petra Rebhandl-Schartner	Psychische Erkrankungen erklären
Annikas andere Welt EXTRA	Sigrun Eder, Petra Rebhandl-Schartner	Psychische Erkrankungen erklären - Resilienz stärken
Bei mir Zuhause ist was anders	Sabine Kühnel, Livia Koller	Was Kinder psychisch Kranker erleben
Boby	Sucht Schweiz, Gaelle Pecoraro	Sucht, Alkohol
Das komische Gefühl	Hans-Christian Schmidt, Andreas Német	Körperliche und seelische Grenzüberschreitung
Der beste Vater der Welt	Kerstin Trostmann, Rolf Jahn	Psychose
Der Goldfisch ist unschuldig	Tanja Fabsits	Depression
Die Bettelkönigin	Irene Stratenwerth, Thomas Bock	Psychose
Dunkle Farben im Wunderwald: Ein Buch für Kinder, deren Eltern psychisch krank sind	Maleki, Beham, Böning u.a.	Kindern psychische Erkrankung der Eltern erklären
Flaschenpost nach irgendwo	Schirin Homeier, Andreas Schrappe	Sucht
Gelbe Blumen für Papa	Chris Pail, Suse Schweizer	Suizid
Heute bin ich	Mies Van Hout	Gefühle
Lia und das R-Team	Thomas Köhler-Sartzki, Alexandra Roszak	Resilienz
Luka der traurige Blauwal	Isla Wynter	Depression
Maltes Lieblingstrick: Entspannungsübungen für Kinder	Anja Freudinger, Suse Schweizer	Entspannungsübungen
Mama, Mia und das Schleuderprogramm	Christiane Tilly, Anja Offermann	Borderline
Mamas Monster - Was ist nur mit Mama los?	Erdmute von Mosch	Depression
Mamas Püschose	Karin-Susan Fessel, Heribert Schulmeyer	Psychose
Maxi und die Gefühle-Helfer: Gefühle wahrnehmen, benennen und mit ihnen umgehen – Ein Mitmach-Kinderbuch zur Entwicklung von Selbstfürsorge und sozialer Kompetenzen	Elisabeth Handke, Luisa Meißner	Mitmachbuch Gefühle wahrnehmen
Mio, der Braunbär: Sexualisierte Gewalt kindgerecht erklärt	Müller, Schmiedel, Willmann, Zertz	Sexualisierte Gewalt
Mit Kindern redet ja keiner	Kirsten Boie	Depression
Nebeltage, Glitzertage: Kindern bipolare Störungen erklären (kids in BALANCE)	Karen-Susan Fessel, Heidi Kull	Bipolare Störung
Nicht Okay ist auch Okay	Dr Tina Rae, Jessica Smith	
Papa Panda ist krank. Ein Bilderbuch für Kinder mit depressivem Elternteil	Anne Südbeck	Depression
Papas schwarze Löcher	Hannah-Marie Heine, Heribert Schulmayer	Depression
Papas Seele hat Schnupfen	Claudia Gliemann, Nadia Faicheny	Depression
Papas Seele hat Schnupfen - So geht es mir	Gliemann, Kistner, Rau, Rau, Rau & Faichney	Depression
Regenbogentage: Ein Buch über Mut und Hoffnung	Smriti Halls, David Litchfield	Mut und Hoffnung
Sonnige Traurigrage	Schirin Homeier	Depression, (Schizophrenie)
Tina Tannenbaum verliert ihre Wurzeln. Ein Kinderfachbuch über Eltern, die psychisch belastet sind: Ein Kinderfachbuch über Eltern in einer psychischen Krise	Franca Weibel, Lena Tamini	Kinderfachbuch Eltern mit psychischer Krise
Tür auf - Paul geht zur Psychotherapie	Tobias Ley, Suse Schweizer	Psychotherapie
Warum fahren Papas Gefühle Achterbahn?	Gabi Winter	Bipolare Störung
Warum ist Mama traurig?	Susanne Wunderer	Depression
Was ist blos mit Mama los?	Karen Flistrup	Depression, Ängste, Trauma, Bipolare Störung
Wir sagen immer Debreziner dazu: Wie Kinder die psychischen Erkrankungen ihrer Eltern erklären	Livia Koller	Depression, Bipolar, Alkohol/Sucht, Schizophrenie
Wolkentage	Alice Briere-Haquet, Monica Barenco	Verstimmung
Yussef und die Erinnerungsgeister	Susanne Zeltner, Barbara Tschirren	Psychotherapie, PTBS

# Fachliteratur

## Kinder von Eltern mit psychischen Erkrankungen

Titel	AutorIn	Thema
"Sag mir mal..." Gesprächsführung mit Kindern	Martine F. Delfos	Gesprächsführung
Das Stigma psychischer Erkrankung	Nicolas Rüsç	Stigma
Erziehungsfähigkeit psychisch kranker Eltern richtig einschätzen und fördern	Anita Plattner	Erziehung mit psychischer Erkrankung
Frühförderung mit Kindern psychisch erkrankter Eltern	Pretis, Dimova	Kinderfrühförderung
Gruppenarbeit mit Kindern psychisch erkrankter Eltern	Martin Schmoranz, Julia Müller	Gruppenarbeit
Jugendjahre - Kinder durch die Pubertät begleiten	Remo H. Largo, Monika Czernin	Pubertät
Kinder mit psychisch kranken Eltern	Wiegand-Grefe, Matzejat, Lenz	Was Kinder psychisch Kranker erleben
Kinder psychisch kranker Eltern	Elisabeth Schmutz	Was Kinder psychisch Kranker erleben
Kinder psychisch kranker Eltern in der Kita	Anja Thürnau	Kontext Kindergarten
Kinder psychisch kranker Eltern stärken: Informationen für Eltern, Erzieher und Lehrer	Albert Lenz, Eva Brockmann	Kontext Schule
Kinder psychisch kranker Eltern. Auswirkungen und Folgen für die kindliche Entwicklung	Claudia Arlt	Auswirkungen elterlicher Belastung auf die Kinder
Kinder psychisch kranker Eltern: Herausforderungen für eine interdisziplinäre Kooperation in Betreuung und Versorgung	Kölch, Ziegenhain, Fegert	Studien und Praxishilfen
Kinder psychisch kranker Eltern: Präventives Handeln der Sozialen Arbeit	Michelle Jacob	Prävention soziale Arbeit
Kinder und ihre psychisch erkrankten Eltern. Kompetent beraten, sicher kooperieren	Schrappé Andreas	Beratung
Kinder und ihre psychisch kranken Eltern: Familienorientierte Prävention – Der CHIMPs-Beratungsansatz	Wiegand-Grefe, Halverscheid, Pass	Prävention - CHIMPs Beratungsansatz
Kinder von Eltern mit psychischen Erkrankungen: State of the Art für Psychotherapeutinnen, Pädiaterinnen, Pädagoginnen	Christiansen, Röhrle, Fahrer, Stracke, Dobener	State of the Art für PsychotherapeutInnen, PädaterInnen, PädagogInnen
Kindheit im Schatten: Wenn Eltern krank sind und Kinder stark sein müssen	Maja Roedenbeck	Was Kinder psychisch Kranker erleben
Lob der Schule	Joachim Bauer	Perspektiven f. Schüler, Lehrer, Eltern
Menschen stärken	Fröhlich-Gildhoff, Rönnau-Böse	Resilienzförderung
Mit dem schwarzen Hund leben	Johnstone, Johnstone	Depression
Patenschaften praxisnah	Perzлмаier, Sonnenberg	Patenschaft
Psychische Erkrankung und Elternsein in der Familienberatung: Eine Untersuchung zu den Auswirkungen elterlicher Belastung auf Bindung und Lebensqualität für die Kinder - für die Praxis	Thomas Köhler-Saretzki	Auswirkungen elterlicher Belastung auf die Kinder
Ratgeber Kinder psychisch kranker Eltern	Lenz, Wiegand-Grefe	Ratgeber
Ressourcen fördern: Materialien für die Arbeit mit Kindern und ihren psychisch kranken Eltern	Albert Lenz	Ressourcen
Ressourcenübungen für Kinder und Jugendliche	Gräßer und Hovermann	Ressourcen
Wenn Eltern psychisch krank sind...	Schöne, Wagenblass	Institutionelle Handlungsmuster
Wenn Kinder die Rolle der Eltern übernehmen. Phasen der Parentifizierung von Kindern psychisch kranker Eltern	Lisanne Hilker	Parentifizierung/Magisterarbeit
Widerstandsfähigkeit in der Schule fördern	Oliver Specht	Resilienz im Schulkontext

# Fachliteratur

weiterführend zum Thema

Titel	AutorIn	Thema
AUSwege finden: Kinder psychisch kranker Eltern	Gabi Pertus	Interviews mit Erwachsenen die in der Kindheit mit psychisch erkrankten Eltern lebten
Die psychosoziale Versorgung der Steiermark	Susanna Kainz	Verzeichnis der Servicestellen
Ein kleines Glück	Johanna Rohrer	Gedichte/Geschichten
Ein kleines Lächeln	Johanna Rohrer	Gedichte/Geschichten
Eine andere Art von Wahnsinn	Stephen P. Hinshaw	Biografie
Erzählt euch mehr (Klassik) Gesellschaftsspiel Erwachsene - Spiel für mehr Achtsamkeit und Selbstreflexion	Simon und Jan	Selbstreflexion
GET Materialien	<a href="https://styriavitalis.at/information-service/downloads/get-materialbox/">https://styriavitalis.at/information-service/downloads/get-materialbox/</a>	
JETZT hab ich keinen Bock mehr	Sabrina Martina Mayr	Depression
Mama sagt, die Zahnpasta ist vergiftet	Katja Beeck	Wie ErzieherInnen Kinder psychisch kranker Eltern unterstützen können
Psychisch kranke Eltern stärken: Kartenset mit 120 Impulsen für die Elternarbeit in Therapie und Beratung.	Hannah-Marie Heine	Impulskarten – Eltern stärken
Wie auf verschiedenen Planeten	Gyöngyvér Sielaff	Erfahrungsberichte