

Thema Psychosoziale Gesundheit

PädagogInneninformation

Psychosoziale Gesundheit versetzt Menschen in die Lage, mit alltäglichen Lebensbelastungen umgehen und sie gut bewältigen zu können. Sie wird entscheidend davon bestimmt, ob und inwieweit sich Belastungen und Herausforderungen auf der einen Seite und die Mittel und Ressourcen zu deren Bewältigung auf der anderen Seite im Gleichgewicht halten. Hierzu zählen zum Beispiel das persönliche „Rüstzeug“ wie die eigenen Fähigkeiten und Eigenschaften sowie **Rückhalt und Unterstützung durch Familie und FreundInnen**.

Kinder brauchen emotionale Bindungen und positive Beziehungen

Für Kinder ist die emotionale Bindung und eine positive Beziehung zu mindestens zu einem Elternteil oder zu einer zuverlässigen erwachsenen Bezugsperson von entscheidender Bedeutung. Diese Bindungen sind essentiell für eine gesunde seelische Entwicklung und für psychische „Robustheit“, die sogenannte **Resilienz**. Manche Kinder sind eher zurückhaltend und ruhig, andere eher impulsiv und lebhaft. Während das eine Kind mit neuen Aufgaben und Herausforderungen, beispielsweise wenn es in den Kindergarten kommt, gut zurechtkommt, tut sich ein anderes eher schwer damit und braucht vielleicht etwas mehr Unterstützung.

Wichtig ist, dass Kinder lernen, ihre Gefühle wahrzunehmen, anzuerkennen, sie zu benennen und einzuordnen. Entscheidend ist, dass ein Kind die Erfahrung macht, dass es Unterstützung erfährt, wenn Probleme auftauchen, wenn es Ängste oder Sorgen hat und dass es Schwierigkeiten überwinden kann. Daher ist es wichtig, bereits im Kindergarten mögliche Strategien zu besprechen, um das psychische Gleichgewicht wiedererlangen und Probleme konstruktiv bewältigen zu können.

Kinder erleben manchmal auch, dass Familienmitglieder psychisch krank sind und können dies oft nicht einordnen beziehungsweise entwickeln Schuldgefühle. Psychische Erkrankungen sind immer noch stark tabuisiert und Menschen mit psychischen Erkrankungen häufig stigmatisiert. Für Kinder ist eine **altersadäquate und lösungsorientierte Information über psychische Erkrankungen** ein wesentlicher Schutzfaktor, um mit psychischen Belastungen – auch von Erwachsenen – umgehen zu können und selbst gesund zu bleiben.

Wichtig ist, dass Kinder lernen, ihre Gefühle wahrzunehmen, anzuerkennen, sie zu benennen und einzuordnen

ExpertInnen gehen davon aus, dass in Österreich ca. 20% der Kinder und Jugendlichen psychische Erkrankungen haben, wobei 8-14% behandlungsbedürftig sind. Angsterkrankungen gehören zu den häufigsten Erkrankungen. Risikofaktoren für psychische Erkran-

¹ <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/psychische-gesundheit/psychische-entwicklung/>, Stand 10.03.2021.

kungen bei Kindern können eine genetische Veranlagung, Faktoren wie Gewalt oder Missbrauch, ein niedriger sozioökonomischer Status, aber auch psychische Erkrankungen der Eltern sein. Mehr als die Hälfte der Kinder mit psychisch kranken Eltern entwickelt selbst psychische Störungen in der Kindheit oder Adoleszenz. Im Vergleich entspricht das einem doppelten bis dreifachen Risiko für psychische Erkrankungen.

Die Übungen auf den Kärtchen helfen dabei, Ressourcen wie zum Beispiel Selbstwirksamkeit, Zuversicht, soziale Kompetenz oder soziale Unterstützung zu aktivieren.

Mit Kindern über psychische Gesundheit und psychische Erkrankung sprechen

Reflexion der eigenen Haltung zum Thema

Es ist wichtig, sich selbst zu fragen, welche Haltung man zu psychischer Gesundheit und Krankheit einnimmt. Eigene Vorurteile und Unsicherheiten können die Umsetzung hemmen. In diesem Fall wäre eine Fortbildung vorab zu empfehlen. Außerdem sind eine gute inhaltliche Vorbereitung und die Unterstützung durch eine Fachkraft von Vorteil.

Sicherheit durch Wissen

In der Materialbox findet sich eine gut sortierte Auswahl an Büchern, die Hintergrundinformation und Tipps für PädagogInnen im Umgang mit dem Thema geben. Hinweise auf Kinderbücher, die adäquate Formulierungen und Erklärungen verwenden, ergänzen das Angebot. Das Buch „Kinder psychisch kranker Eltern stärken“ bietet Hilfe, um psychische Erkrankungen zu erklären. Darüber hinaus ist es wichtig, sich an den Fragen der Kinder zu orientieren, um das Thema gut umzusetzen.

Tabuisierung und Stigmatisierung

Psychische Gesundheit und insbesondere Krankheit sind nach wie vor häufig tabu. Umso wichtiger ist es, beide zu thematisieren, um einer oft angstbesetzten Stigmatisierung entgegen zu wirken.

Lösungsorientierter Umgang

Es ist wichtig, dass Kinder verstehen, dass die Psyche genauso wie der Körper gepflegt werden muss, um gesund zu bleiben. Daher ist es wichtig, zu wissen, was die Psyche stärkt.

Eltern für dieses Thema sensibilisieren

Es ist wichtig, die Eltern mit einzubeziehen und für mögliche Unsicherheiten und Fragen zur Verfügung zu stehen. Auf den Kärtchen finden Sie Vorschläge dazu.

Danke, dass Sie mit den Kindern und Eltern dieses wichtige Thema behandeln, wir wünschen Ihnen gutes Gelingen und Freude bei der Umsetzung!