

Thema Psychosoziale Gesundheit PädagogInneninformation

Psychosoziale Gesundheit zeigt sich darin, dass Menschen sich wohlfühlen und die Möglichkeit haben, ihre Fähigkeiten einzusetzen. Sie zeigt sich in belastenden Situationen insofern, als man Strategien und Hilfe hat, das psychische Gleichgewicht zeitnah wieder zu erlangen und Probleme konstruktiv zu bewältigen.

*Psychische Erkrankungen
sind immer noch
stark tabuisiert*

Die psychosoziale Gesundheit ist ein wesentlicher Teil von Gesundheit. **Gesundheitskompetenz** in diesem Sinn bedeutet, **Wissen über psychische Gesundheit, Krankheit** und eventuelle Behandlungsmöglichkeiten zu haben. 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 psychisch gesund zu bleiben.

ExpertInnen gehen davon aus, dass in Österreich ca. 20% der Kinder und Jugendlichen psychische Erkrankungen haben, wobei 8-14% behandlungsbedürftig sind. Angst-erkrankungen gehören zu den häufigsten Erkrankungen. Neben Risikofaktoren wie genetischer Disposition, Faktoren wie Gewalt oder Missbrauch und niedrigem sozioökonomischen Status tragen auch **psychische Erkrankungen** der Eltern zu einem erhöhten Risiko, selbst zu erkranken, bei. 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**.

*In Österreich haben ca. 20%
der Kinder und Jugendlichen
psychische Erkrankungen*

Allgemeine Ziele für die Unterrichtseinheiten:

- Erkennen und Stärken persönlicher und sozialer Ressourcen
- Wissen über psychische Gesundheit und Krankheit erhöhen
- Wissen über Unterstützungsmöglichkeiten bei psychischen Belastungen und Erkrankungen erhöhen

Um die Module psychische Gesundheit und psychische Erkrankung gut umsetzen zu können, sind mehrere Punkte zu berücksichtigen:

- **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 Literaturliste finden Sie eine gut sortierte Auswahl an Büchern, die Hintergrundinformation und Tipps für PädagogInnen im Umgang mit dem Thema geben.
- **Sicherheit durch Unterstützung:** Für die Umsetzung des Moduls psychische Erkrankung ist häufig eine kostenlose Unterstützung durch Fachpersonen z.B. von der Schulpsychologie, einer Familien- oder psychosozialen Beratungsstelle in der näheren Umgebung möglich. Das fördert einen fallunabhängigen Austausch und stärkt die Vertrauensbasis zwischen Schule und Unterstützungssystemen.
- **Altersadäquate Information für SchülerInnen:** In der Literaturliste finden Sie Kinderbücher für das Volksschulalter, die adäquate Formulierungen und Erklärungen verwenden. 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 psychische wie körperliche Erkrankungen Behandlung brauchen und dass betroffene Menschen wieder gesund werden können. Entsprechende Anlaufstellen für einen Krankheitsfall zu kennen ist ebenso wichtig, wie zu wissen, was die Psyche stärkt. Die Broschüre „Unterstützungssysteme inner- & außerhalb des Schulsystems“ gibt hierfür hilfreiche Praxistipps.
- **Eltern für dieses Thema sensibilisieren:** Es ist wichtig, die Eltern mit einzubeziehen und für mögliche Unsicherheiten und Fragen zur Verfügung zu stehen. In den Übungen finden sich dazu Vorschläge.
- **Kinder psychisch erkrankter Eltern:** Kinder psychisch erkrankter Eltern sind eine Hochrisikogruppe. Gleichzeitig kann altersadäquate Information über die Erkrankung ein wesentlicher Schutzfaktor sein.



Module

Sie können aus den Modulen einzelne Übungen auswählen oder ein Modul zur Gänze mit Ihrer Klasse durcharbeiten. Basisübungen sind für alle Schulstufen geeignet. Vertiefungsübungen beziehen sich – als grobe Richtlinie – auf die dritte und vierte Schulstufe. Sie kennen Ihre Klasse am besten. Bitte schätzen Sie daher ein, welche Übung wann für Ihre Klasse passt!

Die Beschreibung der Übungen finden Sie auf den entsprechenden Karteikärtchen.