



Website www.verrueckt-na-und.de, Fact/Tatsachen: Tipps für LehrerInnen

<http://www.verrueckt-na-und.de/tipps-lehrer.html>

LehrerInnen sind wichtige Bezugspersonen

Sie als Lehrer sind wichtige Bezugspersonen, wenn es um das Wohlergehen ihrer Schüler geht. Die Schüler bauen auf sie als Lehrer, auch wenn Sie das selbst möglicherweise gar nicht so wahrnehmen. Schließlich verbringen Schüler viel Lebenszeit in der Schule. Und gute Stimmung in der Schule kann eine ganze Menge Schwierigkeiten vermindern! Davon sind Schüler überzeugt.

Heranwachsende in seelischer Not: Was Lehrpersonen tun können

Sich gemeinsam vorbereiten

LehrerInnen fühlen sich wie viele andere Menschen auch oft unsicher, was das Thema psychische Gesundheit angeht. Da gibt es Vorbehalte, Vorurteile, Ängste. Häufig werden Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen stigmatisiert und ausgegrenzt. Deshalb spielt das Thema im Unterricht nur selten eine Rolle. „Wie damit umgehen?“ Regeln dafür gibt es bislang nur an wenigen Schulen, meist erst dann, wenn an der Schule etwas Schlimmes passiert ist. Sie können das ändern.

Hilfreich ist das Heft „SchoolMatters. Mit psychischer Gesundheit gute Schule machen“. Hier gibt es Anregungen wie Sie als Lehrer die Herausforderungen im Umgang mit psychischer Gesundheit meistern können.

Auf die eigene psychische Gesundheit achten

Wie geht es Ihnen? Fühlen Sie sich seelisch fit in der Schule und Zuhause? Wie halten Sie sich fit? Wichtige Fragen, denn psychische Gesundheitsprobleme von Lehrpersonen nehmen zu und haben sich als Hürde erwiesen bei der Förderung der psychischen Gesundheit von Heranwachsenden. Stressbelastungen bei Lehrern wirken sich auf das Verhalten gegenüber Schülern aus. Und auch das Klima im Kollegium kann durch andauernde Stressbelastung stark beeinträchtigt werden.

Hilfreich ist das Heft „SchoolMatters. Mit psychischer Gesundheit gute Schule machen“. Hier gibt es Anregungen, was Lehrerkollegien für ihre psychische Gesundheit tun können.

Kinder psychisch kranker Eltern: Hinschauen, Ansprechen, Helfen

Kinder psychisch kranker Eltern brauchen nichts mehr als Normalität. Sie tun alles, damit keiner merkt, dass in ihrer Familie gerade nichts „normal“ ist. Oft wissen es nicht einmal die Klassenlehrer. Das Schweigen und Verschweigen des Dilemmas Zuhause ist sehr schlimm für die Kinder, für die Familien, für uns alle.

Jede Hilfe, und sei sie noch so winzig, kann Kindern helfen, mit ihrer schwierigen Situation besser zurechtzukommen. Deshalb ist es sehr wichtig, dass die Erwachsenen aus dem Umfeld der Familie genau hinschauen. Ärzte, Therapeuten und andere Betreuer sollten erkrankte Erwachsenen immer fragen, ob Kinder zur Familie gehören und sie auf Hilfsangebote hinweisen. Wie Kinder psychisch kranker Eltern gestützt und gestärkt werden finden Sie hier.

Downloads:

Wie können Sie SchülerInnen helfen, bei denen Sie ein psychisches Problem vermuten?

- Brief einer ehemaligen Schülerin

Auf die eigene psychische Gesundheit achten:

- Literaturliste Lehrergesundheit

Infopakete für LehrerInnen:

- "Nicht ganz normal?!" Psychische Krankheiten verstehen
- Richtlinien für das Verhalten in der Schule nach einem Suizid, Hrsg.: Bündnis gegen Depression e.V.
- Weitere Empfehlungen für das Verhalten in der Schule nach einem Suizid

Materialien für LehrerInnen, Eltern und andere Bezugspersonen zum Thema Früherkennung von Depression und Suizidabsichten bei Jugendlichen

- Infoblatt
- Merkhilfe
- Einschätzungshilfe
- Begleitdossier: Umgang mit Stress und emotionalen Krisen, Hrsg.: Berner Gesundheit