

## 10. Schulgesundheitsstag

„Ist das noch normal?“ -  
wann auffälliges Verhalten  
Anzeichen für grundlegende  
Probleme ist

Michaela Zeddies

## „Ist das noch normal“

- Schule ist häufig der Ort, an dem psychische Krisen von Heranwachsenden erstmals erkannt werden
- Lehrer/Lehrerinnen sehen viele Kinder unterschiedlichen Alters, können Abweichungen im Verhalten schnell erkennen
- Lehrer/Lehrerinnen sind gefühlsmäßig nicht so stark gebunden wie Eltern, nehmen Veränderungen daher stärker wahr
- Schüler verbringen viel Lebenszeit in Schule, Lehrer/Lehrerinnen sind oft wichtige Bezugsperson

„Ist das noch normal“

doch:

- Wie spricht man Veränderungen/ Abweichungen an?
- Was kann man als Lehrer/ Lehrerin überhaupt tun?
- Und wo sind die Grenzen, wann Lehrer/ Lehrerinnen verantwortlich sind?
  
- **Täglich gibt es Störungen im Unterricht durch Schüler, die auffallen... doch nicht alles was aus der Norm fällt, ist „gestört“**

„Ist das noch normal“

Fallbeispiel 1:

Die 15-jährige Michelle hat sich von ihrem Freund getrennt. Durch Mitschüler werden Sie darauf aufmerksam gemacht, dass sich Michelle selbst verletzt hat. Sie sprechen Michelle an, aber sie macht deutlich, dass sie nicht reden möchte, sondern allein zurecht kommt.

- Machen Sie sich Sorgen oder nicht?
- Wissen Sie, was Sie tun können?

„Ist das noch normal“

Fallbeispiel 2:

Der 12-jährige Marvin beschwert sich nach der Hofpause bei Ihnen. Er gibt an, dass er in der Pause von den Mädchen seiner Klasse geärgert und geschlagen wurde.

- Machen Sie sich Sorgen oder nicht?
- Wissen Sie, was Sie tun können?

„Ist das noch normal“

Fallbeispiel 3:

Im Klassenchat Ihrer Klasse fällt Ihnen auf, dass eine der Mitschülerinnen von anderen bedroht und belästigt wird.

- Machen Sie sich Sorgen oder nicht?
- Wissen Sie, was Sie tun können?

„Ist das noch normal“

Fallbeispiel 4:

Die schulischen Leistungen von Marie sind in den letzten Wochen kontinuierlich gesunken. Sie kommt häufig zu spät und beteiligt sich nicht mehr am Unterricht.

- Machen Sie sich Sorgen oder nicht?
- Wissen Sie, was Sie tun können?

„Ist das noch normal“

### Fallbeispiel 5:

Nach dem Unterricht, als alle Schüler den Raum verlassen haben, finden Sie unter dem Tisch eines Schülers einen Brief, in dem dieser seinen Suizid ankündigt.

- Machen Sie sich Sorgen oder nicht?
- Wissen Sie, was Sie tun können?



„Ist das noch normal“

## **... zu Tode betrübt: Depression:**

- Stimmungsschwankungen in der Pubertät sind normal, viele Stimmungstiefs gehen von allein wieder weg
- Bleibt die gedrückte Stimmung über längere Zeit, dann kann eine Depression dahinter stecken
- Depression treten aus heiterem Himmel auf, oft ohne äußeren Anlass
- etwa 3-10% aller Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren von Depression betroffen

„Ist das noch normal“

## Wann Anlass zur Sorge:

- wenn der Schüler seit mehr als drei Monaten deutlich von Traurigkeit geplagt wird
  - wenn er nicht mehr daran glaubt, dass es je wieder besser wird
  - die Traurigkeit keinen Platz für andere Gefühle lässt
  - wenn der Schüler nicht mehr in der Lage ist, angemessene Leistungen zu zeigen
  - der Schüler leicht reizbar ist
  - der Schüler schlecht schläft, oft müde ist
  - der Schüler Ruhe schlecht aushalten kann
- ...

→ mit Schüler und Eltern ins Gespräch gehen,  
Hilfsangebote vermitteln

„Ist das noch normal“

## Selbstverletzendes Verhalten

- Wieso?
- Um innere Leere zu unterbrechen, sich wieder spüren können
- Um sich von innerem Druck zu befreien
- Um das innere Chaos zu ordnen
- Um den inneren Schmerz sichtbar zu machen
- Um sich nicht umbringen zu müssen
- ...

„Ist das noch normal“

## **Selbstverletzendes Verhalten**

Wer sich selbst verletzt ...

- hat oft körperliche, sexuelle und/ oder psychische Gewalt erfahren
- lebt häufig unter schwierigen familiären Bedingungen
- fühlt sich ungeliebt, wertlos, vernachlässigt
- hat große Angst verlassen zu werden
- fühlt sich innerlich leer
- erlebt oft deutliche Gefühlsschwankungen

„Ist das noch normal“

## Selbstverletzendes Verhalten

Was hilft?

- sichere und gute Beziehungen
- einen weniger schädigenden Ersatz suchen
- Hilfsangebote/ Kontaktaufnahme zu Psychologen

→ **Selbstverletzen ist wie ein Ventil, um unerträgliche Gefühle los zu werden. Panik, Drohungen und Vorwürfe machen alles nur noch schlimmer!**

„Ist das noch normal“

## Kein Land in Sicht... Suizid

- jeden Tag sterben in Deutschland etwa 8 Jugendliche und junge Erwachsene durch Suizid
  - ungefähr 150 Jugendliche versuchen ihrem Leben ein Ende zu setzen
  - die meisten Menschen, die am liebsten sterben wollen, wollen nicht tot sein. Doch sie wollen auch nicht so weiterleben wie bisher.
  - „wer von Selbsttötung spricht, macht es doch nicht wirklich...“
- **stimmt nicht, die meisten Suizide und Suizidversuche werden angekündigt**

„Ist das noch normal“

## **Menschen, die Suizidgedanken haben, brauchen jemanden...**

- der einfach da ist
- der ihnen zuhört
- der Anteil nimmt
- der ein Gefühl von Sicherheit vermittelt
- der die Verzweiflung akzeptiert

## **sie brauchen nicht:**

- allein zu sein
  - bedrängt oder belehrt zu werden
  - gute Ratschläge
  - ausgefragt zu werden
- einfach zuhören, zuhören, zuhören und ggf. an andere Stelle weiterleiten

„Ist das noch normal“

## **Gelähmt vor Angst**

Angst ist normal!

Wann muss man sich bei Ängsten Sorgen machen?

- Gibt es einen konkreten Grund für die Angst?
  - Hält die Angst von Dingen ab, die man sonst gerne macht?
  - Kann man wegen Angst nicht mehr zur Schule gehen?
  - Denkt der Schüler, dass er keine Kontrolle mehr über die Angst hat?
  - Nimmt die Angst immer mehr zu?
  - ...
- Gespräch mit Schüler und Eltern ratsam, Verweis auf Hilfsangebote



„Ist das noch normal“

## **Psychose**

### Was ist eine Psychose?

- ein vorübergehender Zustand, in dem Menschen Kontakt zur Wirklichkeit verloren haben
- Fühlen/ Denken/ Handeln verändert sich, schwer nachvollziehbar
- Wahnvorstellungen/ Halluzinationen

Jeder Mensch kann an einer Psychose erkranken, Jugendliche und junge Erwachsene häufig betroffen

„Ist das noch normal“

## **Psychose**

### Was sind Anzeichen?

- es fällt dem Schüler schwer, Träume von Realität zu unterscheiden
  - sieht Dinge, die nicht vorhanden sind, hört Stimmen
  - hat seltsame Gedanken und Ideen
  - verhält sich extrem merkwürdig/ extrem launenhaft
  - hat große Angst
  - fällt oft schwer Freundschaften aufzubauen/ zu erhalten
- Einzelne Symptome treten oft lange vor dem Ausbruch der Krankheit auf

→ **frühzeitige Hilfe ist notwendig**

„Ist das noch normal“

## Alkohol

### nüchterne Fakten:

- Alkohol Haupttodesursache bei jungen Männern zwischen 15 und 29 Jahren in Europa
  - viele sexuelle Gewalttaten unter Alkoholeinfluss
  - 160 000 Kinder/ Jugendliche in Deutschland stark alkoholgefährdet
- 
- **Alkohol wirkt gegen Langeweile, regt an, entspannt zumindest auf den ersten Schluck!**

„Ist das noch normal“

## Alkohol

wann ist ein Schüler abhängig vom Alkohol?

- wenn er regelmäßig/ täglich trinkt
- wenn das Trinken eine bestimmte Funktion hat, nichts mit Genuss oder Geselligkeit zu tun hat
- der Schüler seinen Alltag nicht mehr ohne Alkohol bewältigen kann

→ spätestens dann gemeinsames Gespräch mit Eltern und Schüler

„Ist das noch normal“

## Computersucht

Die Grenze zwischen Spiel und abhängigen Verhalten ist fließend

als gefährdet gelten:

- Schüler, die vier und mehr Stunden täglich online sind
- für die diese Aktivitäten wichtiger sind als ausreichend essen, schlafen, sich bewegen
- die den Computer nutzen, um einen Mangel an anderer Stelle auszugleichen (Anerkennung, Frust, Langeweile)

→ **Lehrer haben Vorbildfunktion**

„Ist das noch normal“

## Wenn der Körper nervt...

Viele Gründe sich unwohl zu fühlen

- Man fühlt sich zu dick/ zu dünn
- Man meint, man habe zu wenig Muskeln
- Man findet sich zu groß/ zu klein
- Es stören einige Körperteile (große Nase etc.)

Hilfe brauchen Jugendliche, die aufgrund wahrgenommener Mängel:

- Unter deutlichen Schwierigkeiten leiden
- Nicht mehr tun können, was sie gern tun würden
- In der Schule oder mit den Freunden Probleme haben

„Ist das noch normal“

## **Mobbing**

Mobbing ist, wenn sich Mitschüler über einen längeren Zeitraum einem anderen Schüler/ einer Schülerin gegenüber aggressiv verhalten und sie bzw. ihn absichtlich körperlich oder seelisch schädigen

- Mädchen wie Jungen werden gemobbt, es gibt kein typisches Mobbingopfer!
- Wer gemobbt wird, hat kaum Kraft, sich aus dieser Situation selbst zu befreien!

„Ist das noch normal“

## **Mobbing**

Warnzeichen sind:

- Jemand wird gemieden, nicht beachtet, ausgeschlossen
- Jemand wird verspottet, eingeschüchtert, bedroht
- Jemand wird geschubst, getreten, geschlagen
- Jemand wird unfreiwillig in Streitigkeiten verwickelt
- seine Sachen werden weggenommen, beschädigt, verstreut

→ **besonders Lehrer/ Schulsozialarbeiter können Mobbing stoppen**

→ **nicht verharmlosen, ernst nehmen**



„Ist das noch normal“

## Cybermobbing

Cybermobbing ist das absichtliche und wiederholte Schädigen von Menschen mit Hilfe moderner Kommunikationsmittel wie Handy oder Internet.

- ▣ Cybermobbing hat viele Gesichter:
  - Beleidigen, Beschimpfen
  - Belästigen
  - Anschwärzen, Gerüchte verbreiten
  - Auftreten unter falscher Identität
  - Ausschluss/ Ausgrenzung
  - Cyberstalking
  - offene Androhung von Gewalt

„Ist das noch normal“

## Cybermobbing

- jeder 7. Jugendliche sagt, dass schon einmal etwas Falsches oder Beleidigendes über ihn im Internet verbreitet wurde
- 22% aller Internet- Nutzer haben schon einmal mitbekommen, dass jemand aus ihrem Bekanntenkreis im Internet fertig gemacht wurde
- gemobbt wird aus Spaß, Langeweile, um Anerkennung zu bekommen...
- Täter sind Mädchen und Jungen

→ **sprechen Sie Ihre Beobachtungen an, geben Sie Betroffenen Unterstützung**

„Ist das noch normal“

## **Wenn Eltern seelisch krank sind**

3- 4 Millionen Kinder in Deutschland, leben mit Eltern, die seelisch erkrankt sind

Diese Kinder haben höheres Risiko selbst seelisch zu erkranken. Ziehen sich oft zurück, leiden unter Angst und Schuldgefühlen.

Wenn Sie als Lehrer von solchen Familien wissen, signalisieren Sie dem Schüler, dass sie zuhören, unterstützen werden.

„Ist das noch normal“

## **Was können Sie als Lehrer tun?**

- aufmerksam sein
- beobachten Sie ihre Schüler/ nehmen Sie Veränderungen wahr
- sprechen Sie mit Ihren Kollegen darüber

Solange seelisch erkrankte Schüler in die Schule gehen, sind sie Schüler und wollen von ihren Lehrern als solche gesehen werden – auch wenn sie sich anders verhalten als „normal“

„Ist das noch normal“

## **Was braucht es noch?**

- Fortbildungsprogramme für Lehrer
- Programme zur Förderung der seelischen Gesundheit für Schüler
- konkrete Hilfen in Schulen und Kommunen für alle zugänglich zu machen

„Ist das noch normal“

**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!**