

Präventionsprojekt

«Wahnsinnig menschlich»: Lernen, auf sich selbst zu hören

Patricia Berlingieri, Barbara Hochstrasser, Jochen Mutschler, Meiringen

- Das Pionierprogramm wurde von der Privatklinik Meiringen initiiert und ist auf mehrere Jahre angelegt.
- «Wahnsinnig menschlich» ist Teil des Lehrplans 21.
- Die Workshops orientieren sich am prozessorientierten Arbeiten. Dies ermöglicht Schülern und Lehrpersonen eine hohe Authentizität, gegenseitiges Verständnis und Transparenz.
- Lernmodule und Techniken wurden aus empirischen Untersuchungen abgeleitet und adaptiert.

■ Nach der Etablierung der öffentlichen Kino-Filmreihe «irrsinnig menschlich» 2014 als gemeindenahes Awareness-Programm zum Verständnis psychischer Störungen, hat die Privatklinik Meiringen für 2015 ein weiteres Präventionsprojekt angesetzt. Das Schulprojekt «wahnsinnig menschlich» dient der Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen und der Öffentlichkeitsarbeit in den Schulen der Region. Der Grundidee geht voraus, dass psychische Belastungen oder Erkrankungen jeden treffen können – auch Kinder. Beim Schulprojekt «wahnsinnig menschlich» sollen Schulkinder, deren Eltern und Lehrpersonen die Möglichkeit erhalten, sich mit psychischer Gesundheit, ihrer Erhaltung und möglicher psychischer Erkrankung auseinanderzusetzen.

Ziele des Projekts

- Förderung der Wahrnehmung, Offenheit, Kommunikation und Transparenz im Klassensetting
- Sensibilisierung der Eltern und Lehrpersonen betreffend möglicher psychischer Problemen bei Schulkindern und deren Entstigmatisierung
- Förderung der Zusammenarbeit verschiedener Systeme
- Primäre und sekundäre Prävention von psychischen Störungen
- Beratung, Vernetzung und Hilfestellung bei Handlungsbedarf

Wieso gerade in der Schule?

Psychisch erkrankte Menschen, Eltern, Jugendliche und Kinder können aufgrund von Unwissenheit durch andere ausgegrenzt werden. Mit dem Schulprojekt «wahnsinnig menschlich» wollen wir Offenheit und Toleranz fördern und betroffene Schüler und Lehrpersonen bei der Lösung von Interaktionsproblemen mit anderen Schülern unterstützen. Psychische Beeinträchtigungen können sich im Kindes- und Jugendalter entwickeln, sich im Laufe des Lebens verfestigen und sich auch im Erwachsenenalter manifestieren. Vor allem dann, wenn nicht bekannt ist, wie sich psychische Probleme äussern, sie daher nicht erkannt werden und unter Umständen nicht im Frühstadium behandelt werden. Das Schulhaus bietet eine ideale Plattform,

um mit wenig Aufwand viele Menschengruppen mit-einzubeziehen (**Abb. 1**).

Methodik

«Lebensqualität hängt nicht zuletzt davon ab, wie ein Mensch mit sich selbst umgeht». Sinngemäß und im Einklang mit dem Lehrplan 21 stellt das Schulprojekt einen wichtigen Beitrag zur Präventionsarbeit in Schulen dar. Der Lehrplan 21 verlangt, dass Schulkinder lernen, über sich zu sprechen, sich und andere wahrzunehmen, Mitverantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden zu übernehmen und über Geschlecht und Rollen zu reflektieren. Dabei geht es nicht in erster Linie um Aufklärungsarbeit, sondern um die Vermittlung von entsprechenden Werkzeugen. In Workshops mit den Schülern werden Achtsamkeit, differenzierte Selbsterfahrung und eine verbesserte Wahrnehmung der eigenen Befindlichkeit gefördert (**Tab. 1**).

Praktische Umsetzung

Zusammen mit den Lehrpersonen wird für alle neun Schulklassen einmal jährlich je ein halbtägiger Workshop à vier Lektionen durchgeführt. Verschiedene Themenbereiche der menschlichen Psyche werden besprochen. Die Schüler sollen durch unterschiedliche Erlebnisse sensibilisiert werden und dabei lernen, aufmerksamer mit sich selbst und ihren Bedürfnissen umzugehen. Ziel ist ein achtsamer Umgang mit den in den Workshops wahrgenommenen Gefühlen und Empfindungen. Dies ermöglicht, auch in einem anderen Kontext Empfindungen ernst zu nehmen, diese zu kommunizieren und bei Bedarf Hilfe einzufordern. Zum Beispiel lernen die Schüler im Workshop der dritten Klasse anhand des Geruchssinns angenehme, unangenehme und neutrale Gerüche zu unterscheiden. Ebenfalls lernen sie, welchen Einfluss der Geruchssinn auf Erinnerungen und die Gefühlswelt haben kann. Beispielsweise wird das Erleben von Trauer bezüglich dem Verlust eines Haustiers (Hamster) und dem Einfluss des Riechens eines ähnlichen Geruchs (Stroh) in dieser Zeit besprochen. Damit kann auf die Bedeutung

Tab. 1: Elemente der Methoden der Schulworkshops

Corrective Feedback:

- Korrigierende Rückmeldung und «Reframing»

Classwide Peer Tutoring:

- Unterricht zw. Gleichaltrigen in 2er- und Kleingruppen

Peer Teaching:

- Gleichaltrige lehren andere Gleichaltrige

Minimax Interventionen:

- Minimale therapeutische Intervention führt zu maximaler Wirkung

Halo-Effekt oder auch Wahrnehmungsfehler:

- Eigenschaften einer Person erzeugen einen Gesamteindruck, welcher die Wahrnehmung weiterer Eigenschaften der beurteilten Person überdecken.

Darstellung von Gruppendynamiken und Teufelskreisen:

- Mobbing, Lob und Sanktionierung im Schulalltag

Psychoedukation und Sensibilisierung in Kleingruppen zu Themen wie:

- AD(H)S, Mobbing, Loyalitätskonflikte, Scheidung, hohe Verantwortungsübernahme, Konsumverhalten, Trauerarbeit, Emotionsregulation

Training der Sinneswahrnehmung:

- Förderung der allgemeinen Wahrnehmung. Der Eigen- und Fremdwahrnehmung anhand der fünf Sinnesorgane. Die verbesserte Wahrnehmung führt zu einer transparenteren Kommunikation und mehr Offenheit, wodurch psychische Auffälligkeiten eher erkannt, angesprochen und präventiv angegangen werden können. Die Klärung und Offenlegung der Auffälligkeiten führt zur Entlastung der Lehrpersonen, Eltern und schlussendlich auch der Schulkinder.

der Trauerarbeit und auf eine konstruktive Bewältigung der verschiedenen Trauerphasen hingewiesen werden. In der zweiten Klasse werden die Schulkinder nach einem Achtsamkeitstraining mit dem Sinnesorgan Auge auf eine spielerische Art und Weise mit stereotypen Gedankenmustern vertraut gemacht, wodurch bei Bedarf die Thematik der Rassendiskriminierung im Klassenkontext eingeleitet werden kann. In der sechsten Klasse wird durch den Einbezug einer Anorexiepatientin (Peer) Stress im Schulalltag, Medieneindruck, Schlangheitswahn, Mobbing und verzerrte Wahrnehmungen veranschaulicht und diskutiert.

Elternanlass

Beim Elterninformationsabend, eine Woche vor Projektbeginn, werden die Eltern an Informationsständen über den Inhalt der Workshops aufgeklärt (**Abb. 2**). Die Stände werden von Fachleuten der Privatklinik Meiringen, wie auch von externen Fachpersonen betreut. Die Eltern sollen ins Erleben kommen und über die Workshops aufgeklärt werden, sodass sie im Voraus wissen, was ihre Kinder in der nächsten Woche erleben werden. Die oben erwähnte Anorexiepatientin (Peer) betreut auch einen Stand. Die Eltern bekommen so die Gelegenheit, mehr über das Krankheitsbild zu erfahren.

Resonanz und Bedeutung für die primäre und sekundäre Prävention psychischer Störungen

Die Resonanz nach dem ersten Pilotversuch im Jahr 2016 war sehr gross. Die Schulleiter gaben Rückmeldungen, dass sich nach der Projektwoche mehrere Schüler bei ihnen gemeldet haben, um persönliche, familiäre wie auch schulische Problembereiche anzusprechen. Ein Mädchen fand den Mut, ihre Selbstverletzungen der Schulleitung zu zeigen und bat um Hilfe.

Abb. 1: Zusammenarbeit involvierter Systeme des Schulprojekts

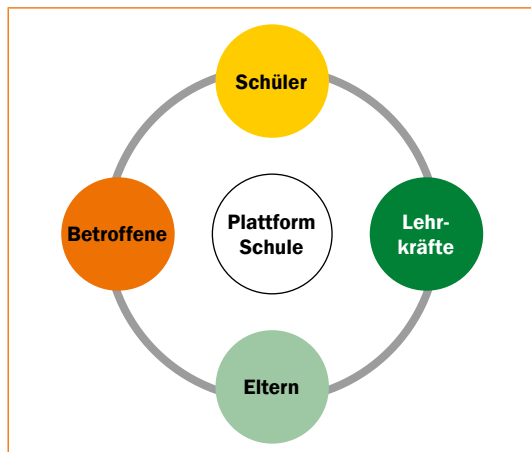
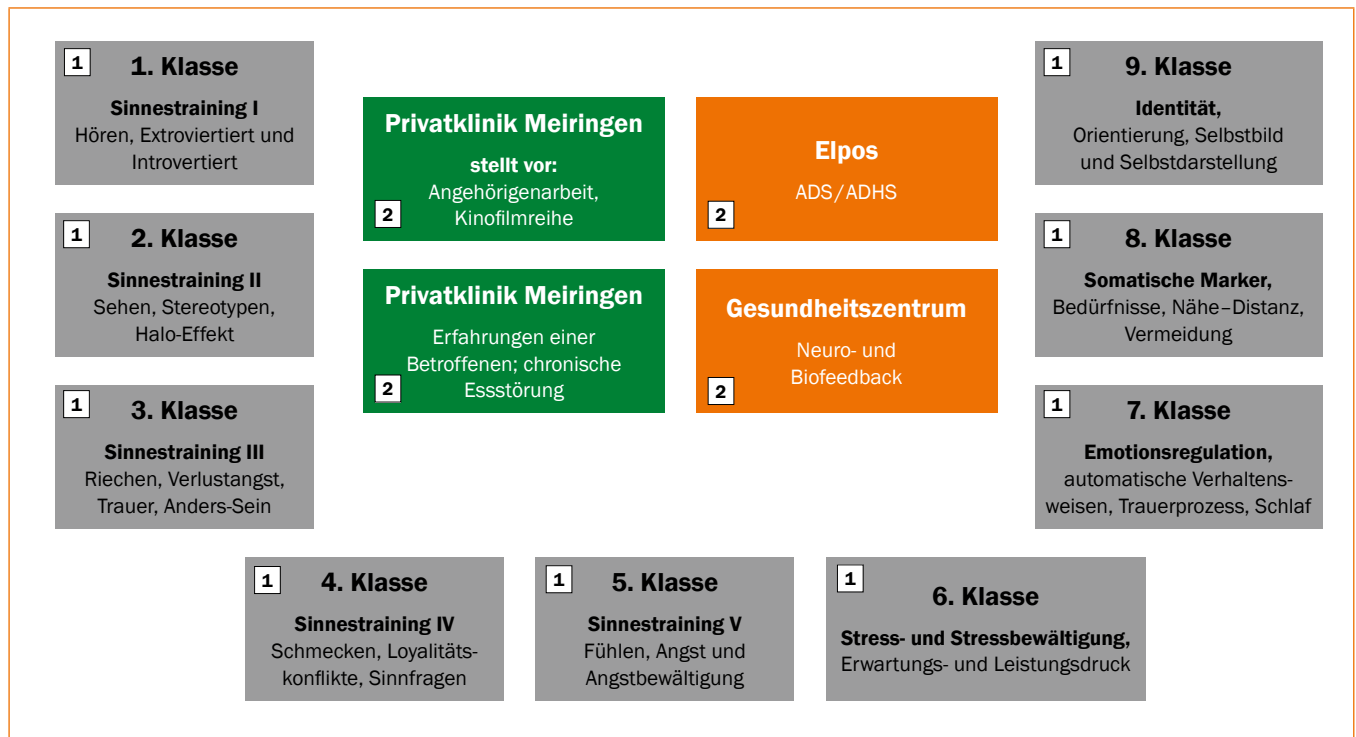


Abb. 2: Übersicht Workshops nach Klassenstufe beim Elterninformationsanlass



1 = Klassenspezifische Stände, 2 = Themenspezifische Stände, Elpos = ADHS-Organisation/Selbsthilfegruppe

Mehrere Eltern meldeten ihre Sorge, dass ihr Kind eine Essstörung haben könnte und waren eher bereit, Hilfe anzunehmen. Ebenfalls meldeten Eltern zurück, dass ihre Kinder offener und transparenter mit ihnen kommunizieren würden, als vorher.

Als Resonanz vor dem zweiten Durchlauf im Jahr 2017 zeigte sich, dass Eltern wie auch Lehrpersonen vor der Projektwoche Kontakt mit uns aufnahmen, um aktuelle Problembereiche wie Mobbing, Rassen-diskriminierung und mögliche Auffälligkeiten anzukündigen. Diese konnten dann in den entsprechenden Workshops flexibel integriert und gemeinsam mit der Lehrperson den Schülern vermittelt und aufgezeigt werden. Auffallend positiv während der Projektwoche war, dass in jeder Klasse auf die Nachfrage ob die Schüler sich erinnern könnten, was im letzten Jahr gemeinsam gemacht wurde, die Kernelemente der Workshops wiedergegeben werden konnten.

Fazit

- «Wahnsinnig menschlich» ist ein Pilotprojekt in ausgewählten Gemeinden, welches bisher zwei Mal durchgeführt wurde und jährlich wiederholt wird. Die Resonanz der Lehrkräfte, Eltern und Schulkinder ist gross.
- Im Fokus stehen direkte Erfahrungen der Schüler im Klassensetting, die Informationsvermittlung und die psychische und physische Gesundheitsprophylaxe.
- Ein zweiter Fokus ist die Zusammenarbeit von Lehrpersonen, Eltern und Helfersysteme um Auffälligkeiten bei Schülern frühzeitig zu erkennen und anzugehen.



MSc. clin. psy. Patricia Berlingieri
Klinische Psychologin FSP
patricia.berlingieri@privatklinik-meiringen.ch



Dr. med. Barbara Hochstrasser, M.P.H
Chefärztin
barbara.hochstrasser@privatklinik-meiringen.ch

**PD Dr. med. Jochen Mutschler**

Chefarzt, Stv. des Ärztlichen Direktors

jochen.mutschler@privatlinik-meiringen.ch

Privatlinik Meiringen

Willigen

3860 Meiringen

Literatur:

1. Anhalt, K, Mc Neal, CB, Bahl, AB: The ADHD classroom kit: A whole-classroom approach for managing disruptive behavior. *Psychology in the schools* 1998; 35(1): 67–79.
2. Dineen, JP, Clark, HB, Risley, TR: Peer tutoring among elementary students: Educational benefits to the tutor. *J Appl Behav Anal* 1977; 10(2): 231–238.
3. Döpfner, M, Schürmann, S, Frölich, J: Therapieprogramm für Kinder mit hyperkinetischem und oppositionellem Problemverhalten THOP. 2002; Weinheim: Beltz PVU.
4. DuPaul, et al.: Peer tutoring for children with attention deficit hyperactivity disorder: Effects on classroom behavior and academic performance. *J Appl Behav Anal* 1998; 31(4): 579–592.
5. DuPaul, GJ, Eckert, TL: The Effects of School-based interventions for students with attentiondeficit/hyperactivity disorder: A meta-analysis. *School Psychology Review* 1997; 26(1): 5-27.
6. Greenwood, CR, Delquadri, J: (1995) Classwide peer tutoring and the prevention of school failure. *Preventing School Failure* 1995; 39(4): 21–25.
7. Greenwood, CR: Achievement, placement and services: Middle school benefits of classwide peer tutoring used at the elementary school. *School Psychology Review* 1993; 22(3): 497–516.
8. Kalkowsky, P: Peer and Cross-Age Tutoring. *School Improvement Research Series*. Northwest Regional Educational Laboratory 2001; URL: <http://www.nwrel.org/scpd/sirs/9/c018.htm>
9. Rufer, M: Erfasse komplex, handle einfach. Systemische Psychotherapie als Praxis der Selbstorganisation – ein Lernbuch. Göttingen 2012; Vandenhoeck & Ruprecht.