

## **Seelisch stark! – Umgang mit Krisen bei Kindern und Jugendlichen**

### **Transkripte Audios**

Sprachniveau: B2/C1

**Manuela Richter-Werling, Irrsinnig Menschlich e.V.**

**Frau Richter-Werling, was ist das Hauptanliegen von „Irrsinnig Menschlich“ an einem Tag in der Sekundarstufe?**

#### **Audio Richter1.mp3**

Wir öffnen die Tür für das Thema, in dem wir das Thema leicht besprechbar machen. Das Ziel dieses Ganzen ist es, Stigma abzubauen und das Hilfesuchverhalten zu verbessern, das ist der Kern des Ganzen.

**Was setzen Sie der Stigmatisierung von psychischen Erkrankungen entgegen?**

#### **Audio Richter2.mp3**

Die Stigma-Forschung hat deutlich gesagt in Bezug auf junge Menschen: Information, Aufklärung und Begegnung mit Menschen, die psychische Krisen gemeistert haben, also mit Menschen aus der stigmatisierten Gruppe. Das ist das Einzige, was in Bezug auf junge Menschen sozusagen hilfreich ist und wirkt. Und das ist genau die Strategie, die wir fahren und die sehr erfolgreich ist.

**Wie nehmen Sie die Jugendlichen in Ihren Workshops wahr?**

#### **Audio Richter3.mp3**

Es ist im Grunde genommen ein Austausch über Lebenserfahrungen und die Schülerinnen und Schüler haben sehr viel Lebenserfahrungen und haben wenig Raum, das mal zu teilen oder einfach mal loszukriegen. Und das ist oft sehr freudig, sehr emotional, es wird auch viel gelacht. Manchmal wird auch gleich geweint, weil viele Schülerinnen einfach schon Erfahrung haben.

## **Warum ist es wichtig, Themen zur psychischen Gesundheit schon in der Schule zu behandeln?**

### **Audio Richter4.mp3**

Hier sagt die Forschung ganz klar: Wir müssen frühzeitig vorbeugen, frühzeitig darüber informieren, frühzeitig darüber aufklären. Und da ist das Setting Schule das Sinnvollste, weil die Belastung wird größer werden, auch durch unsere Lebensweise, auch durch die Digitalisierung zum Beispiel. Also die psychischen Belastungen und Herausforderungen werden steigen.

## **Alexandra Fischer und Simone Staiger, Stärke fürs Leben**

### **Frau Staiger, was ist ein wichtiger Faktor für Resilienz bei Kindern?**

#### **Audio Staiger1.mp3**

Eines der wichtigsten Dinge, die ein Kind aktuell lernen muss, ist tatsächlich dieses „Sich-selbst-annehmen“, so wie er ist. Das war auch schon natürlich vor 20 Jahren genauso wichtig wie heute. Und gleichwohl dadurch, dass die Welt ein bisschen an Geschwindigkeit zunimmt und eine Krise die nächste jagt, ist das natürlich mit der Widerstandsfähigkeit immer enorm schwierig, also, sich selbst trotzdem noch anzunehmen, auch wenn eben verschiedenste Einflüsse auf uns einprallen.

### **Frau Fischer, was ist der Kern der Workshops von „Stärke fürs Leben“?**

#### **Audio Stärke\_Fischer2.mp3**

Im Endeffekt geht es hauptsächlich darum, den Kindern zu vermitteln, was das Thema Selbstliebe ist. Wie kann ich mich selber annehmen, wie ich bin? Also das ist tatsächlich die Hauptbotschaft hinter allem. Wie kann ich mit meinen Gefühlen umgehen? Wie kann ich auf bestimmte Dinge auch reagieren, dass es oft auch sozialverträglich eben ist? Dass ich sage: „Okay, ich muss auf der einen Seite mich mögen und mich annehmen, so wie ich bin, und auf der anderen Seite eben natürlich trotz allem so handeln, dass es allen anderen auch gut geht.“

## **Peter Paulus, Leuphana Universität Lüneburg**

**Herr Paulus, wie würden Sie die momentane Verfassung der Kinder und Jugendlichen in Deutschland beschreiben?**

### **Audio Paulus1.mp3**

Psychisch belastet. Also wir haben durch die Pandemie eine Zunahme psychischer Beeinträchtigungen erfahren: Ängste, depressive Verstimmungen, auch Essstörungen, Unsicherheiten, Orientierungslosigkeiten, so etwas. So könnte man das beschreiben. Aber auch aggressive Verhaltensweisen. Und es hat zugenommen durch die Pandemie und in der Nachfolge jetzt auch.