

Seelische Gesundheit unter der Lupe

Sich frei und unbekümmert nach den eigenen Möglichkeiten zu verwirklichen, das wäre für alle Kinder wünschenswert. Doch häufig stehen schulische Misserfolge, Überforderung und Stress, Trauer, Mobbing oder andere Sorgen dem im Weg. Wenn Kinder mit den Anforderungen allein nicht fertig werden, brauchen sie Unterstützung.



Foto | © [ambrozinio, stock.adobe.com](https://www.adobe.com/stock/ambrozinio)

Der Ausdruck „psychosoziale Gesundheit“ beziehungsweise „seelische Gesundheit“ leitet sich von der Gesundheitsdefinition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ab. Die WHO definiert Gesundheit als einen Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens. Psychosoziale Gesundheit bedeutet, jemand fühlt sich wohl und kann sich nach seinen Möglichkeiten verwirklichen (WHO 1946). Zudem steckt hinter dem Begriff die Fähigkeit, mit den normalen Belastungen des Alltags zurechtzukommen und das Leben aktiv mit den Mitmenschen zu gestalten.

Kinder sind einzigartig

Psychosoziale Gesundheit, aber auch Probleme mit der psychischen Gesundheit sind ein wichtiges und vielschichtiges Thema – schon allein, weil eine sogenannte „normale“ Entwicklung so unterschiedlich aussehen kann. Aus Ihrer Erfahrung mit der Arbeit mit Kindern wissen Sie, dass jedes Kind einen eigenen Charakter hat.

Die eine ist zum Beispiel besonders mutig, selbstsicher oder extrovertiert, ein anderer vielleicht eher schüchtern und einfühlsam – jedes Kind ist einzigartig. Wenn es Probleme gibt, zeigen sie sich auf ebenso vielfältige Weise. Die Unterschiede zwischen einem lauten

Kind, welches zum Beispiel andere Kinder schlägt und im Unterricht oft durch Störungen auffällt, und einem leisen Kind, welches sich ängstlich an die Hand der Mutter klammert und selbst beim Spielen nicht richtig fröhlich wirkt, könnten kaum größer sein. Trotzdem ist das Verhalten beider Kinder auffällig. Neben diesen zwei beschriebenen Verhaltensauffälligkeiten gibt es noch unzählige weitere, von denen die meisten auf den ersten Blick weniger auffallen.



Foto II @ Tomsickova, stock.adobe.com

Die Vielfältigkeit der Auffälligkeiten

Die Gründe für ein auffälliges lautes oder leises Verhalten können vielfältig und manchmal auch wenig offensichtlich sein: zum Beispiel schulische Misserfolge, Überforderung und Stress, Trauer, Mobbing oder andere Sorgen, genetische Gründe und vieles mehr. Die kurzfristigen Gründe, wie zum Beispiel der Tod eines Haustiers oder neue schulische Herausforderungen, können mit den Kindern meist gemeinsam identifiziert und bewältigt werden. Aber was ist zu tun, wenn sich ein Kind längerfristig auffällig verhält?

Wirkt das Kind schon einige Zeit überwiegend niedergeschlagen, leidet häufig unter Bauch- oder Kopfschmerzen? Hat es Probleme, sich zu konzentrieren und lässt sich schon von Kleinigkeiten ablenken oder kann es sehr schlecht stillsitzen? Hat es oft Probleme mit gleichaltrigen Kindern? Ist es sehr ängstlich und nervös und hat viele Sorgen (Goodman 2005)? Weicht das Verhalten sehr von dem anderer Kinder ab oder hat sich stark verändert? Im täglichen Umgang mit den Schüler/innen lernen Sie die Kinder sehr gut kennen und können einschätzen, ob ein Kind verändert und trauriger oder aggressiver ist. Sie nehmen Veränderungen wahr, sei es bei der Stimmung, der Beziehung zu anderen Kindern, der Sorgfalt bei der Erledigung der Hausaufgaben, bei der Beteiligung am Unterricht oder in den schulischen Leistungen.

Probleme sollten kein Tabuthema sein

Bei Hinweisen auf Auffälligkeiten sollten Sie ruhig und besonnen reagieren. Die Kindheit ist eine Zeit, in der es oft zu Veränderungen im Verhalten oder der Persönlichkeit der Kinder kommt. Es kann also gut sein, dass zum Beispiel eine gesteigerte Ängstlichkeit schon nach ein paar Tagen wieder nachlässt (BZgA 2015). Wichtig ist, dass auch Sie als Lehrer oder Lehrerin ein Augenmerk auf die gefühlsmäßige und seelische Verfassung der Kinder legen. Wenn Sie sich sorgen oder unsicher sind, ob das Verhalten des Kindes normal ist und es sich seelisch wohlfühlt, sprechen Sie mit den Eltern. Sollte dies nicht möglich sein, sprechen Sie mit der Schulpsychologin oder dem Schulpsychologen, ob diese Ihre Einschätzung und Ihre

Sorgen teilen. Psychische Probleme sollten kein Tabuthema sein! Je früher eventuelle Auffälligkeiten der Kinder erkannt werden, desto besser lassen sie sich gemeinsam bewältigen.

Quellen:

Goodman, R. (2005). Fragebogen zu Stärken und Schwächen (SDQ-Deu). Abgerufen von <http://www.sdqinfo.com/py/sdqinfo/b3.py?language=German> [12.04.2018].

Weltgesundheitsorganisation (WHO) (1946). Verfassung der Weltgesundheitsorganisation (dt.; unterzeichnet in New York am 22. Juli 1946, Stand 2014). Abgerufen von <https://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/19460131/201405080000/0.810.1.pdf> [27.03.2018].

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2015a). Psychische Probleme und Verhaltensprobleme bei Kindern. (Auszug) CC BY-NC-ND. Abgerufen von <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/psychische-gesundheit/psychische-probleme/> [17.05.2018].