

KARTE 1

Augen auf, wenn ein:e Schüler:in

- ◆ sich zurückzieht
- ◆ keine Freund:innen mit nach Hause nimmt
- ◆ verwirrt erscheint
- ◆ oft wütend reagiert
- ◆ andere niedermacht oder ausgrenzt („Bully“)
- ◆ massive Selbstzweifel hat, unsicher ist (in Bezug auf das eigene Können, Verhalten, eigene Gefühle, Selbstwert)
- ◆ versucht, immer die/der Beste zu sein – und bei Scheitern am Boden zerstört ist
- ◆ eine niedrige Frustrationstoleranz hat
- ◆ Regeln nicht anerkennt – oder übertrieben einhält
- ◆ sehr unselbstständig/sehr pflichtbewusst ist
- ◆ immer müde zu sein scheint
- ◆ kein Gefühl für eigene Bedürfnisse zu haben scheint
- ◆ eine anscheinend symbiotische, enge Bindung zu einem Elternteil hat
- ◆ sich immer perfekt anpasst
- ◆ Gefühle unterdrückt
- ◆ es allen rechtmachen will
- ◆ auffallend ängstlich erscheint
- ◆ häufig krank ist, über Kopf- oder Bauchschmerzen klagt
- ◆ plötzlich deutlich schlechtere schulische Leistungen bringt
- ◆ häufig fehlt und/oder Hausarbeiten nicht erledigt



Das alles KÖNNEN Warnsignale sein, dass zu Hause etwas nicht stimmt. *Es kann auch sein, dass ein Störungsbild oder eine psychische Erkrankung bei einem Elternteil vorliegt, mit dem die Kinder konfrontiert sind. Beispiele stehen auf weiteren Karten.*

Achtung: Psychische Erkrankungen können nur von Fachleuten in einem längeren Prozess diagnostiziert werden.



KARTE 2

Was kann ich als Pädagog:in tun?

- ◆ Vor allem: Für den/die Schüler:in da sein.
- ◆ Das vertrauliche Gespräch anbieten.
- ◆ Aufmerksam zuhören, einfühlsam nachfragen.
- ◆ Ressourcen stärken.
- ◆ Mit Einverständnis des/der Schüler:in: Elterngespräch.
- ◆ Vielleicht fallen dem Kind/Jugendlichen zusätzliche stabile Bezugspersonen aus der Familie oder Bekanntschaft ein.
- ◆ Zu Kontakten und Hobbys ermutigen.
- ◆ Weitere Hilfen abrufen (siehe Rückseite): Je nach Einschätzung der Gefährdungslage helfen ambulante Kräfte der Familienhilfe und Jugendsozialarbeiter:innen weiter. Rücksprache mit dem Jugendamt halten.
- ◆ Unterricht: Indem Sie Themen, die Schüler:innen familiär belasten können, in den Unterricht einbringen, tragen Sie viel dazu bei, Sorgen wie Erkrankungen in der Familie, pflegende Jugendliche oder Leistungsdruck zu entstigmatisieren und Kinder und Jugendliche zu ermutigen, sich helfen zu lassen. Fehlendes Wissen über Hilfsangebote schürt oft die Angst, dass die Familie getrennt werden könnte, sodass Sorgen verschwiegen werden.



An wen kann ich mich wenden?

Unter **goldkind-stiftung.de** (QR-Code) gibt es Hilfsangebote

- ◆ Online-Sprechstunde
- ◆ Fachinformationen & Tipps
- ◆ umfangreiches Fortbildungsangebot
- ◆ Leseempfehlungen für alle Altersstufen
- ◆ Expert:innen-Videos und -Podcasts zu den Themen, die Kinder und Jugendliche belasten können.

Weitere Hilfen:

- ◆ Jugendamt finden:
www.jugendaemter.com/jugendaemter-in-deutschland
- ◆ Elterntelefon der Nummer gegen Kummer: 0800/111 0 550
- ◆ Schulmaterial der Nummer gegen Kummer:
www.nummergegenkummer.de/aktuelles/materialien
- ◆ Hilfe für pflegende Jugendliche und Schulmaterial zum Thema:
www.pausentaste.de/fuer-fachleute
- ◆ Krisendienst (Bayern): 0800/655 3000
- ◆ Krisendienste/Hilfsangebote deutschlandweit:
www.suizidprophylaxe.de/hilfsangebote/hilfsangebote



KARTE 3

Rat und Hilfe für die Kinder und Jugendlichen – zum Verteilen

Unter **goldkind-stiftung.de** (QR-Code) gibt es Hilfsangebote

- ◆ Online-Sprechstunde und Live-Chat
- ◆ Tipps für dich und Geschichten zum Lesen und Hören
- ◆ Videos mit Tipps und Infos zu Problemen daheim

Weitere Hilfen:

- ◆ Jugendliche helfen Jugendlichen: www.youth-life-line.de
- ◆ Nummer gegen Kummer: www.nummergegenkummer.de
- ◆ Kinder- und Jugendtelefon: 116 111
- ◆ Krisenchat per WhatsApp: 0157 735 998 143
- ◆ Hilfe für pflegende Jugendliche: www.pausentaste.de
- ◆ Jugendamt finden:
www.jugendaemter.com/jugendaemter-in-deutschland
- ◆ Krisendienst (Bayern): 0800/655 3000
- ◆ Krisendienste/Hilfsangebote deutschlandweit:
www.suizidprophylaxe.de/hilfsangebote/hilfsangebote

Mehr Anlaufstellen: goldkind-stiftung.de/ich-suche-hilfe/weitere-hilfe



KARTE 4

Mit Eltern sprechen

- ◆ Den Eltern das Gespräch anbieten: nicht einmischen, sondern betonen, dass es um das Wohl des Kindes geht.
- ◆ Zuhören, freundlich nachfragen.
- ◆ Ängste ernstnehmen.
- ◆ Die Eltern ermutigen, eigene Probleme und Sorgen offen mit den Kindern zu besprechen, weil es entlastend für alle ist.
- ◆ Die Situation zu Hause nicht bewerten.
- ◆ Die Bemühungen der Eltern wertschätzen – und sie ermutigen, sich helfen zu lassen.



KARTE 5

Störungsbilder erkennen – Dysfunktionale Familie: Was ist das?

Bei einer dysfunktionalen Familie fehlt das, was die eigentliche Funktion einer Familie ist. Typische Merkmale sind:

- ◆ Es fehlen Empathie, Verständnis und Sensibilität im Umgang miteinander.
- ◆ Es gibt (so gut wie) keine Grenzen, beziehungsweise eines der Mitglieder einer dysfunktionalen Familie achtet die Grenzen der anderen nicht.
- ◆ Es gibt sehr große Unterschiede zwischen gefordertem und gelebtem Verhalten.
- ◆ Werte haben keinen Platz bzw. wechseln ständig.
- ◆ Es gilt heute dies, morgen jenes – oder beides gleichzeitig. So machen die Kinder immer alles falsch.
- ◆ Es gibt keinen (Zusammen-)Halt und keine Stabilität, auch nicht in der Kommunikation.
- ◆ Es kann zu extremen Konflikten untereinander kommen.
- ◆ Es kommt zu deutlicher Bevorzugung/Benachteiligung mancher Familienmitglieder.
- ◆ Das Kind kann sich auf nichts verlassen
- ◆ Es kann sein, dass ein Elternteil eine psychische, körperliche oder Sucht-Erkrankung hat.

*Woran man psychische Erkrankungen erkennen kann:
auf den folgenden Karten.*

Achtung: Psychische Erkrankungen können nur von Fachleuten in einem längeren Prozess diagnostiziert werden.

www.goldkind-stiftung.de/fachwissen/dysfunktionale-familie



KARTE 6

Störungsbilder erkennen – Narzissmus

Narzisstische Persönlichkeiten leiden an einem instabilen Selbstwert. Ihren Mitmenschen fallen sie als egoistisch und wenig empathisch auf.

- ◆ Das perfekte Bild nach außen, charakteristisch für Narzissten, kann das Leiden der betroffenen Kinder verdecken, die keinen Rückhalt erfahren.
- ◆ Kinder können dazu benutzt werden, die eigenen Vorstellungen und Wünsche auszuleben, den eigenen Selbstwert zu regulieren und sich teilweise sogar als grandios zu erleben.
- ◆ Das Kind wird nicht bedingungslos geliebt und so angenommen, wie es ist. Unerwünschtes Verhalten führt zu Kritik, Ablehnung oder Erniedrigung seitens des narzisstischen Elternteils.
- ◆ Von den Kindern wird alles verlangt, was sich die Eltern erträumen: Sie müssen beispielsweise die Besten in der Schule werden, die Besten im Sport sein, am attraktivsten aussehen und die allerbesten Manieren haben. Die Kinder müssen zum perfekten Vorzeigeobjekt werden, damit narzisstische Eltern ihren Selbstwert steigern können.

Achtung: Psychische Erkrankungen können nur von Fachleuten in einem längeren Prozess diagnostiziert werden.

www.goldkind-stiftung.de/fachwissen/narzissmus



Eine erfolgreiche narzisstische Persönlichkeit

- ◆ hat ein grandioses Gefühl der eigenen Wichtigkeit (z. B. übertreibt die eigenen Leistungen und Talente).
- ◆ erwartet, ohne entsprechende Leistungen als überlegen anerkannt zu werden.
- ◆ ist stark eingenommen von Fantasien grenzenlosen Erfolgs, Macht, Glanz, Schönheit oder idealer Liebe.
- ◆ glaubt von sich, „besonders“ und einzigartig zu sein und nur von anderen besonderen Personen verstanden zu werden oder nur mit diesen verkehren zu können.
- ◆ verlangt nach übermäßiger Bewunderung.
- ◆ legt ein Anspruchsdenken an den Tag
- ◆ ist in zwischenmenschlichen Beziehungen ausbeuterisch (d. h. zieht Nutzen aus anderen, um die eigenen Ziele zu erreichen).
- ◆ zeigt einen Mangel an Empathie, kann die Gefühle und Bedürfnisse anderer nur schwer erkennen oder sich mit ihnen identifizieren.
- ◆ ist häufig neidisch auf andere oder glaubt, andere seien neidisch auf ihn/sie.
- ◆ zeigt arrogante, überhebliche Verhaltensweisen oder Haltungen.

Eine verletzliche narzisstische Persönlichkeit

kompensiert ihr Problem mit der Steuerung des Selbstwerts über

- ◆ Verletzlichkeit
- ◆ Sensibilität
- ◆ extreme Kritikempfindlichkeit
- ◆ Einfordern von Rücksichtnahme als Liebesbeweis
- ◆ Emotionale Erpressung
- ◆ Selbstfixierung – ermöglicht kaum Empathie



KARTE 7

Störungsbilder erkennen – Angst

Bei einer Angst-Störung reagiert jemand zu stark, zu lange und zu oft mit Angst auf Situationen, die keine reale Gefahr darstellen. Dabei unterscheiden wir zwischen Ängsten, die einen konkreten Auslöser haben, also Phobien wie Klaustrophobie oder Agoraphobie, und Ängsten, die scheinbar ohne einen Anlass auftreten.

Panikattacken treten häufig ohne Anlass auf. Das Herz rast, der Blutdruck steigt, die Patient:innen hyperventilieren und fühlen Beklemmungen.

Bei einer generalisierten Angststörung gibt es häufig keinen konkreten Angstauslöser. Jemand macht sich den ganzen Tag über andauernd und ausgeprägt Sorgen. Oft quält die Angst vor der Angst. Eine generalisierte Angststörung und auch eine Phobie entwickeln sich eher schleichend, während Panikattacken meistens ganz plötzlich auftreten.

Achtung: Psychische Erkrankungen können nur von Fachleuten in einem längeren Prozess diagnostiziert werden.

www.goldkind-stiftung.de/fachwissen



KARTE 8

Störungsbilder erkennen – Depression

Wenn die Betroffenen mindestens zwei Wochen lang traurig sind und/oder unter Freudlosigkeit und Interessenverlust leiden und mindestens fünf der folgenden Symptome auftreten, können dies Hinweise darauf sein, dass eine depressive Störung vorliegt.

- ◆ andauernde Energielosigkeit
- ◆ Traurig- und Hoffnungslosigkeit
- ◆ deutliche Gewichtsschwankungen
- ◆ Schlafstörungen
- ◆ das Gefühl von Getriebensein
- ◆ das Gefühl von Wertlosigkeit/Schuldgefühle
- ◆ Konzentrationsstörungen und Suizidgedanken

Achtung: Psychische Erkrankungen können nur von Fachleuten in einem längeren Prozess diagnostiziert werden.

www.goldkind-stiftung.de/fachwissen/depression



KARTE 9

Störungsbilder erkennen – Borderline

Hinweise auf eine mögliche Borderline-Störung bei Eltern:

- ◆ sehr wechselhafte Verhaltens- und Kommunikationsmuster gegenüber dem Kind, von liebevollem Kontakt mit Nähe bis zu großer Distanz und Desinteresse
- ◆ je nach Stimmung auf gleiche kindliche Verhaltensweisen bestrafende, belohnende oder gleichgültige Reaktionen
- ◆ wirken auf ihre Kinder verunsichernd durch extreme Stimmungsschwankungen und fehlende Affektkontrolle
- ◆ können keine stabilen Gefühle für das Kind und ihre Elternrolle entwickeln
- ◆ sind häufig emotional nicht erreichbar für das Kind
- ◆ bieten kein Modell für angemessene Emotionsregulation
- ◆ Die Instabilität der Beziehung zu Mutter oder Vater kann dazu führen, dass das Kind Ängste entwickelt – oder sich als idealisiert wahrnimmt.

Achtung: Psychische Erkrankungen können nur von Fachleuten in einem längeren Prozess diagnostiziert werden.

www.goldkind-stiftung.de/fachwissen/borderline



KARTE 10

Was brauchen Kinder und Jugendliche aus dysfunktionalen Familien?

Wer zu Hause verunsichert wird, braucht Bestätigung!

Können

- ◆ Selbst kleinste „Fortschritte“ ehrlich (!) loben, immer wieder
- ◆ Kinder ermutigen, etwas auszuprobieren, und sie dabei unterstützen
- ◆ Bei Fehlschlägen: Den Versuch feiern!

Verhalten

- ◆ Grenzen der Kinder akzeptieren.
- ◆ Klare, sinnvolle Regeln und Grenzen, konsequent sein.
- ◆ Urteilsfrei über ihr Verhalten mit ihnen sprechen (nicht gut oder schlecht, sondern z.B. hilfreich oder nicht hilfreich).

Gefühle

- ◆ Kinder ermutigen, ihre Gefühle wahrzunehmen und zu äußern.
- ◆ Auch negative Gefühle sind okay.
- ◆ Kinder ermutigen, ihrer eigenen Wahrnehmung zu vertrauen.
- ◆ Zuverlässig für die Kinder da sein.

Wert

- ◆ Kindern aufrichtig sagen, dass es schön ist, dass sie da sind!
- ◆ Kindern vermitteln, dass sie wichtig sind und ernstgenommen werden.
- ◆ Kindern spiegeln, dass sie okay sind – egal, was sie tun oder können.



Wie klappt das im Schulumfeld?

- ◆ Nicht in den Kampf mit der Wahrnehmung des Elternteils gehen.
- ◆ Den Kontakt der Kinder zu anderen Menschen fördern, damit sie ausgleichende Erfahrungen machen, z.B.
 - ◇ Gruppenaktivitäten, Hobbys anbieten (am besten, wo es NICHT um Vergleiche und Wettbewerb geht!)
 - ◇ Schul-AGs

